

2. Ивановская, Е. В. Динамика показателей общей физической подготовленности студентов Белорусского государственного университета физической культуры кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки / Е. В. Ивановская, Е. В. Ивановский // «Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы»: сб. мат. II Междун. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 марта 2021 г. [Электр. издание] / редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.); Белорус.гос. ун-т физ.культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 60–62.

3. Харькова, В. А. Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа по видам спорта) / В. А. Харькова, Е. В. Ивановская. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 3.

*Кедышко В.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ВОПРОСЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УВО**

*Kedyshko V.*

Belarusian State University of Physical Culture

## **QUESTIONS OF TESTING COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT UNIVERSITY**

**АННОТАЦИЯ.** В статье приведено исследование, которое посвящено рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2-х курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению (СУО). 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.

**ABSTRACT.** The article presents a study that is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1–2 courses for health reasons related to the special educational department (SLA). The article describes the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in students of a special educational department.

**KEYWORDS:** students; special educational department; development level testing; coordination abilities.

**Введение.** 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]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50 %

девушек и юношей, оканчивая школу, уже имеют 2–3 хронических заболевания, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми [1]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. лиц студенческого возраста освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальному учебному отделению по состоянию здоровья. Студенты с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового человека [2].

Лечебная физкультура эффективно применяется в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Лечебная физическая культура использует средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. У студентов специального учебного отделения нарушены координационные способности и снижена двигательная активность. Благодаря применению физических упражнений, которые являются неспецифическими раздражителями, все функциональные системы организма вовлекаются в ответную реакцию, и происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности организма [2].

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

Тесты для определения динамического равновесия:

1. Тест «Ходьба спиной вперед». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 4 метра. Студент прогибается максимально назад, руки на поясе и начинает движение до конца линии. В конце обозначенной линии студент начинает пятиться назад, доходя до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

2. Тест «Ходьба по прямой». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 4 метра. Студент прогибается максимально назад, руки на поясе и начинает движение до конца линии. В конце обозначенной линии студент совершает поворот на 180° и продолжает движение до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

3. Тест «Ходьба приставными шагами». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 метра). Методика: студент становится на скамейку. 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:

1. Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Студент закрывает глаза, медленно встает на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

2. Тест «Стойка на одной ноге». Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки

вдоль туловища. Студент закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

3. Тест «Махи прямыми ногами». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить попеременно махи прямыми ногами вбок – по 10 раз, без опоры. Оценка: фиксируется время выполнения.

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

Тесты для определения ориентации в пространстве:

1. Тест «Бег между препятствиями». Цель: определение ориентации в пространстве. 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. Студент бежит 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Забегает за кеглю и продолжает движение в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

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

3. Тест «Ходьба по линии». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия длиной 25 метров. Студент идет по прямой линии. По свистку совершает поворот кругом на  $180^\circ$  и продолжает движение по прямой. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

4. Тест «Ходьба с поворотами». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: студент с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 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.

5. Тест «Через обруч». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, свисток, обруч. Методика: студент держит обруч под углом  $90^\circ$ . Второй студент пролазит через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

**Результаты исследований.** Принявшие участие в эксперименте студенты 1–2-х 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 также 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.

**Вывод.** 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-х курсов по состоянию здоровья, относящихся к специальному учебному отделению.

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учеб. / 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.

***Козлова Т.В.***

Белорусский государственный университет физической культуры

## **К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ИТ-СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД**

***Kozlova T.***

Belarusian State University of Physical Culture

### **TO THE QUESTION OF THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT LESSONS FOR IT STUDENTS IN THE INTER-SESSIONAL PERIOD**

**АННОТАЦИЯ.** Один из путей нивелирования факторов риска профессиональной пригодности основан на использовании статической восстановительной гимнастики в межсессионный период у студентов 1–3-х курсов факультета информационных технологий Белорусского государственного технологического университета. Разработан электронный дневник самоконтроля для заполнения студентами субъективных и объективных показателей при выполнении физических упражнений.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** информационные технологии; самостоятельные занятия; электронный дневник самоконтроля; гугл-таблица; статическая гимнастика.

**ABSTRACT.** One of the ways to level the risk factors of professional suitability is based on the use of static restorative gymnastics in the intersessional period for 1–3 year students