

- глагодвигательную гимнастику;
- гимнастику для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- психогимнастику;
- основы плавания;
- музыкально-ритмические игры и упражнения;
- физкультурные досуги, праздники;
- дни здоровья и другие формы двигательной деятельности.

Консолидация усилий разных специалистов в области психологии, медицины, педагогики и коррекционной педагогики позволяет обеспечить систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения и эффективно решить проблемы ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. *Кирьянова, Р. А.* Диагностический материал для психолого-логопедического обследования детей с нарушениями речи 5-6 и 6-7 лет / Р. А. Кирьянова. – Санкт-Петербург: КАРО, 2007. – 56 с.

2. *Репина, З. А.* Нейропсихологическое изучение детей с тяжелыми дефектами речи: учеб. пособие / З. А. Репина. – Екатеринбург: УрГПУ, 1995. – 121 с.

Марчук В. А.

Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Формирование двигательных навыков в акробатических упражнениях повышает уровень координационных способностей, улучшает качество технической и профессионально-прикладной подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, координационные способности, акробатика.

Marchuk V. A.

Urals State Law Academy,
Yekaterinburg, Russia

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF THE STUDENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION

Abstract. Formation of motor skills in acrobatic exercises improves coordination abilities, and improves the quality of technical and vocational training students applied.

Keywords: students, coordination abilities, acrobatics.

Современные условия жизни и производства требуют от человека высокого уровня развития координационных способностей (КС), т.е. умения точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени. Процесс усвоения любых двигательных действий (спортивных, трудовых и тому подобное) продвигается значительно более успешно, если занимающийся, имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности руководить собой, собственным телом и движениями [2, 6].

Многочисленные исследования по проблеме развития координационных способностей свидетельствуют, что ловкость, координация движений, скорость успешно развиваются в школьном возрасте. Однако их окончательное закрепление и совершенствование происходит именно в период учебы в вузе, во время которой происходит дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса

путем усвоения новых, еще более сложных двигательных действий, а также вырабатывается умение применять их в разных условиях. Окончательно развившись на определенном этапе, они сохраняются на протяжении достаточно длительного времени и позволяют молодым людям успешно овладевать разнообразными двигательными действиями, которые используются в быту, труде и спорте [1, 3, 4, 5].

Одним из средств воспитания координационных способностей являются акробатические упражнения, которые включены в раздел основной и спортивно-прикладной гимнастики. Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм человека, способствуют его гармоничному развитию и овладению жизненно необходимыми навыками самостраховки. С помощью акробатических упражнений развиваются ориентировка в пространстве, точность и координация движений, сила, ловкость, быстрота реакции, гибкость, совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитываются чувства равновесия, смелость, решительность. Навыки, приобретенные на занятиях акробатическими упражнениями, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Немаловажным на сегодняшний день является то, что для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного и дорогостоящего оборудования.

Учитывая возможности акробатических упражнений и необходимости использования их в формировании прикладных навыков и воспитании физических качеств у студентов Уральской государственной юридической академии, преподаватели кафедры физического воспитания частично изменили и внесли некоторые корректировки в вариативную часть рабочей программы для студентов-юристов среднего профессионального образования. В раздел физической подготовки добавлены элементы акробатики на первом курсе обучения в объеме 18 часов.

Для определения уровня развития КС в контрольный раздел были добавлены следующие тесты:

Первый тест: три кувырка слитно на время (с).

Второй тест: равновесие на одной ноге «Ласточка», удерживание на время (мин, с).

Координационные способности оценивались по пяти уровневой шкале: высокий уровень, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий. В тестировании приняло участие 35 студентов, которое проводилось в начале и в конце учебного года.

В результате анализа тестирования КС выявлены средние результаты студентов в начале учебного года: 6 человек – низкий уровень (4,9), 5 человек – ниже среднего (4,5), 3 человека – средний уровень (4,0), 3 человека – выше среднего (3,9), 2 человека – высокий (3,5). Необходимо отметить тот факт, что 16 человек из 35 тестируемых не смогли справиться с требованиями первого теста, где необходимо было выполнить кувырок вперед (программа общеобразовательной школы).

При выполнении второго теста: 8 человек – низкий уровень (1,24), 4 человека – ниже среднего (1,32), 11 человек – средний (2,00), 10 человек – выше среднего (2,30), 2 человека – высокий (3,05).

В конце учебного года 1 тест выполнили 10 человек на низкий уровень (4,7 с), 8 человек – ниже среднего (4,5), 5 человек – средний уровень (4,0), 5 человек – выше среднего (3,8), 6 человек – высокий (3,5).

Второй тест 2 человека показали на низкий уровень (1,20), 3 человека – ниже среднего (1,30), 14 человек – средний (1,55), 8 человек – выше среднего (2,25), 8 человек – высокий (3,15). В конце учебного года все 35 студентов справились с требованиями выполнения тестов, в сравнении с началом года.

Систематическое использование различных акробатических упражнений в процессе учебных занятий позволило улучшить координационные способности студентов.

Проведя анализ данных тестирования КС у студентов в начале и конце учебного года, преподаватели отметили положительный прирост среднего показателя группы.

Таблица

Сравнительные данные средних показателей координационных способностей студентов 1 курса в начале и конце учебного года

Тесты	Среднее значение показателя (M ± m)
Три кувырка вперед (с)	4,3 ± 0,13
	4,0 ± 0,12
«Ласточка» (мин, с)	1,50 ± 0,15
	2,24 ± 0,21

Примечание: В числителе и знаменателе даны значения КС соответственно, в начале и в конце учебного года.

Выводы. При формировании двигательных навыков в акробатических упражнениях повышается уровень координационных способностей, тем самым улучшается качество технической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Преподаватели кафедры физического воспитания видят необходимость включить раздел акробатики в учебную программу по физической культуре на протяжении всего периода обучения, а не только на первых курсах.

Литература

1. Гагин, Ю. А. Теория и практика двигательного мастерства / Ю. А. Гагин, В. И. Гаврилов / под ред. Ю.А. Гагина. – Алма-Ата: [Б.Н.], 1990, – 184 с.
2. Дружинин, В. И. Психология общих способностей / В. И. Дружинин. – Санкт-Петербург: Питер Ком, 1999, – 368 с.
3. Куц, А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – Киев: Искра, 1993, – 132 с.
4. Лукьяненко, В. П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В. П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 1991. № 4. – С. 2–10.
5. Платонов, В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учебно-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992, – 54 с.
6. Романенко, В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: Новый мир, УК Центр, 1999, – 336 с.

Марчук С. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены общекультурные компетенции выпускника по направлению подготовки Профессиональное обучение (по отраслям) и их дескрипторное описание. Предложены образовательные технологии формирования компетенций в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: студенты, компетентностный подход, компетенции, физическое воспитание.