

4. Чурай, О.В. Фарміраванне здароўезберагальнай кампетэнтнасці студэнтаў на занятках па замежнай мове / О.В. Чурай, Ж.И. Езерская // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе: материалы XI Международной научно-практич. конференции, Минск 15–16 ноября 2019 г. / Белорус. гос. пед. ун-т; редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2019. – С. 45–48.

УДК 796.41

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С АКЦЕНТОМ НА ВНИМАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES WITH AN EMPHASIS ON ATTENTION IN STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Квятковская Н.А., канд. пед. наук, Раковец Е.В.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

Здоровье является важным условием гармоничного физического развития и высокой работоспособности. Снижение двигательной активности способствует увеличению заболеваемости среди студентов и их низкой работоспособности, что повышает актуальность физического воспитания в учреждениях высшего образования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; здоровье; координационные способности; внимание; физическое воспитание.

Health is an important condition for harmonious physical development and high performance. A decrease in physical activity contributes to an increase in morbidity among students and their low working capacity, which increases the relevance of physical education in higher education institutions.

KEY WORDS: students; health; coordination abilities; attention; physical education.

Современное общество характеризуется быстро изменяющимися условиями жизни, в связи с чем, увеличиваются требования к состоянию здоровья и физической подготовленности населения. При этом в учреждениях высшего образования Республики Беларусь ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих различные заболевания и низкий уровень физической подготовленности. Число студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальному учебному отделению (СУО) существенно растет. Следует отметить, что увеличилось и количество обучающихся, которым рекомендованы занятия лечебной физической культурой или полное освобождения от практических занятий. Так в Белорусском национальном техническом универ-

ситете в последние годы наблюдается стабильное увеличение студентов, зачисляемых на первый курс, и по состоянию здоровья отнесенных в специальное учебное отделение (таблица). При этом значительная часть этих учащихся ранее на занимались физической культурой, что способствовало низкому уровню развития двигательных способностей, плохой двигательной координации и неадекватной реакцией сердечно-сосудистой системы даже на умеренную нагрузку [1, 2, 5].

Кроме того, все чаще встречаются случаи, когда у одного человека имеются заболевания, отнесенные к разным группам «А», «Б», «В». Что в свою очередь затрудняет распределение учащихся по группам, выбору средств физической культуры, а также их направленности и нормированию. В связи с этим требуется новый подход к организации занятий с таким контингентом.

Таблица – Количество студентов первого курса, отнесенных к специальному учебному отделению на начало учебного года

Факультет	2013/14 уч. год		2017/18 уч. год		2018/19 уч. год		2019/20 уч. год	
	Кол-во студентов	СУО, %	Кол-во студентов	СУО, %	Кол-во студентов	СУО, %	Кол-во студентов	СУО, %
АТФ	409	13,45	361	13,01	357	10,64	399	15,28
ФГДЭ	115	15,65	109	26,60	92	19,56	91	20,87
МСФ	235	14,04	218	25,68	201	25,87	225	26,22
МТФ	128	14,84	173	16,76	200	29,50	197	28,42
ФММП	280	19,64	268	16,79	189	14,81	243	20,98
ЭФ	322	15,84	364	19,78	337	20,47	339	23,30
ФИТР	306	20,26	286	26,22	294	29,59	336	30,95
ФТУГ	191	9,95	208	20,19	202	14,35	199	24,62
ИПФ	92	8,70	66	28,78	89	41,57	83	24,09
ФЭС	234	9,83	205	14,63	189	14,28	197	12,18
АФ	208	9,13	119	22,68	138	23,18	146	21,91
СФ	359	9,19	224	10,26	181	18,78	197	14,72
ПСФ	248	22,98	263	28,89	203	20,19	251	19,14
ФТК	267	7,12	176	14,01	161	15,52	186	11,29
СТФ	38	0,00	46	13,04	49	6,12	44	11,36
Всего	3432	13,72	3086	19,82	2882	20,29	3133	20,35

Обучение в учреждениях высшего образования сопровождается значительными интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Студентам СУО требуется больше усилий в процессе обучения. Учреждения высшего образования являются последней ступенью, где занятия по физической культуре являются обязательными. При правильной организации учебного процесса по физическому воспитанию студенты могут восполнить недостающие знания, умения и навыки по выбору средств и методов, определению объема и интенсивности нагрузок для организации самостоятельных занятий. Особенно это актуально для отнесенных к специальному учебному отделению, потому что имеющиеся заболевания ограничивают выбор физических упражнений,

способствующих укреплению здоровья и развитию двигательных способностей [1, 2].

Анализ научной литературы показывает, что организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами специального учебного отделения остается актуальной. Также существует проблема подбора тестов для оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния данного контингента.

Установлено, что различные заболевания способствуют снижению уровня развития двигательных способностей, в том числе координационных. Вместе с тем имеющиеся заболевания ограничивают возможность выбора средств, обеспечивающих не только сохранение здоровья, но и развитие основных двигательных способностей. Низкий уровень развития двигательно-координационных способностей, занимающихся способствует нерациональной затрате сил на выполнение простейших двигательных действий, что приводит к быстрому утомлению, а соответственно и к снижению работоспособности не только на занятиях по физической культуре, но и в повседневной жизни. Вместе с тем упражнения на координацию с акцентом на внимание можно выполнять при наибольшем количестве заболеваний [1, 2, 5].

Внимание является психическим явлением, от характеристик которого зависит успешность как учебной, так и будущей профессиональной деятельности. Предполагается, что целенаправленное развитие функций внимания у студентов специального учебного отделения позволит повысить скорость восприятия, качество памяти, а также скорость и точность в образовании новых навыков, приспособление к изменяющимся условиям окружающей среды. Что в свою очередь позволит повысить не только их умственную работоспособность, но и будет способствовать успешному освоению профессиональных умений и навыков [3, 4].

Развитию координационных способностей у студентов специального учебного отделения будет способствовать применение компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест», с помощью которого возможно одновременно развивать устойчивость и концентрацию внимания, а также совершенствовать различные виды реакций. Испытуемому последовательно предъявляются световые сигналы различного цвета в центре экрана монитора (цвет фона – темно-серый). Обследуемый должен как можно быстрее отреагировать нажатием на кнопку на появление сигнала зрительно-моторного анализатора. Продолжительность интервалов между сигналами должна составлять от 0,5 до 2,5 с. По результатам диагностики определяются низкий, средний или высокий показатели концентрации и устойчивости внимания, среднее значение времени реакции. На основании полученных результатов подбираются комплексы упражнений, которые используются на занятиях по физическому воспитанию.

Использование выбранных методик позволит оперативно получить достоверные результаты и определить упражнения в наибольшей степени способствующие развитию внимания, а соответственно и повышающие умственную работоспособность студентов, и приспособляемость к быстро изменяющимся условиям современного мира.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин; под. ред. Е.А. Климова. – М.: Изд-во МПСИ. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2005. – 544 с.
4. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 368 с.
5. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

УДК 797.21

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

FEATURES OF MODERN POWER TRAINING IN SWIMMING

Ковель С.Г., канд. пед. наук, доцент

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

Коба Н.К.

УО «Минская государственная областная средняя школа-училище
олимпийского резерва», г. Минск

Бохуров Р.А.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Постоянное расширение использования современных тренажерных устройств и приспособлений, упражнений, позаимствованных из фитнеса и оздоровительных систем, в тренировке пловцов разнообразят и делают методику их силовой подготовки на суше и в воде специфической и не обычной. В статье рассматриваются современные подходы к силовой подготовке пловцов на суше и в воде.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *пловцы; силовые способности; подготовка пловцов; методика развития силовых способностей на суше и в воде.*

The constant expansion of the use of modern training devices and devices, exercises borrowed from fitness and health systems in the training of swimmers diversifies and makes the methodology of their strength training on land and in water specific and unusual. The article discusses modern approaches to strength training of swimmers on land and in water.