

**ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**ASSESSMENT OF INDICATORS OF THE LEVEL OF MOTOR COORDI-
NATION ABILITIES IN STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL
DEPARTMENT**

Раковец Е. В., Квятковская Н. А., канд. пед. наук
Белорусский национальный технический университет, г. Минск

АННОТАЦИЯ. Физическое воспитание и развитие необходимых двигательных способностей всегда были одними из важных средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Отклонения в состоянии здоровья имеют прямое отношение к дискоординированности действий в повседневной и профессионально–прикладной деятельности, а также к снижению уровня развития координационных показателей. Невысокий уровень развития двигательных координационных способностей и показателей внимания у студентов указывают на быструю утомляемость в процессе учебы, на медленную реакцию переключения внимания с одного действия на другое. Снижение двигательной активности и малоподвижный образ жизни негативно сказывается не только на состоянии здоровья современной молодежи, но и на трудовой деятельности. Это обосновывает актуальность физического воспитания в учреждениях высшего образования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; здоровье; координационные способности; внимание; физическое воспитание; двигательная активность.

ABSTRACT. Physical education and the development of the necessary motor qualities have always been one of the important means of preparing a person for labor activity and adaptation to the social environment. Deviations in the state of health are directly related to the coordination indicators. Low: the level of development of coordination abilities and indicators of attention among students indicate rapid fatigue in the process of learning to a slow reaction of switching attention from one action to another. Decrease in motor activity and a sedentary lifestyle negatively: affects not only the health of modern youth, but also at work. This substantiates the relevance of physical education in higher education institutions.

KEY WORDS: students, health, coordination abilities, attention physical, education, physical activity.

Проблема развития двигательных способностей – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания студентов. В изменяющихся условиях современного общества значительно увеличивается темп жизни молодежи. Усложняются условия современного производства и большинство профессий

предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, умению быстро воспринимать обстановку, осваивать за короткое время информацию, поскольку сегодня многие специалисты работают в системе «человек–техника» [2, 6].

Результаты анализа литературы свидетельствуют, что постоянно растет число молодежи, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) сердечно-сосудистой (ССС) и других систем организма. С каждым годом уменьшается количество студентов по состоянию здоровья, отнесенных к основной медицинской группе. А с подготовительной и, особенно, специальной группой наблюдается значительный прирост с каждым годом. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из важных причин такого положения является их недостаточная двигательная активность. Установлено, что успешность обучения в учреждении высшего образования имеет тесную взаимосвязь с функциональным состоянием и физическим развитием, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья, ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости [5–8].

Учреждения высшего образования являются последней ступенью, где занятия по физической культуре являются обязательными. Обучение в университете сопровождается значительными интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. При правильной организации учебного процесса по физическому воспитанию студенты могут восполнить недостающие знания, умения и навыки по выбору средств и методов, определению объема и интенсивности нагрузок для организации самостоятельных занятий. Особенно это актуально для отнесенных к специальному учебному отделению, потому что имеющиеся заболевания ограничивают выбор физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и развитию двигательных способностей. Таким образом, студентам специального учебного отделения (СУО) требуется больше усилий в процессе обучения [2, 6, 7].

Известно, что различные отклонения в состоянии здоровья содействуют снижению уровня развития двигательных способностей, в том числе координационных. Вместе с тем имеющиеся заболевания ограничивают возможность выбора средств, обеспечивающих не только сохранение здоровья, но и развитие основных двигательных способностей. Низкий уровень развития двигательных-координационных способностей студентов способствует нерациональной затрате сил на выполнение простейших двигательных манипуляций, что приводит к быстрому утомлению, а соответственно и к снижению работоспособности не только на занятиях по физической культуре, но и в повседневной жизни и быту [1–3, 5].

Результаты формирования координационных способностей зависят напрямую от ответственного отношения к занятиям по физической культуре в студенческий период. Если подростки постоянно пополняют свой двигательный опыт посредством физической культуры и специально направленных упражнений, им в последующем намного легче овладевать более сложными в координационном отношении двигательными навыками, как спортивными, так и трудовыми [4, 13].

Координационные способности играют огромную роль в нашей жизни, они помогают не только в физическом развитии, но и в развитии личности. Многообразие их использования широко применяется не только в физическом воспитании, но и в любом виде деятельности. Они помогают рационально и целесообразно использовать силу, быстроту, переносить различные нагрузки за счет правильного распределения собственного потенциала. Вместе с тем большое количество упражнений на координацию с акцентом на внимание не имеют противопоказаний и их можно выполнять при наибольшем количестве заболеваний.

Внимание является психическим явлением, от характеристик которого зависит успешность как учебной, так и будущей профессиональной деятельности. Предполагается, что целенаправленное развитие функций внимания у студентов специального учебного отделения улучшит скорость восприятия, качество памяти, а также скорость и точность в образовании новых навыков, приспособление к изменяющимся условиям окружающей среды. Что в свою очередь позволит повысить не только их умственную работоспособность, но и будет способствовать успешному освоению профессиональных умений и навыков [3, 4, 6, 7].

На занятиях со студентами, имеющих специальную медицинскую группу применяется большое количество доступных по координации одновременных движений в нескольких суставах. Упражнения с сочетанием работы мышц ног и верхнего плечевого пояса больше всего стимулируют обмен веществ и кровообращение, активизируют работу центральной нервной системы (ЦНС). В содержание каждого занятия включаются гимнастические, корригирующие, дыхательные и упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы – подвижными и гибкими [7–9].

Многие авторы отмечают, что уровень двигательных координационных способностей (ДКС) является одним из критериев здоровья и связан с такими показателями как трудоспособность, устойчивость к заболеваниям, продолжительность жизни и умственная работоспособность студентов [5, 7–9].

В Белорусском национальном техническом университете в последние годы наблюдается стабильное увеличение студентов, зачисляемых на первый курс, и по состоянию здоровья отнесенных в специальное учебное отделение. При этом значительная часть этих учащихся ранее не занимались физической культурой, что способствовало низкому уровню развития двигательных способностей, плохой двигательной координации и неадекватной реакцией сердечно-сосудистой системы даже на умеренную нагрузку.

Целью исследования было изучить уровень развития координационных способностей с акцентом на внимание у студентов специального учебного отделения.

Цель реализовывалась при решении следующих задач:

- 1) Определить особенности развития координационных способностей у студентов СУО.
- 2) Подобрать и разработать комплекс наиболее эффективных средств развития координационных способностей для студентов СУО.

Для решения поставленных задач было проведено исследование по оценке развития двигательных координационных особенностей с акцентом на внимание

с использованием технических средств. В эксперименте приняли участие 60 студентов I курса Белорусского национального технического университета, по результату медицинского обследования отнесенные к специальному учебному отделению.

Предварительное исследование проходило с сентября по ноябрь 2020 года. Изучалась научно-методическая литература по проблеме, современные тенденции развития координационных способностей молодежи, проведен анализ медицинских справок студентов. Были определены цель, основные задачи и методы исследования.

Проведена психодиагностика студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, по методике «Оценка внимания», которая позволяет выявить уровень устойчивости и концентрации внимания. Эти свойства одинаково значимы для студентов, так как посредством физической культуры они постоянно восполняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками и умениями в профессионально-прикладной деятельности.

Также проводилось тестирование по методике «Таблица Шульте – Платонова», регистрирующая такие показатели как объем, распределение и переключаемость внимания. Данная методика не менее важна для изучения, так как она позволяет выявить преобладающие показатели отдельно каждого испытуемого и умение экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности и позволяет определить внимательность испытуемых. Выбор данных методик был обусловлен тем, что они позволяют оперативно получить достоверные данные, которые необходимы для достижения цели и решения поставленных задач. Критерием оценки уровня ДКС для нас были протоколы, полученные после каждого выполненного теста. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

В результате проведенного тестирования по оценке внимания были получены следующие результаты: у 17 студентов показатели соответствовали высокому уровню, у 23 – среднему и 20 – низкому (рисунок1).



Рисунок 1 – Результаты тестирования по методике «Оценка внимания»

В ходе психодиагностического исследования тестирование по методике «Таблица Шульте – Платонова» были получены следующие результаты. Среди

студентов СУО объем внимания у 16 человек соответствовал высокому уровню, у 27 – среднему и 17 – низкому. У 14 студентов высокий уровень распределения внимания, у 26 – средний и 20 – низкий. Переключаемость внимания распределялась следующим образом: у 12 испытуемых высокий уровень, у 24 – средний, у 24 – низкий (рисунок 2).

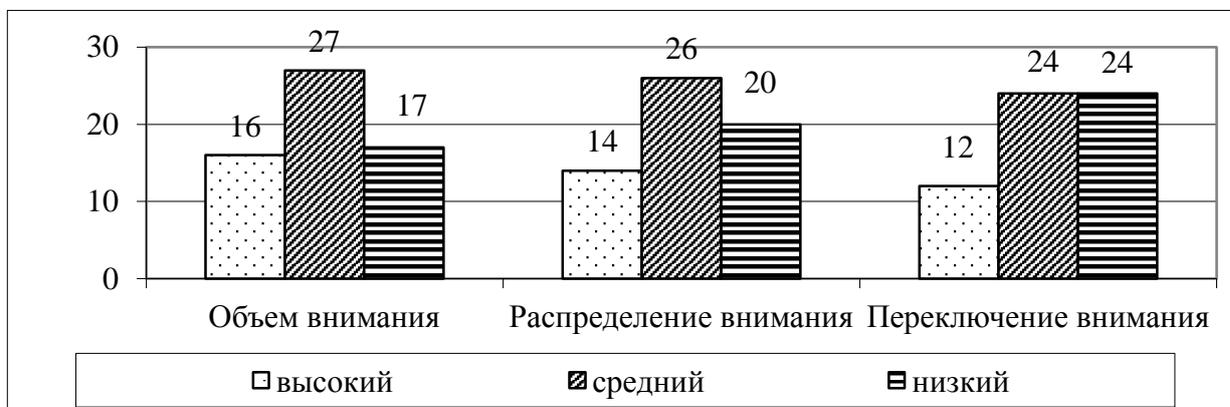


Рисунок 2 – Результаты тестирования по методике «Таблица Шульте-Платонова»

Исходный уровень координационных способностей соответствовал среднему значению. Анализируя полученные результаты в начале исследования, очевидным является то, что двигательные координационные способности у 72 % студентов по оценке внимания, 70 % по концентрации внимания находятся на среднем и низком уровнях. А также объем внимания у 73 %, распределение внимания у 76 % и переключение внимания у 80 % испытуемых соответствуют среднему и низкому уровням.

Следовательно, показатели ДКС можно улучшить, используя специальный комплекс физических упражнений. Известно, под влиянием физической нагрузки естественным путем происходит увеличение количества и качества здоровья за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. В двигательной активности скрыты огромные возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющих основную роль в развитии индивида и общества.

Таким образом, выявлена необходимость разработки программы специальных физических упражнений для улучшения показателей ДКС. При выборе упражнений, следует учитывать не только возраст и физиологические показатели испытуемых, но и отклонения в состоянии здоровья. Предполагается дальнейшее изучение свойств внимания, так как, развивая двигательные координационные способности посредством выполнения специальных упражнений, происходит влияние на работу центральной нервной системы, что в свою очередь оказывает воздействие на повышение как умственной, так и физической работоспособности.

Список литературы

1. Веселкина, Т. Е. Самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии / Т. Е. Веселкина, СПб.: – 2014. – 161 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Гуревич, Е. Б. Исследование эффективности средств, режимов и методов физического воспитания в системе занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющих заболевания ССС / Е. Б. Гуревич. – М.: – 1977. – 246 с.
4. Дрожжаков, А. И. Аспекты преподавания физической культуры в ВУЗе. Образование и наука без границ: фундамент и прикладные исследования / А. И. Дрожжаков. – 2016. – № 3. – С. 141–144.
5. Зайцева, О. В. Упражнения со скакалкой как средство развития координационных способностей / О. В. Зайцева, Е.О. Сергеева // Физическая культура и спорт в современном мире. – 2014. – С. 81–85.
6. Квятковская, Н. А. Динамика распределения студентов по группам здоровья в период обучения в Белорусском национальном техническом университете [Электронный ресурс] / Н. А. Квятковская, Л. В. Казакова, Е. В. Раковец // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч., Минск, 12–13 апр. 2018 г. / под ред.: Е. С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2018. – Ч. 1. – С. 140–143.
7. Квятковская, Н. А. Развитие координационных способностей с акцентом на внимание у студентов специального учебного отделения / Н. А. Квятковская, Е. В. Раковец // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник материалов VI Международной научно-технической конференции, посвященной 100-летию БНТУ и 10-летию СТФ, Минск, 22–23 октября 2020 г. [Электронный ресурс] / Белорусский национальный технический университет; редкол. И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск: БНТУ, 2020. – С. 83–86.
8. Квятковская, Н. А. Использование средств ОФК на занятиях со студентами СУО / Н. А. Квятковская, Е. В. Раковец, Л. В. Казакова // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе: сб. материалов XI Междунар. науч.-практ. конф, Минск, 15–16 нояб. 2019 г. / редкол. А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2019. – С. 92–95.
9. Удин, Е. Г. Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья: учебно-методическое пособие / Е. Г. Удин, В. А. Платонова, Е. В. Зефирова, С. С. Прокопчук. — СПб: НИУ ИТМО, 2012. – 84 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/70876> (дата обращения: 26.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.