

«Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1 (3). – С. 57-79.

7. Проект новой редакции государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/698/> (дата обращения 10.01.2017).

REFERENCES

1. Arshinnik, S.P. (2016), "The All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" as the standard of physical fitness of the population of Russia", *Integrative communications in sport and tourism: education, tendencies, international experience*, pp. 7-13.

2. Arshinnik, S.P., Ambartsumyan, N.A. and Tkhorev, V.I. (2016), "The "Ready for Labor and Defense" complex as the standard of physical fitness of citizens of the Russian Federation", *All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" and mass sport in system of a healthy lifestyle of the population, conference, on October 10-12, 2016*, publishing house Vladimir State University, Vladimir, pp. 41-45.

3. Simutina, E.A. and Zakharov, N.E. (2015), "Problems and prospects of introduction of the "Ready for Labor and Defense" new complex to Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 123, No. 5, pp. 173-176.

4. Arshinnik, S.P., Dudka, G.N., Malashenko, K.V., Pushkarny, M.Yu. and Tkhorev, V.I. (2015), "Degree of readiness of children of school age for implementation of standards of "Ready for Labor and Defense" complex", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 19-27.

5. Tkhorev, V.I., Arshinnik, S.P. and Bugaev, G.A. (2016), "Score of physical fitness of school students according to standards of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"", *Topical issues of physical culture and sport*, Vol. 18, Krasnodar, pp. 67-72.

6. Uvarov, V.A. (2016), "Methodology of scientific justification of maintenance of types of tests and standard requirements of the I-XI steps of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"", *Messenger of sports history*, No. 1 (3), pp. 57-79.

7. *Project of new edition of the state requirements of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"*, available at: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/698/>.

Контактная информация: arshinnik_fk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2017

УДК 796.011.3

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Валерий Леонидович Ботяев, доктор педагогических наук, доцент,

Марина Сергеевна Поздышева, аспирант,

Сургутский государственный педагогический университет (СурГПУ), г. Сургут

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей у студентов факультета физической культуры и спорта на занятиях гимнастикой. Низкий уровень двигательной координации становится проблемой не только спортивного совершенствования, но и освоения практического материала на дисциплинах практического блока программы бакалавриата. Предложена программа развития координационных способностей, в основе которой лежит метод сопряженного воздействия. Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность данного направления, студенты не только повышают уровень координационной подготовленности, но и значительно быстрее и качественнее усваивают практический материал.

Ключевые слова: координационные способности, гимнастика, студенты, программа бакалавриата, тестирование, метод сопряженного воздействия.

**COORDINATION PREPAREDNESS AND PROBLEMS OF ITS IMPROVEMENT
AMONG STUDENTS – BACHELORS OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS AT PEDAGOGICAL HIGHER SCHOOL**

Valery Leonidovich Botyaev, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

Marina Sergeevna Pozdysheva, the post-graduate student,

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Annotation

This article discusses the development of coordination abilities at students of faculty of physical culture and sports during the gymnastics classes. The low level of motor coordination is a problem of not only in sports perfection, but also for mastering the practical material covering the disciplines of the practical undergraduate program block. The program of development of coordination abilities, which cornerstone is the method of the interfaced influence, has been offered. The conducted pedagogical experiment has shown the effectiveness of this direction, the students not only increase the level of coordination preparedness, but also master the practical material much faster and more qualitatively.

Keywords: coordination abilities, gymnastics, students, undergraduate program, testing, method of conjugate exposure.

ВВЕДЕНИЕ

Возрастающая значимость координационных способностей в различных сферах человеческой деятельности уже ни у кого не вызывает сомнения. Особенно ярко данная способность проявляется в спортивной деятельности, в которой необходима интеграция всех морфофункциональных и психофизиологических сторон подготовленности спортсмена, их согласованное проявление в неожиданно меняющихся ситуациях, когда спортсмену необходимо умело и рационально перестраивать двигательные действия, преобразовывая ранее освоенные навыки и умения в новых временных и пространственных условиях их реализации.

Проведенные, в последнее время, исследования показывают, что уровень развития основных базовых координационных способностей находится на низком уровне, это характерно как для спортсменов, так и людей, не занимающихся спортом [5]. Более того уровень развития некоторых координационных способностей у студенческой молодежи находится на том же уровне, что и у детей 8-11 лет. Все это позволяет говорить, что развитию координационных способностей в последующие возрастные периоды, не уделяется достаточного внимания [3, 6].

Острота данной проблемы обусловлена различными объективными и субъективными процессами, которые, в первую очередь, объясняются незначительным багажом сформированных ранее двигательных умений и навыков, объем, и направленность которых часто ограничены средой обитания, условиями жизни, узкой спортивной специализацией, которая осуществляется в раннем возрасте. Снижающийся уровень двигательной активности, также не способствует развитию координационных способностей. Другая важная причина связана с бытующим мнением об отсутствии сенситивных периодов развития координационных способностей в подростковом и юношеском возрасте (средний, старший школьный возраст), что часто является оправданием отсутствия в занятиях специальных упражнений направленных на развитие координационных способностей. В то же время в ряде проведенных исследований [4, 5] показано, что значительная часть координационных способностей продолжает развиваться и в данном возрастном периоде, правда этот процесс носит ярко выраженный гетерохронный характер, обусловленный разновременным наступающим периодом полового созревания.

Проблема развития координационных способностей остро стоит и в спортивной тренировке [1, 2], когда тренеры нарушают один из важнейших принципов спортивной подготовки – это гармоничное развитие личности, единство общей и специальной подготовки, формирование умений и навыков выполнения различных общеподготовительным

упражнений, которые в дальнейшем могут быть фундаментом дальнейшего развития технического мастерства в спорте.

Все сказанное выше послужило основанием для объективной оценки уровня развития координационных способностей у студентов бакалавров 1-2 курсов факультета физической культуры.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одной из важнейших задач любого исследования является теоретическое обоснование и формирование технологий диагностики двигательных способностей. В нашем исследовании для оценки развития координационных способностей был сформирован блок тестовых заданий, представленный двумя направлениями: первый блок – это двигательно-моторные тесты, во втором блоке представлены компьютерные информационные технологии – АПК «Спортивный психофизиолог» и программа НС «Психотест 2009». Наличие двух направлений, выявленные между ними взаимосвязи позволяют получать более объективные оценки уровня развития координационных способностей.

Первый этап исследования проводился в начале первого и третьего семестра у студентов факультета ФКиС обучающихся по программе «бакалавриата», направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физкультурное образование». Итоговое тестирование было проведено в конце второго и четвертого семестра. Количество студентов, участвующих в эксперименте», ($n=16$) и ($n=14$), соответственно на первом и втором курсе. Вся программа тестирования состояла из 17 заданий, из которых 6 – это компьютерные технологии и 11 – двигательно-моторные тесты. Задания составлены таким образом, чтобы каждая исследуемая способность диагностировалась не менее чем двумя тестами, т.е. определялась интегральная оценка развития отдельной способности. Исключение составила способность к реагированию, оценка которой осуществлялась одним тестом – «реакция выбора». В ранее проведенных исследованиях данный тест имел наиболее высокий коэффициент информативности в плане оценки технических возможностей гимнастов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное на первом и втором курсе тестирование показало, что уровень развития координационных способностей, чаще всего, находится на среднем и ниже среднего уровне. Между студентами этих курсов не выявлено статистически достоверных различий в уровне развития координационных способностей ($P>0,05$). Что позволяет говорить о том, что учебный процесс, реализуемый в полном объеме, не стимулирует роста координационных способностей. Нужна специальная программа целенаправленного развития координационных способностей, которая должна быть представлена во всех дисциплинах практического блока. Предложенная нами экспериментальная программа, в основе которой метод сопряженного воздействия, реализовывалась на занятиях гимнастикой два раза в неделю, на протяжении всего курса.

Различия в средствах развития координационных способностей на первом и втором курсах были определены содержанием практического материала на занятиях гимнастикой. На первом курсе значительное количество упражнений были направлены на формирование правильной рабочей осанки, выработке рационального стиля выполнения гимнастических упражнений на различных снарядах. Большое внимание уделялось развитию вестибулярной устойчивости, это были акробатические упражнения с большим количеством вращательных нагрузок (серии кувырков, переворотов, прыжков и т.д.), прыжки на батуте, вращения в винтовой лонже (фронтальные, сагиттальные, вертикальные). Для совершенствования межмышечной координации был составлен комплекс силовых упражнений на кольцах, который выполнялся по принципу, так называемых «тягунков». Приводим пример одного из таких комплексов: из вися глубоким хватом подъем

силой в упор (с помощью) – упор углом – кувырок вперед в вис согнувшись – вис на согнутых – вис согнувшись – вис сзади – вис согнувшись – вис прогнувшись – горизонтальный вис сзади (с помощью) – вис прогнувшись – горизонтальный вис спереди (с помощью) – вис прогнувшись – соскок переворотом назад.

На втором курсе метод сопряженного развития носит более дифференцированный характер, когда учитывается не только уровень развития координационных способностей, но и уровень технической подготовленности студента на том или ином виде гимнастического многоборья. Средствами сопряженного воздействия на втором курсе являлись упражнения, выполняемые непосредственно на гимнастическом снаряде, с использованием дополнительного оборудования и тренажеров.

Проведенное в конце учебного года тестирование показало значительно возросший уровень развития координационных способностей, как у студентов первого, так и второго курсов (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ координационной подготовленности студентов первого и второго курсов (до и после эксперимента)

Координационные способности (кол-во тестов)	1 курс (n=16)			2 курс (n=14)		
	Исходный $\bar{X} \pm \delta$	Итоговый $\bar{X}_1 \pm \delta_1$	Дост. различий	Исходный $\bar{X} \pm \delta$	Итоговый $\bar{X}_2 \pm \delta_2$	Дост. различий
Способность к реагированию (1)	0,358±0,074	0,346±0,06	P>0,05	0,344±0,072	0,342±0,06	P>0,05
Способность к равновесию (2)	11,3±1,14	13,6±0,85	P<0,05	11,8±1,04	14,7±1,12	P<0,05
Способность к согласованию (3)	16,2±1,77	19,4±1,52	P<0,05	16,8±1,35	19,7±1,25	P<0,05
Способность к перестроению (2)	11,3±1,05	14,3±1,12	P<0,05	10,9±1,27	14,3±1,18	P<0,05
Кинестетическая способность (3)	15,7±1,46	17,3±1,16	P>0,05	16,1±1,32	18,5±1,07	P<0,05
Способность к ориентированию в пространстве (2)	12,6±1,44	15,2±1,38	P<0,05	12,2±1,48	16,3±1,15	P<0,05
Темпо-ритмовая способность (2)	10,8±1,36	12,7±1,12	P<0,05	11,6±1,37	13,8±1,23	P<0,05
Статокинетическая способность (2)	11,5±1,54	13,2±1,17	P>0,05	12,1±1,53	15,2±1,14	P<0,05

Выявленный возросший уровень координационной подготовленности был не самоцелью, он должен был, по нашему мнению, оказать положительное влияние на процесс формирования умений и навыков в выполнении гимнастических упражнений.

Проведенный на заключительном этапе исследование контроль технической подготовленности показал, что студенты, осуществляющие обучение по методу сопряженного воздействия, опережают своих сокурсников не только по уровню развития координационных способностей, но и имеют статистически достоверные различия в уровне сформированности умений и навыков выполнения упражнений во всех видах гимнастического многоборья (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ технической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп 1 курса на занятиях гимнастикой (после эксперимента)

№	Вид многоборья	Экспериментальная группа (n=16), $\bar{X}_1 \pm \delta_1$	Контрольная группа (n=14), $\bar{X}_2 \pm \delta_2$	Достоверность различий
1	Брусья	8,4±0,93	7,03±1,14	P<0,05
2	Перекладина	8,7±0,76	7,6±0,86	P<0,05
3	В/упражнения	7,8±1,03	6,9±1,21	P<0,05
4	Конь/махи	7,6±1,24	6,4±1,37	P<0,05
5	Кольца	8,3±0,84	7,5±0,82	P<0,05
6	Опорный прыжок	9,3±0,72	7,7±0,76	P<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный педагогический эксперимент показал, что стимулированное развитие координационных способностей на занятиях гимнастикой, оказывает положительное влияние не только на уровень развития данных способностей, но и позволяет студентам быстрее и качественнее формировать умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. Наиболее эффективной организационно-методической формой проведения таких занятий является метод сопряженного развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горохова, В.Е. Экспериментальное обоснование педагогической эффективности методики развития координационных способностей гимнасток высокой квалификации путем специальной сенсорной тренировки / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 44-47.
2. Горская, И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34-38.
3. Карпеев, А.Г. Исследование возрастной динамики, развития двигательной координации у школьников 7-17 лет / А.Г. Карпеев, Э.Э. Мартин // Теоретические и практические аспекты управления процессом спортивного совершенствования. – Омск : [б.и.], 1980. – С. 63.
4. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.
6. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 28-29.

REFERENCES

1. Gorokhova, V.E. (2002), "Experimental substantiation of the pedagogical effectiveness of the method of developing the coordination abilities of gymnasts of high qualification through special sensory training", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 44-47.
2. Gorskaya, I.Yu. (2010), "Evaluation of coordination preparedness in sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 34-38.
3. Karpeev, A.G. and Martin, E.E. (1980), "Investigation of age dynamics, development of motor coordination in schoolchildren 7-17 years old", *Theoretical and practical aspects of managing the process of sports perfection*, Omsk, pp. 63.
4. Lyakh, V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, Division, Moscow.
5. Nazarenko, L.D. (2003), *Means and methods for the development of motor coordination: monograph*, Theory and practice of physical culture, Moscow.
6. Starosta, V., Hirtz, P. and Pavlova-Starosta, T. (2000), "Sensitive and critical periods in the development of motor coordination abilities among young athletes", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, pp. 28-29.

Контактная информация: vl_bot53@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2017

УДК 796.412

**НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ШАГАМ В
АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Валерий Леонидович Ботяев, доктор педагогических наук, доцент,

Ксения Михайловна Шилова, аспирант,

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с обучением базовым шагам в аэробной гимнастике на этапе начальной подготовки. Авторы предлагают свой подход к построению процесса обучения базовым шагам, в основе которого, специальная хореографическая подготовка и детские подвижные игры, подобранные с учетом возрастных особенностей развития детского организма, необходимости формирования, в этот период, основных двигательных координаций. Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, базовые шаги аэробной гимнастики, координационные способности, этап начальной подготовки.