

# Вестник БарГУ

Научно-практический журнал

Издаётся с марта 2013 года  
Выходит 2 раза в год

№ 2 (10), август, 2021

Серия «Педагогические науки. Психологические науки.  
Филологические науки (литературоведение)»

Учредитель: учреждение образования  
«Барановичский государственный университет».

Адрес редакции:  
ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.  
Телефон: +375 (163) 64 34 77.  
E-mail: vestnik@barsu.by .

Подписные индексы: 00993 — для индивидуальных  
подписчиков; 009932 — для организаций.  
Свидетельство о регистрации средств массовой  
информации № 1533 от 30.07.2012, выданное  
Министерством информации Республики Беларусь.

В соответствии с приказом Высшей аттестационной  
комиссии Республики Беларусь от 21 января 2015 г.  
№ 16 научно-практический журнал «Вестник БарГУ»  
серия «Педагогические науки. Психологические науки.  
Филологические науки (литературоведение)» включён  
в Перечень научных изданий Республики Беларусь для  
опубликования результатов диссертационных  
исследований по педагогическим и психологическим  
наукам, филологическим наукам (литературоведению).

Научно-практический журнал «Вестник БарГУ»  
включен в РИНЦ (Российский индекс научного  
цитирования), лицензионный договор № 06-01/2016.

Выходит на русском и английском языках.  
Распространяется на территории  
Республики Беларусь.

Исполняющий обязанности заведующего  
редакционно-издательской группой Н. Н. Колодко  
Технический редактор Л. Н. Щербук  
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак  
Корректор Н. Н. Колодко

Подписано в печать 15.07.2021. Формат 60 × 84 1/8.  
Бумага ксерокопная. Печать цифровая.  
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 16,00. Уч.-изд. л. 11,40.  
Тираж 100 экз. Заказ . Цена свободная.

Полиграфическое исполнение: Гродненское  
областное унитарное полиграфическое предприятие  
«Слонимская типография». Свидетельство  
о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/203 от 07.03.2014, № 2 от 25.02.2014.  
Адрес: ул. Хлюпина, 16, 231800 г. Слоним,  
Гродненская обл.

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Кочурко В. И. (гл. ред. журн.), доктор сельскохозяйственных наук, профессор, академик  
Белорусской инженерной академии, академик Международной академии технического  
образования, академик Международной академии наук педагогического образования,  
академик Академии экономических наук Украины, ректор учреждения образования  
«Барановичский государственный университет» (Барановичи, Республика Беларусь).

Климук В. В. (зам. гл. ред. журн.), кандидат экономических наук, доцент, проректор  
по научной работе учреждения образования «Барановичский государственный  
университет» (Барановичи, Республика Беларусь).

Яценко Т. Е. (гл. ред. сер.), кандидат психологических наук, доцент (Барановичи,  
Республика Беларусь); Захарченя Н. Ф. (отв. секретарь сер.) (Барановичи,  
Республика Беларусь).

Маркевич В. И. (ред. текстов на англ. яз.) (Барановичи, Республика Беларусь);  
Шило Е. В. (ред. текстов на англ. яз.) (Барановичи, Республика Беларусь).

Пономарёва Е. И. (отв. за направление «Педагогические науки»), кандидат  
педагогических наук, доцент (Барановичи, Республика Беларусь); Иценко А. Г. (отв. за  
направление «Психологические науки»), кандидат философских наук, доцент  
(Барановичи, Республика Беларусь); Фенчук О. Н. (отв. за направление «Филологические  
науки»), кандидат филологических наук (Барановичи, Республика Беларусь).

Белановская О. В., кандидат психологических наук, доцент (Минск, Республика  
Беларусь); Белая Е. И., доктор филологических наук, доцент (Барановичи,  
Республика Беларусь); Бельский А. И., доктор филологических наук, профессор  
(Минск, Республика Беларусь); Валитова И. Е., кандидат психологических наук,  
доцент (Брест, Республика Беларусь); Брусевич А. А., кандидат филологических наук,  
доцент (Гродно, Республика Беларусь); Глазырина Л. Д., доктор педагогических наук,  
профессор (Минск, Республика Беларусь); Джига Н. Д., доктор психологических наук,  
доцент (Барановичи, Республика Беларусь); Дубешко Н. Г., кандидат педагогических  
наук (Барановичи, Беларусь); Капранова В. А., доктор педагогических наук, профессор  
(Минск, Республика Беларусь); Клещёва Е. А., кандидат психологических наук, доцент  
(Барановичи, Республика Беларусь); Кормнова Н. А., кандидат философских наук,  
доцент (Барановичи, Республика Беларусь); Кремень М. А., доктор психологических  
наук, профессор (Минск, Республика Беларусь); Леонова Е. А., кандидат филологических  
наук, доцент (Минск, Республика Беларусь); Лопатик Т. А., доктор педагогических  
наук, профессор (Минск, Республика Беларусь); Макаревич А. Н., доктор филологических  
наук, доцент (Могилёв, Республика Беларусь); Олифирович Н. И., кандидат психологических  
наук, доцент (Минск, Беларусь); Пергаменщик Л. А., доктор психологических наук,  
профессор (Минск, Республика Беларусь); Пузыревич Н. Л., кандидат психологических  
наук, доцент (Минск, Республика Беларусь); Пучинская Т. М., кандидат педагогических  
наук, доцент (Барановичи, Республика Беларусь); Тарантей В. П., доктор педагогических  
наук, профессор (Гродно, Республика Беларусь); Торхова А. В., доктор педагогических  
наук, профессор (Минск, Республика Беларусь); Храмова Ф. И., доктор политических  
наук, профессор, кандидат педагогических наук (Минск, Республика Беларусь);  
Шматкова И. В., кандидат психологических наук, доцент (Брест, Республика Беларусь)

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ СЕРИИ

Мухтарова Ш. М., доктор педагогических наук (Караганда, Республика Казахстан);  
Николаева М. В., доктор педагогических наук, доцент, профессор (Волгоград, Рос-  
сийская Федерация); Селиванов В. В., доктор психологических наук, профессор  
(Москва, Российская Федерация).

Baranovichy State University

## BarSU Herald

A scientific and practical journal

Published since March 2013  
It is published 2 times a year

2 (10), August, 2021

Series "Education. Psychology. Philology (Literary studies)"

Promoter: Baranovichy State University.

*Editorial address:*

21 Voykova Str., 225404 Baranovichy.  
Phone: +375 (163) 45 46 28.  
E-mail: vestnik@barsu.by .

*Subscription indices:* 00993 — for individual subscribers;  
009932 — for companies.

The certificate of the registration of mass media № 1533  
of 30.07.2012 issued by the Ministry of Information  
of Belarus.

*In accordance with the order of the board of the Higher  
Attestation Commission of the Republic of Belarus, on  
January 21, 2015 № 16 the scientific and practical journal  
"BarSU Herald" the series "Education. Psychology.  
Philology (Literary studies)" was included in the list  
of the scientific publications of the Republic of Belarus  
for publishing the results of dissertation research on  
pedagogical, psychological and philological sciences  
(Literary studies).*

*Scientific-and-practical journal "BarSU Herald"  
is included into RSCI (Russian Science Citation Index),  
license agreement № 06-01/2016.*

Issued in Russian and English. The journal is distributed  
on the territory of the Republic of Belarus.

*Interim managing editor* N. N. Kolodko  
*Technical editor* L. N. Scherbuk  
*Desktop Publishing* S. M. Glushak  
*Proofreader* N. N. Kolodko

Signed print 15.07.2021. Format 60 × 84 1/8. Paper xerox.  
Digital printing. Headset Times. Conv. pr. s. l. 16,00.  
Acc.-pub. s. l. 11,40. Circulation of 100 copies.  
Order . Free price.

Printing performance: Grodno Regional Printing Unitary  
Enterprise "Slonim printing establishment". The state  
registration certificate of the publisher, manufacturer and  
publications distributor № 1/203 of 07.03.2014, № 2  
of 25.02.2014. Address: 16 Hlyupin St., 231800 Slonim,  
Grodno region.

### EDITORIAL BOARD

Kochurko V. I. (*chief editor*), Doctor of agricultural Sciences, Professor, academician of the Belarusian Academy of engineering, academician of the International Academy of technical education, academician of the International Academy of pedagogical education, academician of the Academy of economic Sciences of Ukraine, rector of Baranovichy State University (Baranovichy, the Republic of Belarus).

Klimuk V. V. (*deputy chief editor*), PhD in Economics, Associate Professor, Vice-Rector for Scientific Work of Baranovichy State University (Baranovichy, the Republic of Belarus).

Yatsenko T. E. (*chief editor of the series*), PhD in Psychology, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Zhakharchenya N. F. (*executive secretary of the series*) (Baranovichy, the Republic of Belarus).

Markevich V. I. (*text editor in English*) (Baranovichy, the Republic of Belarus); Shilo E. V. (*text editor in English*) (Baranovichy, the Republic of Belarus).

Ponomareva E. I. (*responsible for the direction "Pedagogical science"*), PhD in Education, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Itsenko A. G. (*responsible for the direction of "Psychological Sciences"*), PhD in Philosophy, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Fenchuk O. N. (*responsible for the direction of "Philological Sciences"*), PhD in Philology (Baranovichy, the Republic of Belarus).

Belanovskaya O. V., PhD in Psychology, Associate Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Belaya E. I., Doctor of Philological Sciences, Associate Professor, (Baranovichy, the Republic of Belarus); Belsky A. I., Doctor of Philology, Professor, (Minsk, the Republic of Belarus); Valitova I. E., PhD in Psychology, Associate Professor (Brest, the Republic of Belarus); Brusevich A. A., PhD in Philology, Associate Professor (Grodno, the Republic of Belarus); Glazyrina L. D., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Dzyga N. D., Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Dubeshka N. G., PhD in Education (Baranovichy, the Republic of Belarus); Kapranova V. A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Kleshcheva E. A., PhD in Psychology, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Kormnova N. A., PhD in Philosophy, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Kremen M. A., Doctor of Psychological Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Leonova E. A., PhD in Philology, Associate Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Lopatik T. A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Makarevich A. N., Doctor of Philological Sciences, Associate Professor (Mogilev, the Republic of Belarus); Olifirovich N. I., PhD in Psychology, Associate Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Pergamenschik L. A., Doctor of Psychological Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Puzyrevich N. L., PhD in Psychology (Minsk, the Republic of Belarus); Puchinskaya T. M., PhD in Education, Associate Professor (Baranovichy, the Republic of Belarus); Tarantei V. P., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Grodno, the Republic of Belarus); Torchova A. V., Doctor or Pedagogical Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Khramtsova F. I., Doctor of Political Sciences, Professor (Minsk, the Republic of Belarus); Shmatkova I. V., PhD in Psychology, Associate Professor (Brest, the Republic of Belarus).

### INTERNATIONAL EDITORIAL BOARD SERIES

Mukhtarova Sh. M., Doctor of Pedagogical Sciences (Karaganda, Republic of Kazakhstan); Nikolaeva M. V., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor (Volgograd, the Russian Federation); Selivanov V. V., Doctor of Psychological Sciences, Professor (Moscow, the Russian Federation).

## СОДЕРЖАНИЕ

## CONTENTS

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

### EDUCATION

- Василевич Н. А.** Методика формирования у младших школьников логических умений: содержательно-процессуальный аспект **4**
- Василевич Н. А.** Methodology of formation of logical skills in primary school children: substantive and procedural aspects
- Ермакович Л. И., Туровец В. С.** Социально-педагогический аспект в образовательной деятельности Ордена иезуитов **11**
- Ermakovich L. I., Turovets V. S.** Socio-pedagogical aspect in the educational activities of the Jesuit Order
- Лемех Е. А.** Перспективные направления развития системы оценки качества дошкольного образования лиц с тяжелыми множественными нарушениями в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации **18**
- Lemekh E. A.** Promising directions of the quality assurance system development in preschool education for persons with severe multiple disorders in the correction- and development-training centre
- Миранкова Е. В.** Формирование эстетической культуры у младших школьников в процессе проектной деятельности **23**
- Mirankova E. V.** Formation of aesthetic culture in primary school children in the process of project activities
- Никашина Г. А.** Структурно-функциональный анализ методической системы опережающего развития дошкольников **30**
- Nikashina G. A.** Structural and functional analysis of the methodical system of outstripping development of preschoolers
- Романчук Н. В.** Структурно-содержательная модель развития коммуникативных компетенций у будущих педагогов по предупреждению конфликтов в образовательной среде **37**
- Romanchuk N. V.** Structural-content model of the development of communicative competencies of future teachers on conflict prevention in the educational environment
- Филимонова Н. И.** Развитие координационных способностей у студентов в процессе физического воспитания **44**
- Filimonova N. I.** Development of students' coordination abilities in the process of physical education
- Шкор Л. А.** Философско-антропологический и герменевтический контексты развития неинституциональных практик полихудожественного образования **49**
- Shkor L. A.** Philosophical-anthropological and hermeneutic contexts of the development of non-institutional practices of poly-art education

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

### PSYCHOLOGY

- Грицовец А. Н.** Особенности развития знаково-символической деятельности у детей дошкольного возраста **54**
- Gricovec A. N.** The features of development of sign-symbolic activities of preschool children
- Джигя Н. Д.** Созидание как процесс становления продуктивного субъекта образования средствами инновационных образовательных технологий **59**
- Juha N. D.** Creation as a process of formation of a productive subject of education by means of innovative educational technologies
- Кузьмина Н. В., Нещерет Т. В.** А. Т. Ростунов и современная акмеология **66**
- Kuzmina N. V., Nescheret T. V.** A. T. Rostunov and modern acmeology
- Лосик Г. В.** О запрете «убивать» человека и умении прощать его **72**
- Losik G. V.** On the prohibition "to kill" a human and the ability to forgive him/her
- Марищук Л. В.** Направленность — стержень личности (памяти профессора, полковника Александра Тимофеевича Ростунова) **79**
- Marischuk L. V.** Orientation is a person's pivot (in commemoration to professor, colonel Alexander Timofeevich Rostunov)
- Ракицкая А. В.** Связь сексизма и отношения к агрессии и насилию в добрачный период **84**
- Rakitskaya A. B.** Relationship between sexism and attitudes towards aggression and violence in the premarital period
- Стреленко А. А.** Проблема социального восприятия и понимания приемного ребенка матерями в замещающих семьях **89**
- Strelenko A. A.** The problem of social perception and understanding of a foster child by the mother in the foster families
- Яценко Т. Е.** Особенности эмоциональной привязанности к родителям у девушек, склонных к виктимному поведению **96**
- Yatsenka T. E.** Peculiarities of emotional attachment to parents in girls liking victim behavior

### ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

### PHILOLOGY

#### Литературоведение

#### Literary studies

- Благодёрова Е. И.** Мотив «дикая местность» в малой прозе Н. Готорна **104**
- Blagodyorova E. I.** The "wilderness" motif in N. Hawthorne's tales
- Косціна Ж. В.** Патриотизм у сістэме эстэтычных каштоўнасцей літаратуры Беларусі першай паловы XIX стагоддзя **110**
- Kostina Zh. V.** Patriotism in the system of aesthetic values of Belarusian literature of 1st half of 19th century
- Криштоп И. С.** Проблема идентификации в романе Уильяма Гибсона «Распознавание образов» **115**
- Kryshtop I. S.** The problem of identification in William Gibson's novel "Pattern recognition"
- Фенчук О. Н.** Акустические образы воспоминаний в лирике И. А. Бунина **121**
- Fenchuk O. N.** Acoustic images of memories in the lyrics of I. A. Bunin

УДК 796.41

**Н. И. Филимонова**Учреждение образования «Барановичский государственный университет», ул. Войкова, 21,  
225404 Барановичи, Республика Беларусь, +375 (33) 674 88 74, fil.nick@mail.ru

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье рассматривается актуальная проблема — поиск инновационных средств и методов, содействующих эффективному развитию координационных способностей у студентов с учётом их физических особенностей.

Представлены результаты педагогического исследования, которые свидетельствуют, что систематическое применение специально подобранных упражнений с использованием скоростной лестницы положительно влияют на повышение уровня координационных способностей обучающихся. Освещённые в статье результаты исследования имеют существенное значение для практики физического воспитания. Благодаря грамотно построенной физкультурно-оздоровительной работе у студентов формируется интерес к занятиям физической культурой в целом, происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуются мышечный тонус и моторика, регулируется психическое состояние.

Результаты исследования могут быть использованы в образовательном процессе преподавателями физической культуры, учителями начальных классов, тренерами, инструкторами-методистами по физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** координационные способности; физические качества; скоростная лестница; студенты; нагрузка.

Библиогр.: 5 назв.

**N. I. Filimonova**Baranavichy State University, 21 Voykova Str., 225404 Baranavichy, the Republic of Belarus,  
+375 (33) 674 88 74, fil.nick@mail.ru

## DEVELOPMENT OF STUDENTS' COORDINATION ABILITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

The research is devoted to the actual problem of the search for innovative tools and methods that contribute to the effective development of students' coordination abilities, taking into account their physical characteristics.

The article presents the results of pedagogical research, which indicate that the systematic use of specially selected exercises using a speed ladder has a positive effect on improving the level of coordination abilities of students. The results obtained have certain significance for the practice of physical education. As a result of competently constructed physical culture and recreation work, students develop an interest in physical culture classes in general, there is a correction of violations in physical development, muscle tone and motor skills are normalized, and the mental state is regulated.

The results of the study can be used in the educational process by teachers of physical culture, primary school teachers, coaches, instructors-methodologists in physical culture and sports.

**Key words:** coordination abilities; physical qualities; speed ladder; students; strain.

Ref.: 5 titles.

**Введение.** На современном этапе развития образования и общества к числу наиболее важных планируемых личностных результатов относится формирование бережного отношения к своему здоровью как к высшей ценности жизни. Каждый педагог понимает, что в сознании обучающихся необходимо формировать постоянную внутреннюю готовность к физическому самосовершенствованию.

В настоящее время значительно увеличился объём двигательной деятельности, которая осуществляется в различных непредвиденных ситуациях, требующих проявления способностей к мгновенной концентрации и переключения внимания, сосредоточенности, находчивости в решении сложных задач. В физическом воспитании студенческой молодёжи актуальной задачей является обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, необходимых человеку [1].

Проблема развития координационных способностей и их значение в физическом совершенствовании обучающихся актуальны для всех возрастных периодов их взросления. Научные данные свидетельствуют, что наиболее интенсивно показатели координационных способностей нарастают с 7 до 11—12 лет. В старшем школьном возрасте рост координационных способностей продолжается, хотя меньшими темпами и неравномерно. К 16—18 годам уровень развития координации достигает уровня взрослого человека [2].

Координационная подготовка является важным фактором достижения высоких результатов во многих видах спорта. По мнению учёных, раздел общей и специальной координационной подготовки должен быть включён в программу учебно-тренировочного процесса наряду с такими компонентами подготовки, как физическая, техническая, тактическая и психологическая [3].

Для формирования потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышения общей физической подготовки студенческой молодёжи в процессе физического воспитания необходимо применять как стандартные средства, так и современные, способствующие повышению физической активности. В содержание физкультурных занятий необходимо более активно включать разнообразные технические средства обучения, тренажёры [4].

В практике физической культуры и спорта основными средствами, способствующими воспитанию координации, являются сложно-координационные двигательные действия, которые содержат элементы новизны.

Одним из наиболее популярных технических средств обучения, активно используемых в процессе физического воспитания студентов, является скоростная лестница, которую в качестве эффективного тренажёра можно использовать как для индивидуальных, так и для групповых тренировок в целях отработки умений и навыков, связанных с проявлением скоростных и координационных способностей [5].

Физкультурные занятия с применением координационной лестницы позволяют регулировать степень физической нагрузки, что даёт возможность заниматься обучающимся с разным уровнем физической подготовки. Активное и систематическое применение скоростной лестницы на учебных занятиях по физической культуре позволит разнообразить двигательную деятельность, целенаправленно воспитать физические и двигательные способности обучающихся.

Целью исследования является изучение влияния физических упражнений с использованием скоростной лестницы на развитие координационных способностей студентов.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы следующие группы методов исследования: теоретические (анализ и обобщение данных педагогической и методической литературы по изучаемой проблеме); эмпирические (педагогический эксперимент, тестирование); метод математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент осуществлялся на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет» в период с 19.09.2020 по 20.12.2020. Для проверки эффективности применения комплексов физических упражнений с использованием скоростной лестницы были сформированы экспери-

ментальная группа (далее — ЭГ) и контрольная группа (далее — КГ) с участием студентов I курса (17—19 лет) факультета педагогики и психологии специальностей «Практическая психология», «Социальная педагогика», «Начальное образование».

Суммарная выборка испытуемых составила 48 студентов. Испытуемые КГ занимались по учебной программе дисциплины «Физическая культура». На занятиях со студентами ЭГ использовалась предложенная нами методика 2 раза в неделю, а также разработанные комплексы упражнений с применением скоростной лестницы.

Исследование проводилось в три этапа. *Констатирующий этап* (сентябрь 2020 года) был направлен на изучение современных тенденций развития координационных способностей у обучающихся студенческого возраста и физических особенностей студентов I курса факультета педагогики и психологии. На данном этапе были уточнены основные методические подходы к определению уровня физического развития и функциональной подготовки организма студентов. Для определения уровня развития координационных способностей было проведено тестирование. В качестве контрольного теста, определяющего уровень координации, было выбрано упражнение «Челночный бег 4 × 9 м».

На основе анализа полученных в ходе эксперимента результатов в контрольном упражнении «Челночный бег 4 × 9 м» можно сделать вывод о среднем уровне развития координационных способностей у обучающихся I курса в обеих группах. Среднее значение в тестовом упражнении у обучающихся ЭГ составило 9,2 с, при этом 5 человек показали результаты контрольного испытания, соответствующие уровню ниже среднего, 7 человек показали средний уровень, результаты 8 испытуемых соответствовали уровню выше среднего, только 4 человека показали высокий уровень развития координации. В КГ 5 человек выполнили контрольное испытание, показав уровень ниже среднего, у 7 человек достигнут средний уровень, 8 человек обладают координационными способностями, находящимися на уровне выше среднего, 4 человека показали высокий уровень.

Констатирующий этап исследования показал, что большинство студентов ЭГ и КГ по результатам контрольного теста, определяющего уровень развития координационных способностей, не имеют достоверных различий.

*Формирующий эксперимент* (октябрь—ноябрь 2020 года) заключался в разработке и апробации комплексов физических упражнений с использованием скоростной лестницы, направленных на развитие координационных способностей студентов и разработку методических рекомендаций по использованию данных комплексов в процессе физического воспитания испытуемых.

На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны комплексы физических упражнений с использованием скоростной лестницы, соответствующие возрасту обучающихся, физической подготовленности, полу и направленные на повышение уровня развития координационных способностей обучающихся.

Разработанные комплексы упражнений включали двигательные действия различной координационной сложности. В зависимости от степени освоения двигательных действий обучающимися в содержание комплекса вносились изменения. Комплекс применялся в течение 8—10 мин и включал 10—12 упражнений бегового и прыжкового характера.

Обучающиеся КГ и ЭГ занимались в течение экспериментального периода на занятиях физической культурой по одной учебной программе, но в подготовительную часть у обучающихся ЭГ были включены комплексы упражнений с использованием скоростной лестницы.

*Контрольный эксперимент* (декабрь 2020 года) предусматривал обработку данных экспериментального исследования и результативный анализ использованных комплексов физических упражнений для студентов I курса.

В ЭГ средний результат изменился с 9,2 до 8,9 с. Оценки у респондентов после эксперимента изменились следующим образом: 5 человек выполнили контрольное испытание, показав средний уровень развития координации, 11 человек — на уровне выше среднего, 8 человек показали высокий уровень. Отметим, что в ЭГ не было зафиксировано низкого уровня развития координационных способностей. Результаты в КГ, несмотря на положительную динамику в контрольном испытании с 9,3 до 9,1 с, изменились следующим образом: 3 человека выполнили контрольное испытание на уровне ниже среднего, 8 человек продемонстрировали средний, 8 человек — выше среднего, 5 человек — высокий уровень.

Результаты, полученные по итогам контрольного тестирования, свидетельствуют о развивающем влиянии комплексов физических упражнений с использованием скоростной лестницы. Необходимо отметить, что более значимые изменения при статистически достоверном уровне различия результатов достигнуты у испытуемых ЭГ ( $p < 0,05$ ).

Резюмируя данные, полученные в ходе исследования, можно утверждать, что уровень развития координационных способностей за время эксперимента у обучающихся ЭГ существенно повысился.

**Заключение.** Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод: систематическое применение специально подобранных упражнений с использованием скоростной лестницы положительно влияет на динамику развития координационных способностей студентов. Упражнения на скоростной лестнице являются эффективным средством развития координационных качеств при условии их дозированного и поэтапного внедрения в образовательный процесс по физической культуре.

Проведенное исследование имеет определенное значение для практики физического воспитания, так как применение физических упражнений с использованием скоростной лестницы содействует улучшению баланса тела в движении, развитию чувства ритма тела и координации, также позволяет повысить общий уровень работоспособности, укрепить здоровье, сформировать у обучающихся интерес и потребность к занятиям физической культурой.

На основании проведенного исследования и анализа полученных результатов мы предлагаем ряд рекомендаций по использованию физических упражнений на скоростной лестнице:

- 1) тренажер располагать на горизонтальной поверхности и раскладывать на всю длину;
- 2) перед выполнением упражнений на координационной лестнице проводить разминку;
- 3) обучающимся выполнять движения по разработанной преподавателем опорной схеме;
- 4) начинать работу на скоростной лестнице с постепенного освоения простых схем движения к сложным (по принципу «от простого к сложному»);
- 5) использовать поточный способ проведения занятий с соблюдением мер безопасности;
- 6) соблюдать технически правильный показ движений для освоения многократного повторения упражнений;
- 7) в начале обучения использовать простые по координации движения;
- 8) включать в комплексы усложнённые упражнения, связанные с вращениями на 90, 180, 360 градусов;
- 9) выполнять комплекс упражнений 2—3 раза в неделю;
- 10) между подходами делать перерыв 30—60 с в зависимости от того, как быстро восстанавливаются обучающиеся;
- 11) постоянно обновлять комплексы упражнений;
- 12) при выполнении упражнений использовать музыкальное сопровождение.

Представленные результаты исследования будут содействовать формированию профессиональных компетенций у преподавателей, что позволит эффективно осуществлять процесс физического воспитания.

**Список цитированных источников**

1. *Артемьев, В. П.* Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. — 284 с.
2. *Гришина, Ю. И.* Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2012. — 249 с.
3. *Ланда, Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. — М. : Совет. спорт, 2004. — 192 с.
4. *Петренкина, Н. Л.* Современные подходы к оценке физического состояния школьников / Н. Л. Петренкина, С. О. Филиппова // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 6. — С. 294.
5. *Туманян, Г. С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. — М. : Академия, 2006. — 336 с.

Поступила в редакцию 03.05.2021.

Репозиторий БарГУ