

диции и инновации в системе образования: сборник научных статей. – Карачаевск : Изд-во Карачаево-Черкесского гос. ун-та им. У.Д. Алиева, 2020. – Вып. 19. – С. 109–114.

4. Лепшокова Е.А. Значимость дистанционного обучения в условиях самоизоляции / Е.А. Лепшокова // Ключевские чтения : материалы научно-практической конференции с международным участием. – Карачаевск : Изд-во: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2020. – С. 143–147.

REFERENCES

1. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B., Nazarenko, E.A. and Puchkova, M.V. (2020), “Prospects for using the distance learning system in the implementation of the educational process of physical culture and sports disciplines”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 3–10

2. Lepshokova, E.A. (2004), *Formation of creative abilities in adolescents at English lessons in a comprehensive school*, dissertation, Karachaevsk.

3. Lepshokova, E.A. (2020), “Some conceptual organizations of distance learning of a foreign language based on computer telecommunications”, *Traditions and innovations in the education system: Materials of an international collection of scientific articles*, Issue XIX, Karachaevsk, pp. 109–114.

4. Lepshokova E.A. (2020). “The importance of distance learning in conditions of self-isolation”, *Materials of a scientific-practical conference with international participation Klychev readings*, Karachaevsk, pp. 143–147.

Контактная информация: lepshokova.e.a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.02.2021

УДК 796.012:796.325

АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Ирина Михайловна Симонова, старший преподаватель, Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация

В работе представлен анализ исследования координационных способностей студенток 1-2 курсов, занимающихся физической культурой в отделении волейбола (на примере студенток Уральского государственного университета путей сообщения). Выявлено, что применение специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе, на основе принципа системности и систематичности, позволяет повысить уровень не только координационных способностей, но и физической и технической подготовленности студенток. Практическая значимость исследования заключается в полученных данных сравнительного анализа, которые могут использоваться в работе педагогов-тренеров с одной стороны, в качестве мероприятий по совершенствованию кондиционных и координационных способностей, а с другой, в качестве мер повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, координационные способности, волейбол, вуз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p288-292

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE COORDINATION ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS STUDYING AT THE UNIVERSITY

Irina Mikhailovna Simonova, the senior teacher, Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Abstract

The article presents the analysis of the study of the coordination abilities of the students of the 1-2 courses engaged in physical culture in the volleyball department (on the example of students of the Ural

State University of Railway Transport). It is revealed that the use of coordination exercises in the educational and training process, based on the principle of systemacity, allows increasing the level of not only coordination abilities, but also physical and technical readiness of students. The practical significance of the study lies in the obtained data, based on the comparative analysis, which can be used in the work of teachers-trainers on the one hand, as measures to improve conditioning and coordination abilities, and on the other, as measures to improve the effectiveness of the training process in physical culture.

Keywords: physical culture, coordination abilities, volleyball, university.

ВВЕДЕНИЕ

В наши дни современный спорт, в частности волейбол, предъявляет высокие требования к физической и координационной подготовленности спортсменов. Высокий уровень развития координационных способностей (КС), является основой для освоения новых, более сложных видов игровых действий. Как спортивная игра, волейбол характеризуется сочетанием различных технических приемов и сложных тактических комбинаций. В течение одной игры волейболисты выполняют до 200–250 прыжков, большое количество ускорений за мячом и падений, применяют многочисленные технико-тактические действия, многократные перемещения по площадке на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Игрокам приходится выполнять до 500 различных технических приемов за один матч [1].

Уровень КС позволяет оценивать игроку собственные действия, быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся игровых ситуациях, делать правильный выбор технических действий, успешнее решать не только скоростно-силовые задачи, но и координационные комбинации.

В учебно-тренировочном процессе волейболистов, для успешного решения поставленных перед ними задач, необходимо совершенствовать точность движений, обуславливающих ловкость, а высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей, дает возможность быстро переходить от одних технических действий к другим [3].

Проведенный анализ технических и технико-тактических действий студенток-волейболисток выявил проблемы в КС при выполнении защитных действий во время игры, умение быстро и правильно моделировать двигательную деятельность при различных игровых ситуациях. В связи, с чем возникла необходимость в учебно-тренировочный процесс внести необходимые корректировки и дополнения, направленные на совершенствование координационных способностей, овладения техническими действиями для улучшения игры в защите [2]. Значимость координационных способностей для успешной технико-тактической подготовки спортсменов изучалась такими исследователями, как В.И. Лях, Н.А. Бернштейн, А. М. Кондаков, Р.Г. Манукян, Б.Б. Мусаев, С.Н. Ахмедов и др., однако проблема в поиске и обосновании эффективных средств развития КС у волейболистов остается актуальной и в настоящее время.

Цель исследования: обосновать эффективность применения средств и методов, направленных на развитие координационных способностей у студенток, занимающихся волейболом в вузе.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного комплекса Уральского университета путей сообщения в течение учебного года. В исследовании приняли участие студентки 1–2 курса (n=40), занимающиеся по программе Физическая культура и спорт (элективная дисциплина «Волейбол»), имеющие основную медицинскую группу, с одинаковым уровнем физической и технической подготовленности.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование координационной и технической подготовленности, сравнительный анализ, обобщение ре-

зультатов, метод математической статистики.

Для оценки комплексного проявления координационных способностей студенток предложены следующие тесты: бег 92 м «елочкой», бег с кувырками (падениями), передачи мяча над головой с обеганием стоек (А.В. Беляев, 2001), три кувырка вперед (В.И. Лях, 1995).

Научное исследование, проводимое на протяжении учебного года, предусматривало несколько этапов.

Первый этап – провести анализ научно-методической литературы, изучающей проблему развития КС у волейболистов. Организовать констатирующий эксперимент, определить исходный уровень развития координационных и технических возможностей студенток.

Второй этап – на основе теоретического анализа проблемы и выявленных данных констатирующего эксперимента, определить средства и методы, направленные на развитие КС. Использовать их в учебно-тренировочном процессе по волейболу, на основе принципа системности и систематичности.

Третий этап – провести сравнительный анализ уровня развития КС студенток-волейболисток в начале и в конце педагогического эксперимента, обработать полученные данные и сделать выводы по научному исследованию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В результате констатирующего эксперимента, выявлено, что у большинства девушек 1–2 курса, занимающихся по программе «Волейбол» отсутствуют навыки выполнения кувырков и падений при взаимодействиях с мячом во время игры, что может указывать на недостаточный уровень развития их координационных возможностей, отражающийся на выполнении технических приемов и защитных действий в игровых ситуациях.

Полученные результаты подтвердили необходимость целенаправленного использования специальных средств и методов для развития КС у студенток. В связи с этим программа по волейболу была дополнена следующими упражнениями: различные броски и перемещения с баскетбольными, набивными, теннисными мячами; подвижные игры, специально-беговые упражнения с предметами и без них, эстафеты, упражнения на равновесие, прыжковые упражнения [4]. Особое внимание уделялось применению сложно-координационных упражнений, таким, как кувырки вперед, назад через плечо, волейбольные падения перекатом через бедро влево-вправо при взаимодействии с мячом, стойки на лопатках, стойки на руках у стены и др.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу, согласно учебной программе проводились два раза в неделю, продолжительностью 90 мин. С целью повышения эффективности специальных координационных упражнений, была предложена следующая структура их применения: на первом занятии учебной недели применялись несложные упражнения на координацию движений, преимущественно в подготовительной части занятия; на втором занятии недели использовались сложно-координационные упражнения в игровых условиях, направленные на совершенствование технических элементов и технико-тактических действий, с целью улучшения игры в защите и в приеме подачи.

При организации занятий применялись специальные методы для совершенствования КС:

- метод усложнения ранее усвоенных упражнений;
- метод освоения двигательного действия в левую и в правую сторону как левой, так и правой рукой (ногой);
- метод изменения пространственных границ в освоенных упражнениях и играх;
- метод переключения от одного двигательного действия к другому.

Для достижения поставленной цели проведен сравнительный анализ КС студенток в начале и в конце педагогического эксперимента.

В результате проведенного анализа исследования получены следующие результаты, представленные в таблице 1: при выполнении теста «Бег 92 м, елочка, с», средний показатель исследуемой группы в начале эксперимента составил 25,2 с, в конце эксперимента 24,3 с, показатель улучшился на 1,9 с; в тесте «передачи мяча над головой с обеганием стоек», средний показатель в начале и в конце учебного года составил 25,3 с и 23,1 с, соответственно, произошло увеличение результата на 2,2 с; в тесте «три кувырка вперед» прирост составил 1,4 с; в тесте «бег с кувырками (падениями) –1,2 с.

Таблица –1 Сравнительный анализ показателей КС студенток в начале и в конце педагогического эксперимента

Тест	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
	M±m	M±m	
Бег 92 м «елочкой», с	26,2±0,32	24,3±0,26	p<0,05
Передачи мяча над головой, с обеганием стоек, с	25,3±1,08	23,1±1,21	p<0,05
Три кувырка вперед, с	5,3±0,15	3,9±0,19	p<0,05
Бег с кувырками (падениями), с	28,1±1,03	26,9±0,92	p<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ проведенного исследования КС студенток, занимающихся физической культурой по программе «Волейбол» в конце педагогического эксперимента показал положительную динамику по всем тестируемым показателям. Однако особое внимание хотелось бы обратить на акробатическую подготовку студенток. При выявлении исходного уровня КС с выполнением тестов, связанных с кувырками, было отмечено, что у большинства студенток, особенно 1 курса, отсутствует умение технически правильное их выполнение, что в свою очередь негативно отражалось на демонстрации кувырков и падений при взаимодействии с мячом в защитных игровых действиях.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволяют заключить, что предложенные дополнения к учебной программе и структура учебно-тренировочного процесса с использованием специальных средств координационной сложности и методов, содержащих элементы новизны, является эффективным способом повышения двигательной-координационной и технической подготовки на занятиях волейболом.

Считаем, что в занятия студентов, занимающихся по программе элективного курса «Волейбол», необходимо целенаправленно включать задачи координационной направленности. Традиционную методику проведения учебно-тренировочных занятий необходимо дополнить сложно-координационными упражнениями, на основе принципа системности и систематичности, что позволит эффективно совершенствовать координационные и кондиционные возможности студентов, тем самым повышать их техническое мастерство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А.В. Волейбол / А.В. Беляев. – Москва : Физкультура и спорт. – 2006. – 360 с.
2. Бойченко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 15–18.
3. Марчук С.А. Спортивно-игровой метод в психофизической подготовке студентов железнодорожного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26855> (дата обращения: 10.01.2021).
4. Мохова К.С. Методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу / К.С. Мохова, Д.Ю. Витман, Д.А. Бобровский // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2. – С. 280–285.

REFERENCES

1. Belyaev, A.V. (2006), *Volleyball*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Boychenko, S.D. (2003) "On some aspects of the concept of coordination and coordination abilities in physical education and sports training", *Theory and practice physical culture*, No. 8. pp. 15–18.
3. Marchuk, S.A. (2017), "Sports and gaming method in the psychophysical training of railway university students", *Modern problems of science and education*, No. 5, available at: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26855> (accessed of January 2021).
4. Mokhova, K.S., Witman, D.Yu. and Bobrovsky, D.A. (2020), "Methodology for the development of coordination abilities in volleyball lessons", *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, No. 2, pp. 280–285.

Контактная информация: ikaliuta@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2021

УДК 371.72

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА СУРГУТА**

Николай Иванович Синявский, доктор педагогических наук, профессор, Алексей Валерьевич Фурсов, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Николаевна Нацаренус, кандидат педагогических наук, Инна Михайловна Гельфанд, магистрант, Сургутский государственный педагогический университет

Аннотация

В статье представлены результаты Всероссийского мониторинга физической подготовленности обучающихся образовательных организаций г. Сургута. Получены результаты исследования уровней физической подготовленности среди 44341 обучающихся 1–11 классов из общеобразовательных организаций города Сургута. По результатам мониторинга у 4906 обучающихся выявлен низкий уровень физической подготовленности, что составляет 11,1%; средний уровень физической подготовленности был выявлен у 23943 обучающихся, что составляет 54%; высокому уровню физической подготовленности соответствуют 15492 обучающихся, что соответствует 34,9%.

Ключевые слова: мониторинг, обучающиеся, физическая подготовленность, 1–11 классы, тестовые упражнения, предмет «Физическая культура».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p292-296

**MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF GENERAL
EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF SURGUT**

Nikolay Ivanovich Sinyavskiy, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexey Valerievich Fursov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Nikolaevna Natsarenius, the candidate of pedagogical sciences, Inna Mikhailovna Gelfand, the master student, Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract

The article presents the results of the All-Russian monitoring of physical fitness of students of educational organizations in Surgut. The results of the study of the levels of physical fitness among 44572 students of grades 1–11 from general educational organizations of the city of Surgut were obtained. According to the monitoring results, 4906 students showed a low level of physical fitness, which is 11.1%; the average level of physical fitness was revealed in 23943 students, which is 54%; 15492 students correspond to a high level of physical fitness, which corresponds to 34.9%.

Keyword: monitoring, students, physical fitness, grades 1–11, test exercises, subject "Physical culture".

Одним из важнейших направлений Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» является проведение единого всероссийского мониторинга физической подготовленности обучающихся в образовательных организациях.