

А
Министерство образования и науки РФ
Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова

С.А. Григорьева Л.Е. Медведева

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ**

Монография

Кемерово 2015

А

А
УДК 796:378

ББК 75

Г83

Рецензенты:

И.Ю. Горская, д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой
медико-биологических проблем физической культуры и спорта
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта;

А.Н. Налобина, д-р биол. наук, профессор зав. кафедрой
лечебной и адаптивной физической культуры
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта

Г83 Григорьева С.А. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы [Текст] : монография / С.А. Григорьева, Л.Е. Медведева ; Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова. – Кемерово : Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2015. – 152 с.

ISBN 978-5-91368-067-9

Монография подготовлена на основе результатов многолетних исследований и посвящена поиску путей совершенствования базовых координационных способностей у студенток, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, на основе использования средств и методов физической культуры. Монография рассчитана на специалистов в области физической культуры, а также студентов, аспирантов и преподавателей физического воспитания высших учебных заведений.

УДК 796:378

ББК 75

ISBN 978-5-91368-067-9

Подписано в печать 1.07.2015. Формат 60х84 1/16
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 9,5. Тираж 350 экз. Заказ № 710

Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова.
650992, г. Кемерово, пр. Кузнецкий, 39

© Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2015

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	7
Глава 1. ПРОБЛЕМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	10
1.1. Понятие, виды и классификация координационных способностей, методические основы координационной тренировки...	11
1.2. Роль и особенности развития координационных способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	17
1.3. Современные проблемы физического воспитания студентов специальной медицинской группы.....	20
1.3.1. Анализ примерной программы дисциплины «Физическая культура» и её вариативных компонентов для студентов специальной медицинской группы.....	22
1.3.2. Особенности физической подготовки студентов специальной медицинской группы.....	29
1.3.3. Анализ ограничений и показаний по применению средств физической культуры в специальной медицинской группе.....	31
1.4. Педагогическая характеристика психофизического состояния студенток специальной медицинской группы.....	35
1.4.1. Особенности физического состояния студенток специальной медицинской группы.....	37
1.4.2. Характеристика развития двигательных умений и навыков студенток специальной медицинской группы.....	39
1.4.3. Физическая подготовленность студенток специальной медицинской группы.....	40
1.4.4. Особенности психоэмоционального состояния студенток специальной медицинской группы.....	41
Резюме.....	43
Глава 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ БАЗОВЫХ КО- ОРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	44
2.1. Сравнительный анализ развития базовых координационных способностей студенток основной и специальной медицинской группы.....	46

2.1.1. Характеристика развития способности к сохранению равновесия и статокINETической устойчивости.....	46
2.1.2. Характеристика развития способности к реагированию.....	49
2.1.3. Характеристика развития кинестетических координационных способностей.....	51
2.1.4. Характеристика развития способности к ориентированию в пространстве.....	54
2.1.5. Характеристика развития способности к ритму....	56
2.2. Виды базовых координационных способностей, наиболее отстающие в развитии у студенток специальной медицинской группы.....	57
2.3. Результаты педагогических наблюдений.....	58
Резюме.....	62
Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	63
3.1. Теоретическое обоснование экспериментальной методики.....	63
3.2. Общая характеристика экспериментальной методики.....	65
3.2.1. Программа тестирования координационных способностей у студенток специальной медицинской группы....	67
3.2.2. Средства и методы совершенствования координационных способностей у студенток специальной медицинской группы.....	69
3.2.2.1. Физические упражнения координационной направленности и методика их применения.....	70
3.2.2.2. Комплексы координационных физических упражнений и методика их применения в процессе эксперимента.....	73
3.2.2.3. Элементы игры в бадминтон и методика их применения.....	74
3.3. Совершенствование отдельных видов координационных способностей у студенток специальной медицинской группы.....	75

3.3.1. Совершенствование кинестетических координационных способностей.....	75
3.3.2. Совершенствование способности к сохранению равновесия и статокINETической (вестибулярной) устойчивости.....	76
3.3.3. Совершенствование способности к реагированию.....	79
3.3.4. Совершенствование способности к ориентированию в пространстве.....	80
3.3.5. Совершенствование способности к ритму.....	81
3.3.6. Развитие и совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц и регулировке дыхания...	82
3.4. Направленность педагогических воздействий в экспериментальной методике.....	84
3.4.1. Содержание и распределение средств координационной тренировки на практических занятиях.....	85
3.4.2. Дозирование физической нагрузки на практических занятиях в экспериментальной группе.....	91
3.5. Экспериментальная проверка методики совершенствования координационных способностей у студенток специальной медицинской группы.....	94
3.5.1. Характеристика координационных способностей студенток экспериментальной и контрольной группы после эксперимента.....	95
3.5.2. Физическое развитие и функциональная подготовленность студенток после эксперимента.....	101
3.5.3. Физическая подготовленность студенток после эксперимента.....	104
3.5.4. Изменения общего состояния здоровья студенток в процессе эксперимента.....	106
Резюме.....	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	110
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	112
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	115
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	134