

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК – ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бычкова Т.В., Шляпникова А.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы развития координационных способностей студенток, занимающихся волейболом на занятиях по физическому воспитанию в УрГУПС. Сделан анализ литературных источников и проведен педагогический эксперимент.

**Ключевые слова:** образовательный процесс вуза, студенты, волейбол, координационные способности.

В наши дни выявлено значительное снижение посещаемости учебных занятий. В связи с этим наблюдается снижение мотивации к занятиям физкультурой и спортом среди студентов вузов. Разработка новых методик и технологий физического воспитания студентов основного отделения является предметом исследования в работах ряда авторов (М.А. Арвисто, М.А. Квистик, М.Э. Тыне, 1982; С.Н. Богданова, Л.Б. Андрющенко, и др.). В качестве наиболее актуальных вопросов они выделяют:

- повышение мотивации самоопределения и самореализации студентов в сфере физической культуры и спорта;
- разработка новых методик, технологий и применение их в процессе физического воспитания студентов основного отделения с учетом специфики вуза;
- повышение уровня физического состояния студентов на основе освоения ими базового курса «Физическая культура».

Сегодня, при современном уровне развития производства, от человека

требуется высокий уровень развития его физических качеств: силы, выносливости, быстроты и др., а также координационных способностей, т.е. умения быстро управлять сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени. Процесс трудовой деятельности молодых людей проходит более успешно, если человек имеет сильные и выносливые мышцы, гибкое тело, умеет руководить собственным телом и движениями. Среди физических качеств координация занимает особое место, так как имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами [5; с. 138].

Способности координировать свои действия являются основой для формирования двигательных умений и навыков в процессе занятий физической культурой и спортом. Под координационными способностями понимается его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им. По точному выражению советского физиолога Н. А. Берштейна, координация движений есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы [1; с. 228].

Многочисленные исследования по проблеме развития координационных способностей свидетельствуют, что в период учебы в вузе происходит совершенствование физических качеств, дальнейшее приобретение двигательного опыта, повышение и улучшение развития координационных качеств у студенческой молодежи путем усвоения новых, еще более сложных двигательных действий, а также вырабатывается умение применять их в различных жизненных ситуациях. Средства физической культуры оказывают разностороннее воздействие на организм человека, способствуют его гармоничному развитию и овладению жизненно необходимыми навыками. С помощью специально подобранных средств развиваются ориентировка в пространстве, точность и координация движений, ловкость, быстрота реакции, совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитывается чувство равновесия. Навыки, приобретенные на

занятиях физической культурой, могут быть использованы студентами в спортивных и жизненных ситуациях, в их будущей профессиональной деятельности [6; с. 424]. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных способностей и других физических качеств у студенческой молодежи обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Координационное совершенствование направлено на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни [5].

Современный волейбол характеризуется увеличением скорости выполнения, как отдельных технических приемов, так и целых тактических комбинаций, что неизбежно повышает требования к специальной физической подготовленности игроков. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, развитие других физических качеств, необходимых волейболистам. Для специальной физической подготовленности волейболистов большое значение воспитание и совершенствование двигательных и координационных способностей игроков [7; с. 176]. Регулярное применение различных упражнений на координацию способствуют развитию всех двигательных способностей, улучшают здоровье, способствуют повышению функциональных систем организма, приводят к улучшению технического мастерства волейболистов. Поэтому развитие координационных способностей студентов на занятиях физической культурой во время учебного процесса, помимо развития других физических качеств, имеет немаловажное значение, как условие повышения их прикладной профессиональной подготовленности [6].

Ловкость – это способность осваивать сложные по координации движения. Это упражнения на точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических видов движения. Это способность изменять двигательную активность в различных условиях, как в жизни, так и

в спорте[2; с. 45]. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении абсолютно всех технико-тактических действий и тесно связана с такими физическими качествами как: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Под координационными способностями нужно понимать способность целесообразно выстраивать целостные двигательные акты.

В наши дни от волейболисток требуется высокая двигательная активность. В тренировочном процессе волейболисток помимо развития и совершенствования ведущих физических качеств, необходимо совершенствование точности движений[4; с. 24]. Умение грамотно владеть своими движениями и быстро трансформировать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки, называется координационными способностями. Координация движений – умение выполнять двигательные действия, рассчитывая их во времени, в пространстве и по усилию. Быстрота и точность действий в волейболе – это умение выполнять технические приемы быстро и точно. Способность мгновенно переводить внимание – функция, которая обеспечивается деятельностью анализаторов и изменчивостью нервных процессов. При игре в волейбол необходимо постоянство вестибулярных реакций, то есть обязательное применение координационных способностей в игре, которая разнообразна падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками и перемещениями[7].

В данной статье нами описан и проведен педагогический эксперимент, в котором выявлено улучшение координационных способностей у студенток при использовании специальных упражнений на занятиях по физической культуре. Исследование проводилось в спортивном комплексе УрГУПС среди студентов, занимающихся волейболом на занятиях по физической культуре в отделении «Спортивные игры». Занимающиеся волейболом студентки, были разделены на две группы (экспериментальная и контрольная) по 8 человек в каждой группе. Исследование проводилось на занятиях по волейболу в отделении «Спортивные игры». Участие в нем

приняли девушки первого курса. На первом этапе исследования (начало учебного года) проводилось тестирование уровня координационных способностей у волейболисток контрольной и экспериментальной групп, полученные данные анализировались, формулировались выводы. На втором этапе исследования девушки экспериментальной группы (конец первого семестра) выполняли комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. На третьем этапе исследования (конец учебного года) проводилось контрольное тестирование уровня развития координационных способностей у волейболисток обеих групп, полученные данные анализировались, формулировались выводы.

Для выявления уровня развития координационных способностей у волейболисток контрольной и экспериментальной групп, на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента были использованы тесты по В.И. Ляху [3; с. 48]. При проведении эксперимента были применены следующие тесты: челночный бег 3 x 10 м., прыжки через скакалку за 30 с., передачи мяча над головой с обеганием стоек и тест – три кувырка вперед.

Целью педагогического эксперимента было обосновать и экспериментально проверить эффективность применения средств, направленных на развитие координационных способностей волейболисток отделения «Спортивные игры» в УрГУПС. Данное тестирование позволило определить уровень развития координационных способностей, путем применения определенного комплекса упражнений на занятиях по физическому воспитанию в университете. Оценивая полученные данные волейболисток экспериментальной и контрольной групп, при сравнении их результатов в начале и в конце педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Сравнительный анализ результатов девушек обеих групп показал, что существенные различия наблюдались в тестах «прыжки со скакалкой» и в тестах «передачи мяча над головой с обеганием стоек». Улучшение результатов в челночном беге наблюдается так же в экспериментальной группе.

Таблица 1

## Данные тестирования волейболисток контрольной группы

№	ФИО	Тесты							
		Челн. Бег 3x10м, с		Прыжки через скакалку за 30с, кол-во раз		Передача мяча, с		Три кувырка вперед, с	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
1	Борис....	7,8	7,6	69	70	30,7	30,7	13,0	13,0
2	Дворн...	7,9	7,6	59	64	32,6	32,4	13,2	13,0
3	Кудряв..	8,2	8,0	70	70	30,2	30,4	14,7	14,1
4	Конон...	7,9	8,0	64	68	29,7	29,6	10,2	10,4
5	Левит...	8,4	7,8	58	58	30,1	30,1	11,7	11,2
6	Сокол...	7,2	7,4	66	70	29,4	29,0	12,6	12,0
7	Худяк....	7,0	7,0	52	58	32,0	30,8	13,7	13,8
8	Черепан...	6,9	7,0	70	70	31,2	31,1	12,8	12,0

Таблица 2

## Данные тестирования волейболисток экспериментальной группы

№	ФИО	Тесты							
		Челн. Бег, 3x10м, с		Прыжки через скакалку за 30с, кол-во раз		Передача мяча, с		Три кувырка вперед, с	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
	Песто....								
1	Петро....	8,7	8,0	75	72	31,5	30,0	12,7	12,6
2	Нилог...	7,3	7,4	69	70	30,8	29,8	12,9	12,0
3	Булае...	7,9	7,6	59	68	32,4	31,4	13,7	13,1
4	Карам...	8,2	8,0	70	71	30,7	30,2	11,6	11,4
5	Антип...	7,9	7,6	64	70	30,6	29,8	12,7	12,1
6	Моис....	8,4	8,0	58	64	28,6	28,0	13,0	13,0

7	Калаш...	7,2	7,4	66	68	30,9	29,5	11,1	11,2
8	Рассо....	7,0	7,0	52	60	30,6	30,1	11,4	11,0

Оценивая полученные данные волейболисток экспериментальной и контрольной групп, при сравнении их результатов в начале и в конце педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Сравнительный анализ результатов девушек обеих групп показал, что существенные различия наблюдались в тестах «прыжки со скакалкой» и в тестах «передачи мяча над головой с обеганием стоек». Также улучшение результатов в челночном беге наблюдается в экспериментальной группе.

Всесторонняя физическая подготовка в вузе способствует накоплению запаса двигательных навыков, на основе которых развивается способность к освоению и применению многих технических действий в различных видах спорта. Для развития координационных способностей в волейболе, в данном случае, на занятиях волейболом в УрГУПС, используется множество разнообразных упражнений. Проведенное нами тестирование, выявило повышение уровня развития координационных способностей у большинства девушек первокурсниц на занятиях волейболом. Из полученных данных можно сделать вывод, что необходимо включать в вузовскую учебную программу гимнастические упражнения школьной программы. Например, кувырки, стойки на руках, «колесо», упражнения в равновесии на различных опорах, которые будут способствовать развитию координационных способностей студентов. Занятия физической культурой и спортом, например, занятия волейболом в вузе, являются одним из средств подготовки студентов к трудовой деятельности и приспособления их к социальной среде. В дальнейшем это поможет студентам выпускникам в их профессиональной деятельности.

## Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.– М: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Захрямин И. С. Методика воспитания координационных способностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры (на примере раздела «волейбол») / VIII Международная студенческая конференция СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ – 2016, – С 45–51.
3. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. - 1994. – №1. – С. 48–50.
4. Карпеев А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей//Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научных трудов. – Омск, 2012. – С. 24–32.
5. Марчук С.А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Екатеринбург : УрГУПС, 2016. – 138 с.
6. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / Муллер А.Б., Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424-462 с.
7. Волейбол: теория и методика тренировки: А. В. Беляев, Л. В. Булыкина Москва, Дивизион, 2011 г. – 176 с.

## ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

**Вандышев Д.С., Ханевская Г.В.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы образованности студентов в вопросах здорового образа жизни и экологических здоровьесберегающих технологий в образовании.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, экология, обучающиеся.

Здоровьесберегающие технологии – это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и