

REFERENCES

1. Bundzen, P.V. and Bendyukov, M.A. and Kiryushin, A.I. (2004), System of psychotraining and psychoprophylaxis "Mental training", *Bulletin of Sports Medicine of Russia*, No.1-2, pp. 35–38.
2. Zatsiorsky, V.M. (2009), *Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education*, 3rd ed., Soviet Sport, Moscow.
3. Manshin, B.G. (2021), "The use of computer systems in assessing the fitness of basketball players for competitive activity", *paper presented at the Conference innovations and traditions in modern physical education*, publisher, Moscow State Pedagogical University, Moscow, pp. 179–184.
4. Unestål, L.E. (2002), *Fundamentals of mental training in sports*, St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture, St. Petersburg.

Контактная информация: bgm-007@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.03.2022

УДК 796.012.2

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Елена Евгеньевна Марченко, старший преподаватель, Дмитрий Викторович Выприков, кандидат педагогических наук, доцент, Рустам Илдарович Заппаров, старший преподаватель, Павел Александрович Кондратьев, преподаватель, Юлия Андреевна Польщикова, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва.

Аннотация

Введение. Координационные способности – это совокупность физиологических, психологических, морфологических свойств организма, которые обеспечивают двигательную деятельность человека. Развитие координационных способностей – основное условие подготовки детей к жизни и учебе в школе. Своевременное формирование системы физического воспитания, посредством физических упражнений позволяет избежать проблем в развитии детей. Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать применение экспериментальной методики занятий для развития координационных способностей студентов училища олимпийского резерва. Материал и методы: Исследование проводилось на базе ГБПОУ «МССУОР №1» МОСКОМСПОРТА с мая 2021 по декабрь 2022 года. В нашем эксперименте приняли участие 20 студентов, по 10 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Методы: анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов. Результаты исследования: Под влиянием занятий у школьников группы ЭГ зафиксировали улучшение всех показателей по сравнению с исходным уровнем. Выводы: Под влиянием занятий у студентов ЭГ зафиксировали улучшение всех показателей по сравнению с исходным уровнем. Это улучшение показателей доказывает эффективность использования разработанной методики для развития координационных способностей у студентов училища олимпийского резерва.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, координационные способности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p257-260

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE COORDINATING ABILITIES OF STUDENTS OF THE OLYMPIC RESERVE SCHOOL

Elena Evgenyevna Marchenko, the senior teacher, Dmitry Viktorovich Vyprikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Rustam Ildarovich Zapparov, the senior teacher, Pavel Aleksandrovich Kondratiev, the teacher, Yulia Andreevna Polshchikova, senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

Introduction. With low or deep vision pathology in adolescents, decrease in functional and motor development is revealed, dysfunction of coordination of movements is noted, in contrast to healthy adolescents. To date, the specifics of the development, education, and upbringing of children with visual impairments, mainly of primary school age, have been studied, and little research has been carried out on adolescents of 14-15 years old. Although, it is this age that needs the close attention of teachers and scientists. **Purpose of the research:** to theoretically and experimentally substantiate the use of the experimental methodology of playing basketball for the development of coordination abilities of adolescents with visual pathology. **Material and methods:** The study was conducted on the basis of GBPOU "MSSUOR No. 1" of MOSCOW SPORT from May 2021 to December 2022. 20 students took part in our experiment, 10 people each in the control (CG) and experimental (EG) groups. **Methods:** the analysis of scientific and methodical literature, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics, analysis and generalization of the obtained results. **Results of the research:** Under the influence of classes, schoolchildren from the EG group recorded improvement in all indicators compared to the initial level. **Conclusions:** Under the influence of classes, students from the EG showed an improvement in all indicators compared to the initial level. This improvement in indicators proves the effectiveness of using the developed methodology for developing coordination abilities among students of the Olympic reserve school.

Keywords: students, physical training, coordination abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Координационные способности – это совокупность физиологических, психологических, морфологических свойств организма, которые обеспечивают двигательную деятельность человека. Развитие координационных способностей – основное условие подготовки детей к жизни и учебе в школе. Своевременное формирование системы физического воспитания, посредством физических упражнений позволяет избежать проблем в развитии детей. Стремительные темпы развития общества предъявили специфические условия к физической и функциональной подготовке студентов к выбранной профессии, среди которых имеют значение показатели здоровья, обусловленные соответствующим уровнем физического развития и физической подготовленности.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать применение экспериментальной методики занятий для развития координационных способностей студентов училища олимпийского резерва.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент проводился на базе ГБПОУ «МССУОР №1» МОСКОМСПОРТА с мая 2021 по декабрь 2022 года. В тестировании приняли участие 20 студентов, по 10 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Методы: анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов.

Комплекс включал следующие упражнения:

1. Прыжки на скакалке. Комплексы скиппинга выполнялись ЭГ в подготовительной части каждого учебного занятия.

Комплекс скиппинга №1 (1 минута прыжки, 3 минуты отдых):

Прыжки полуоборотами вправо, влево.

Прыжок ноги вместе, скакалка вверх – ноги врозь.

Прыжок на левой ноге, правой ноге, вращение вперед, назад.

Прыжок на левой, с одновременным подскоком на правой.

Прыжок ноги врозь, прыжок ноги скрестно (левая впереди, правая впереди).

Поворот после промежуточного прыжка.

Комплекс скиппинга №2 (1 минута прыжки, 4 минуты отдых):

Прыжки на месте, в движении, вперед, назад.

Прыжки с высоким подниманием бедра.

Прыжки с захлестом голени.

На 1, 2, 3 – прыжки на двух, на 4 – двойное вращение, 5 – прыжки вперед, левым боком, спиной вперед, правым боком, 6 – прыжки на левой, с одновременным подскоком на правой [6, 10].

2. Передача мяча в парах. Учащиеся встают лицом друг к другу на расстоянии 3 м с мячом в руках. По сигналу выполняются передача мяча партнеру от груди правой рукой, по второму сигналу левой рукой. Длительность упражнения составляет по 1 минуте на каждую руку.

3. Челночный бег «удавка». По сигналу выполняется бег от лицевой линии до штрафной линии и обратно, от лицевой до середины площадки обратно до штрафной, от штрафной линии до противоположной штрафной обратно до середины зала, от середины зала финишная прямая до лицевой линии. Упражнение выполняется на время, в количестве 2 раз через 3 минуты отдыха. Для оценки уровня координационных способностей использовались следующие тесты: прыжок вверх, челночный бег 3х10 м, бег 20 м, тест на сохранение равновесия, тест на точность попадания в цель [8, 9].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Под влиянием занятий у студентов ЭГ зафиксировали улучшение всех показателей по сравнению с исходным уровнем (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ результатов конечного уровня координационных способностей студентов училища олимпийского резерва КГ и ЭГ

Показатели	Исходный уровень			Конечный уровень			*
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	Разница	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	Разница	
Прыжок вверх, см	29,7±0,8	29,5±0,6	0,2	29,8±1,04	33,5±2,9	3,7	≤0,05
Челночный бег 3х10 м, с	6,68±0,06	6,67±0,08	0,01	6,61±0,13	6,4±0,19	0,21	≤0,05
Бег 20 м, с	3,9±0,15	3,8±0,15	0,1	3,77±0,15	3,55±0,4	0,22	≤0,05
Тест на сохранение равновесия, с	51,6±5,15	51,8±4,12	0,2	56,6±5,11	100,4±9,41	43,8	≤0,05
Тест на точн. попад. в цель, балл	2,2±0,37	2,3±0,37	0,1	2,8±0,37	3,6±0,24	0,8	≤0,05

Примечание: X – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение, ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * – достоверность различий (p<0,05).

В ходе исследования по всем пяти тестам у студентов ЭГ наблюдается более значимый прирост показателей: в прыжках вверх – на 4 см; в челночном беге (3х10 м) – на 0,27 с.; в беге на 20 м – на 0,25 с.; в тесте на сохранение равновесия – на 48,6 с. и в тесте на точность попадания в цель на 1,3 балла.

ВЫВОДЫ

Под влиянием занятий у студентов ЭГ зафиксировали улучшение всех показателей по сравнению с исходным уровнем. Это улучшение показателей доказывает эффективность использования разработанной методики для развития координационных способностей у студентов училища олимпийского резерва.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационные технологии в организации контроля за функциональным состоянием юных спортсменов : монография / М.В. Артеменко, С.В. Алехина, В.Г. Белов [и др.]. – Курск : Учитель, 2014. – 146 с.
2. Буров, А.Г. Модель управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в вузе / Буров А.Г. // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 14–16.
3. Здоровьесберегающие технологии в процессе иноязычной подготовки / Е.А. Гаврилова, Ю.Н., Бузина К.В. Тростина, Л.Г. Ким // Актуальные проблемы, современные тенденции развития национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2020. – С. 376–381.
4. Евстигнеева Е.А. Адаптивная физическая культура как способ оздоровления людей / Е.А. Евстигнеева, Л.Г. Ким // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий насе-

ления : сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2019. – С. 146–149.

5. Формирование универсальной компетенции на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы непрофильного университета / И.В. Кутын, Е.М. Андропова, О.В. Шиманский, Т.В. Голушко, Е.Ю. Колганова // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 8. – С. 57–59.

6. Лубышев Е.А. Спортивные и подвижные игры в оптимизации скоростно-силовой подготовки юных волейболистов / Е.А. Лубышев, А.В. Титовский, И.М. Бодров, С.П. Голубничий // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 21–23.

7. Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 2014. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 14.02.2020).

8. Попов С.Н. Оздоровительная физическая культура как средство и метод совершенствования произвольной регуляции деятельности у младших школьников / С.Н. Попов, И.В. Кутын // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 8. – С. 42–45.

9. Ткаченко С.А. Оздоровительная физическая культура как средство формирования базовых элементов учебной деятельности детей младшего школьного возраста / С.А. Ткаченко, И.В. Кутын // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 64.

10. Фатех З. Совершенствование координационных способностей спортсменов в командно-игровых видах спорта на этапе спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Фатех Зерег. – Москва, 2018. – 24с.

REFERENCES

1. Artemenko, M.V., Alehina, S.V., Belov, V.G., et al (2014), *Innovative technologies in the organization of control over the functional state of young athletes: monograph*, Teacher, Kursk.

2. Burov, A.G. (2018), "Model of management of physical culture and health-improving activities in the university", *Physical culture and health*, No. 4 (68), pp. 14–16.

3. Gavrilova, E.A., Buzina, Yu.N., Trostina, K.V. and Kim, L.G. (2020), "Health-saving technologies in the process of foreign language training", *Actual problems, modern trends in the development of national projects, materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Moscow, pp. 376–381.

4. Evstigneeva, E.A. and Kim, L.G. (2019), "Adaptive physical culture as a way to improve people's health", *Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and health improvement of various categories of the population, collection of articles of the XVIII All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Surgut, pp. 146–149.

5. Kutin, I.V., Andropova, E.M., Shimansky, O.V., Golushko T.V. and Kolganova E.Yu. (2019), "Formation of universal competence in physical culture lessons among students of a special medical group of a non-core university", *Modern pedagogical education*, No. 8, pp. 57–59.

6. Lubyshev, E.A., Titovsky, A.V., Bodrov, I.M. and Golubnichy, S.P. (2020), "Sports and outdoor games in optimization of speed-strength training of young volleyball players", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 21–23.

7. Official site "Federal State Statistics Service", available at: <https://rosstat.gov.ru/> (data accessed of 02/14/2020).

8. Popov S.N. and Kutin I.V. (2012), "Health-improving physical culture as a means and method of improving the voluntary regulation of activity in young schoolchildren", *Physiotherapy and sports medicine*, No. 8, pp. 42–45.

9. Tkachenko S.A. and Kutin I.V. (2011), "Health-improving physical culture as a means of forming the basic elements of the educational activity of children of primary school age", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 64.

10. Fateh, Z. (2018), *Improvement of coordination abilities of athletes in the team-team sports at the stage of sports specialization*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: referee8888@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.03.2022