

ТЕСТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В.Г. Калюжин^{1а}, В.В. Кедышко^{1б}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры
kvg-med@tut.by

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья, относящихся к специальному учебному отделению. В статье описаны наиболее оптимальные тесты для определения уровня развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение, тестирование уровня развития, координационные способности.

Актуальность. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями [3, с. 188]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50% девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [1, с. 122]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. студенческого возраста освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальному учебному отделению по состоянию здоровья. Студенты с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в совре-

менном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового человека [2, с.135].

Цели и задачи – разработка тестов для оценки уровня динамического и статического равновесия, развития ориентации в пространстве, скоростных качеств, функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2 курсов, по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению (СУО).

Методы, организация исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение молодых людей, относящихся к СУО, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Ходьба спиной вперед». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, учащийся начинает пятиться назад, делая 15 шагов. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по прямой». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, учащийся совершает поворот на 180° и продолжает движение по линии, делая 15

шагов вперёд. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке пятясь». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба приставными шагами». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Приставными шагами, (шагая боком) доходит до конца скамейки и приставными шагами (в другую сторону) возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

Тест «Стойка на носках». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Учащийся закрывает глаза, медленно встаёт на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на одной ноге». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ходьба на месте». Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых

вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Махи прямыми ногами». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить попеременно махи прямыми ногами в бок – по 10 раз, без опоры. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Вращение корпусом». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – стойка, пятки вместе, носки развернуты на 45°, ноги выпрямлены. Учащийся выполняет вращение корпусом влево и вправо – по 10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения ориентации в пространстве:

Тест «Бег между препятствиями». Оборудование: предметы – кубы весом в 1,5 кг, кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции устанавливается кегля. Учащийся бежит 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Забегает за кеглю и продолжает движение в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Шаги на указанное расстояние». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются 4 линии на расстоянии 25 см. Учащийся делает шаги в длину с места по линиям на точно указанное расстояние. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба по линии». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия длиной 25 метров. Учащийся идет прямо по

линии. По свистку совершает поворот кругом на 180° и продолжает движение по прямой. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами». Оборудование: секундомер. Методика: учащийся с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево – 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Через обруч». Оборудование: секундомер, свисток, обруч. Методика: учащийся держит обруч под углом 90° . Второй учащийся пролезает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

Тесты для определения скоростных качеств:

Тест «Бег с высокого старта». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «Бег с низкого старта». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «Бег на месте». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона. Уча-

щийся совершает беговые движения на месте за 30 секунд. Разрешается только одна попытка. Оценка: фиксируется частота беговых движений.

Результаты исследования. Принявшие участие в эксперименте студенты 1–2 курсов были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты, при помощи которых проведено тестирование уровня развития координационных способностей до начала занятий в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития координационных способностей нами так же были обследованы 16 здоровых студентов. С ними были проведены те же тесты, что и со сверстниками с нарушениями координационных способностей для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Выводы

В ходе работы мы подобрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей студентов, относящихся к специальному учебному отделению. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Вайнер Э. Н.** *Лечебная физическая культура: учебник.* Э. Н. Вайнер. М.: ФЛИНТА; Наука, 2011, 424 с.

2. Дубровский В. И. *Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов.* В. И. Дубровский. М. : ВЛАДОС, 2001, 526 с.
3. Епифанов В. А. *Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов.* В. А. Епифанов. М. : Медицина, 2004, 304 с.

XÜSUSİ TƏDRİS BÖLMƏSİ TƏLƏBƏLƏRİNDƏ KOORDİNASIYA QABİLİYYƏTLƏRİNİN İNKİŞAFININ TESTLƏŞDİRİLMƏSİ

V.G. Kalyujin^{1a}, V.V. Kedişko^{1b}

¹Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti

^akvg-med@tut.by

Annotasiya. Məqalə xüsusi tədris şöbəsi ilə əlaqəli sağlamlıq vəziyyətinə görə 1–2 kurs tələbələrində əlaqələndirmə qabiliyyətinin inkişaf xüsusiyyətlərinin araşdırılmasına həsr olunmuşdur. Məqalədə xüsusi tədris bölməsi tələbələrində koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün ən optimal testlər təsvir edilmişdir.

Açar sözlər: *tələbələr, Xüsusi Tədris şöbəsi, inkişaf səviyyəsinin testləşdirilməsi, koordinasiya qabiliyyəti.*

TESTING THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS IN THE SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT

V.G. Kalyuzhin^{1a}, V.V. Kedyshko^{1b}

¹Belarusian State University of Physical Education

^akvg-med@tut.by

Annotation. The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1–2 courses for health reasons belonging to a special educational department. The article describes the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in students of special educational department.

Keywords: *students, special education department, development level testing, coordination abilities.*