

## Оценка координационных способностей студентов

Голубев А.А., Савенко М.А.

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

**Аннотация.** Тренировка координационных способностей является важным элементом каждого занятия. Для оценки уровня развития физических качеств и психомоторных функций студентов нами использовалась компьютерная система «Фактор», которая позволяет оценивать динамику координационных возможностей.

**Ключевые слова:** координационные способности, оздоровительные занятия со студентами.

Физкультурно-оздоровительная работа со студентами направлена на решение задач по формированию основ здорового образа жизни и вовлечение их в занятия различными видами спорта.

Физическая тренировка способна регулировать работу функциональных систем, повышать работоспособность человека. Оптимальный уровень физической активности оказывает максимально благоприятный эффект. Следовательно, основным направлением использования физических нагрузок является их оптимизация [Гаврилов Д.Н., 2005].

Развивать качества, связанные с координацией движений у студентов, можно разными путями и средствами. Совершенствование различных компонентов двигательной координации происходит в процессе систематических занятий разными видами спорта: улучшение точности мышечных усилий, повышение скорости реакции — двигательной памяти, согласованности действий.

Координационные способности — это совокупность морфологических, психологических и физиологических компонентов организма человека, единство которых обеспечивает продуктивную двигательную деятельность, умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

К факторам, влияющим на проявление координационных способностей, относятся: функциональное состояние центральной и периферической нервной системы; уровень межмышечной координации, обеспечивающий технику двигательных действий; функциональное состояние двигательного,

зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Объектом нашего исследования является система спортивно-оздоровительных занятий и их влияние на показатели физической подготовленности студентов. В исследовании участвовали студентки 1 курса Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации: группа (15 девушек) в возрасте от 17 до 20 лет.

Цель исследования: Обоснование эффективности использования методики занятий с оздоровительной направленностью и улучшение координационных возможностей студенток.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи исследования: 1. Провести антропометрическое исследование. Определить состояние физических качеств: гибкости и координационных способностей студенток;

2. Предложить методику занятий для студенток, занимающихся оздоровительной гимнастикой, для развития координационных способностей.

Для оценки влияния физкультурных занятий на состояние здоровья студенток проведено обследование с использованием компьютерной системы «ФАКТОР».

Использовались следующие методы: теоретический анализ, опрос (беседы, анкетирование), педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности студенток.

Оценивали показатели физического развития (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, телосложение), функциональные показатели и



двигательные навыки. В результате анализа показателей морфофункционального состояния были получены следующие данные:

- длина тела и масса тела соответствуют возрастной норме, телосложение девушек оценивается как гармоничное, что подтверждает весо-ростовой индекс (22,3 усл. ед.);

- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) меньше расчетной величины, определяемой по формуле Людвига;

- жизненный индекс (51,0 усл.ед.), ниже среднего, однако, показатели пробы Штанге, задержка дыхания на вдохе, (62,6 усл. ед.) хорошие;

- уровень аэробной выносливости удовлетворительный (9,5 усл. ед.), так же, как и мышечной выносливости (38,1 усл. ед.);

- снижен уровень гибкости (2,7 усл. ед.).

Показатели вегетативного коэффициента (по Люшеру) свидетельствуют о готовности реализации сил в действии. Психическая работоспособность (по Люшеру) у девушек средняя. В целом, уровень психо-эмоционального состояния достаточно хороший.

Проведение занятий по экспериментальным программам показало, что использование комплекса средств оздоровительной физической культуры для занимающихся студенток, дает положительный результат.

Система мониторинга физического состояния позволила отслеживать характер происходящих изменений и возможность корректировать программы занятий.

Таким образом, в процессе тренировочной деятельности улучшаются морфофункциональные показатели студенток, совершенствуются психомоторные свойства организма, определяющие качество координации.

#### Литература:

1. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников. Методические рекомендации.- СПб., 2005.- 43с.

#### Информация об авторах:

**Савенко Марина Анатольевна**, доктор медицинских наук, доцент, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры  
E-mail: Savencoма @ bk.ru

**Голубев Александр Антонович**, Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Физической и психофизиологической подготовки», Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

*Поступила в редакцию 18.11.2015*