

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ**

*Бусел А.Ю., Квятковская Н.А.,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация.** В настоящее время актуальна проблема ослабления здоровья женщин первого периода зрелого возраста. С возрастом снижаются функциональные возможности вегетативной, сердечно-сосудистой систем, уровень физической подготовленности. Раньше всего из физических качеств ухудшаются показатели в движениях с тонкой координацией, ловкости, гибкости, быстроты, позже – силы и выносливости. Спортивная аэробика является средством, способствующим всестороннему гармоничному развитию, укреплению здоровья и совершенствованию двигательных функций.*

*В статье представлен анализ показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей девушек 19-21года.*

***Ключевые слова:** координационные способности; студентки учреждения высшего образования; норма; показатели.*

Занятия по спортивной аэробике обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. Спортивная аэробика, применяется в целях всестороннего, гармонического, физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Особенно этот вид спорта развивает координацию движения, так как средствами спортивной аэробики являются гимнастические и акробатические упражнения [4].

На сегодняшний день существует проблема ослабления здоровья девушек первого периода зрелого возраста. С возрастом снижаются функциональные возможности различных систем, а также снижается уровень физической подготовленности человека. Раньше всего из физических качеств ухудшаются координационные способности, ловкость и гибкость.

Занятия спортивной аэробикой развивает различные физические качества человека, в том числе и координацию движения, а также носят общеукрепляющий и оздоровительный характер.

Проведенное тестирование физической подготовленности студенток первого и второго курса обучения в УО “Белорусский государственный технологический университет” показало, что развитие координационных способностей у девушек находится на низком уровне. В связи с этим было принято решение развивать координационные способности с помощью спортивной аэробики.

Уровень развития координационных способностей студенток определялся с помощью проб Ромберга (статическое и динамическое равновесие) и челночного бега 4х9 м. (таблица 1.1). В позе Ромберга II испытуемый стоял так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Время устойчивости в позе Ромберга II у здоровых нетренированных лиц колеблется обычно в пределах 40 секунд. В позе Ромберга III испытуемый стоял на одной ноге, стопа другой прижата к коленной чашечке опорной ноги. Устойчивость в таком положении должна быть не менее 15 секунд. В позе Ромберга IV испытуемый стоял на одной ноге, другая нога отведена назад на 60°, корпус параллельно полу, руки вытянуты в стороны, глаза закрыты. Устойчивость в таком положении должна быть не менее 4 секунд [6].

Таблица 1.1 – Показатели координационных способностей студенток 19-21года (n=9)

Показатели координационных способностей	норма	Статистические показатели	
		$\bar{x}$	б
Проба Ромберга II, секунд	40	57,1	13,6
Проба Ромберга III, секунд	15	14,3	3,5
Проба Ромберга IV, секунд	4	2,8	1,5
Челночный бег 4х9 м, секунд	10,6	11	4,98

Сравнение исходных показателей координационных способностей проба Ромберга II студенток показало, что в тесте время устойчивости было выше нормы на 3,8 % (рисунок 1.1).

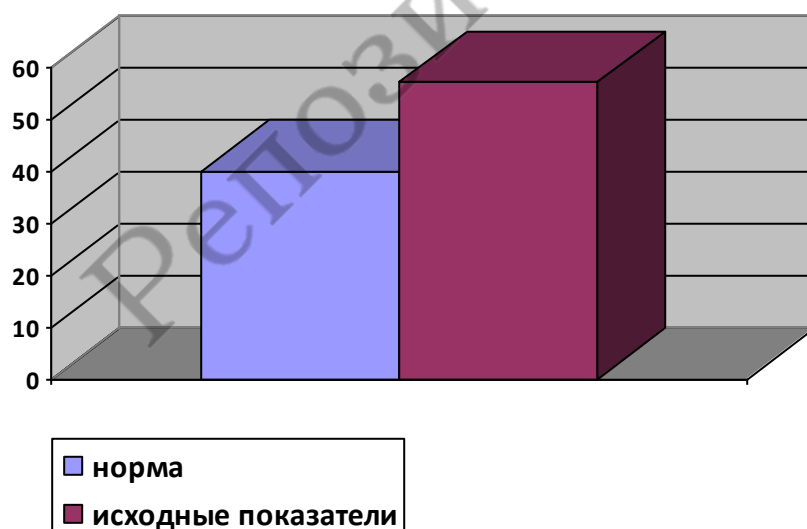
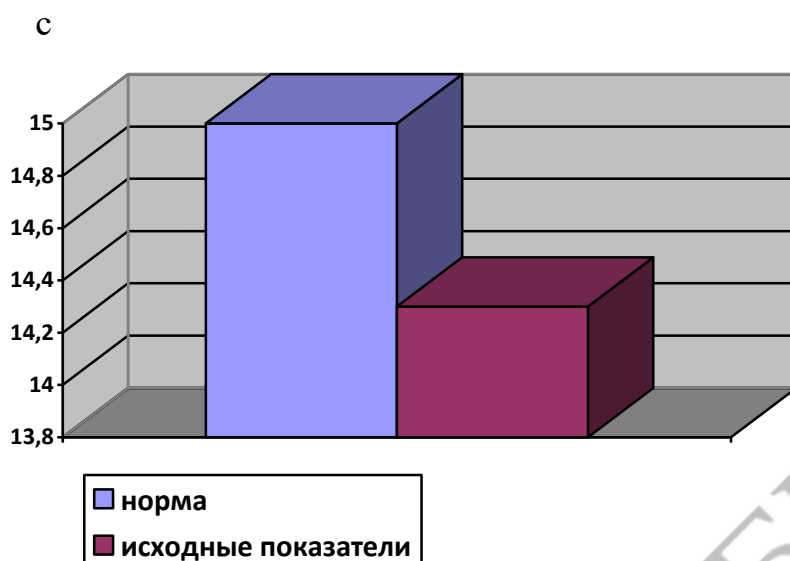


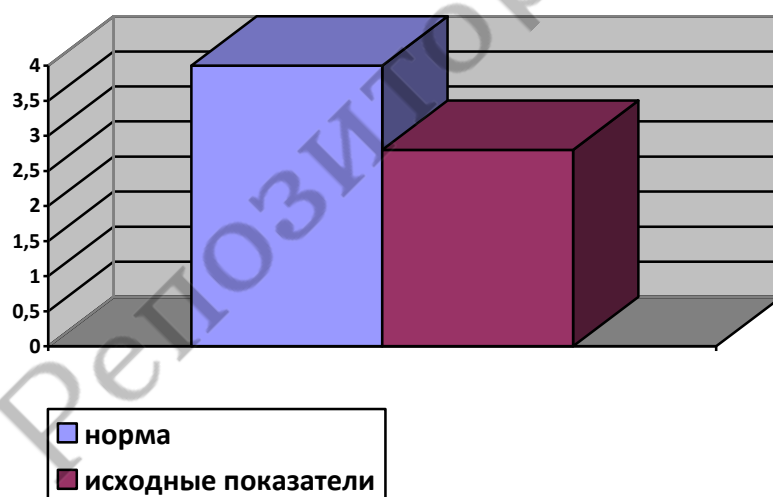
Рисунок 1.1 – Результаты пробы Ромберга-II на начальном этапе исследования

Проба Ромберга-III выявила, что значения были ниже нормы на 4,6 % (рисунок 1.2).



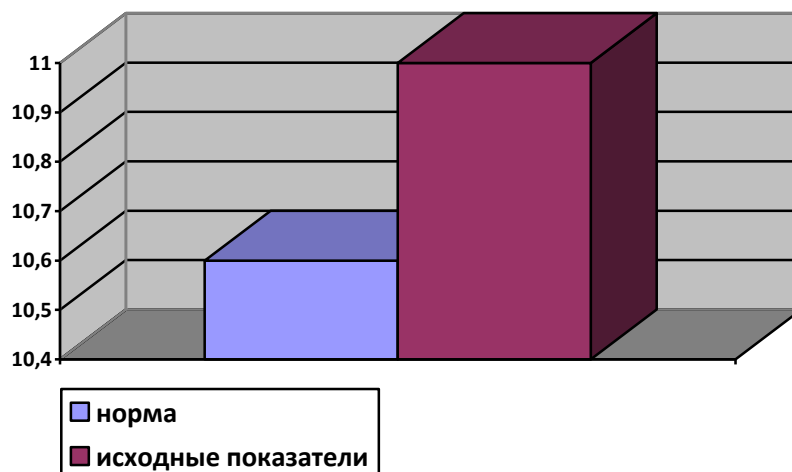
**Рисунок 1.2 – Результаты пробы Ромберга-III на начальном этапе исследования**

В пробе Ромберга-IV, исследуемые показатели были ниже нормы на 30 % (рисунок 1.3).



**Рисунок 1.3 – Результаты пробы Ромберга-IV на начальном этапе исследования**

Челночный бег 4x9 м выявил, что значения были ниже нормы на 3,7 %. Норма составляет 10,6 секунд (рисунок 1.4).



**Рисунок 1.4 – Результаты теста «Челночный бег 4х9 метров» на начальном этапе исследования**

В результате тестирования было выявлено, что практически все тесты у студенток учреждения высшего образования находятся на уровне ниже нормы. Координационные способности существенно зависят от деятельности анализаторов, в особенности двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше и его возможности в быстром овладении движениями и их перестройке [2,5]. Важнейшими факторами координационных способностей с физиологических позиций являются упорядочивающие свойства центральной нервной системы и их пластичностью. Так же эти способности определяются состоянием нервно-мышечного аппарата и приобретаемым двигательным опытом. Чем богаче у человека фонд двигательных движений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий и преобразования их, когда в том возникает необходимость [1,7]. По этой причине развитие двигательных качеств является обязательной и неотъемлемой частью для полноценной и здоровой жизни. В связи с этим нами была разработана методика для повышения развития координационных способностей девушек.

Построение методики спортивной аэробики осуществлялось с общепринятыми методическими подходами и принципами физического воспитания, а также на основе анализа методических разработок по спортивной аэробики и полученных результатов исследования. Занятия проводились в соответствии с учебной программой по физической культуре (вариативный компонент) для учреждений высшего образования.

#### Литература

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян. – Минск: Физкультура и спорт, 1989. – 430 с.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – Минск: Физкультура и спорт, 1990. – 264 с.
3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В.Бойко. – М: Физкультура и спорт, 198. – 208 с.
- 4.Крючек, А. С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие/ А. С. Крючек. -М., 2001. - 45 с.
5. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 106 с.
6. Карпман, В. Л. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
7. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стряпко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.