

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С
ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ “ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ВРЕМЕННЫХ И
ПРОСТРАНСТВЕННЫХ СВОЙСТВ ЧЕЛОВЕКА”**

**Выполнил:
Тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ № 3»
Паймурзина Татьяна Юрьевна**

Прокопьевск 2016 г.

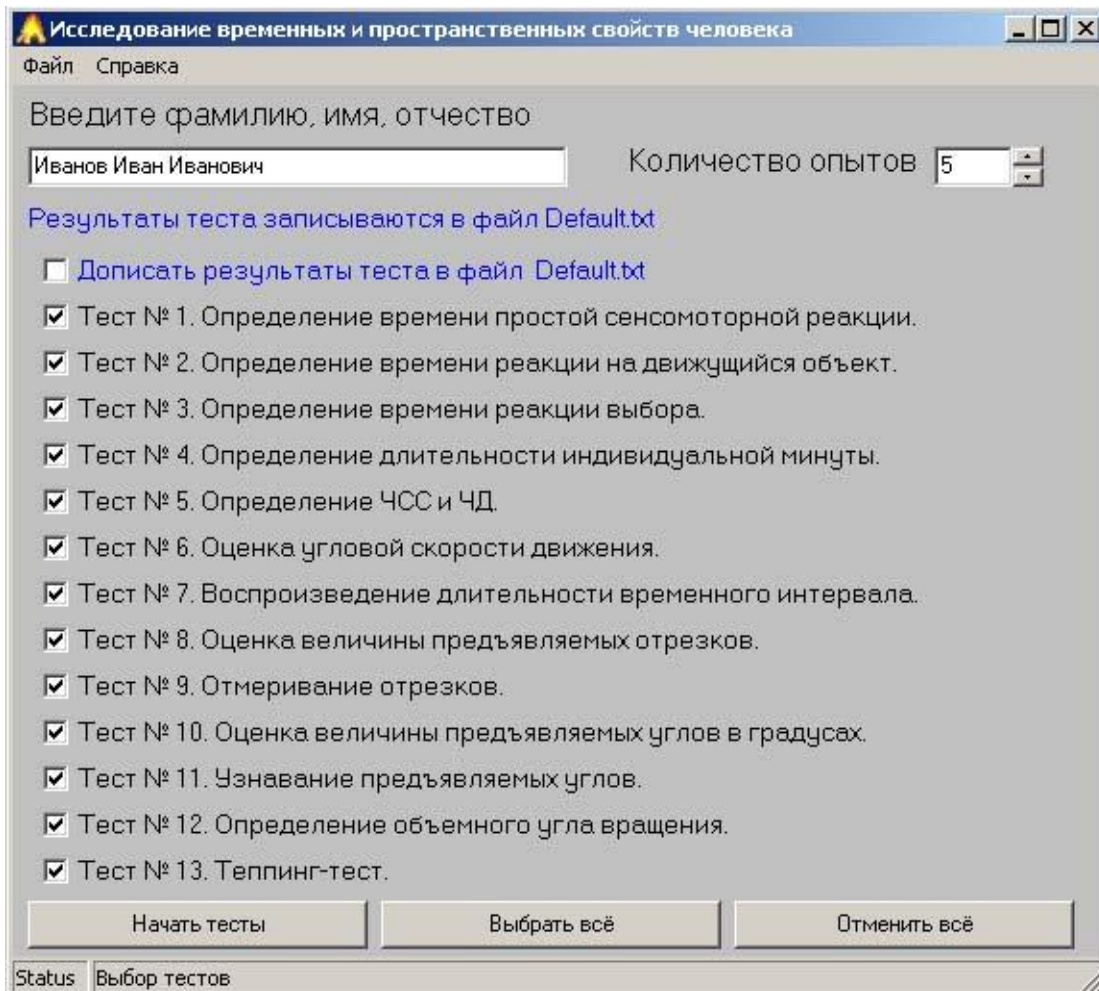
В процессе физического воспитания особое место занимает проблема развития и совершенствования координационных способностей, являющихся одними из наиболее важных физических качеств, которые необходимо развивать на занятиях по физическому воспитанию у студентов. Их особое положение в процессе физического совершенствования человека обусловлено тем, что координационные способности, занимают как бы промежуточное, пограничное положение между основными сторонами физического воспитания. Координационные способности человека выполняют важную функцию в управлении его движениями, а именно в согласовании разнообразнейших двигательных действий человека в единое целое.

Экспериментальные исследования показывают, что целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста, приводит к тому, что дети значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, на более высоком, качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы, быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства, успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику, приобретают умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы, постоянно пополнять двигательный опыт.

В настоящее время к координационным способностям относят: дифференцирование, точное воспроизведение и отмеривание пространственных и временных параметров движения, проявление реакции после действия слухового, зрительного и тактильного раздражителя, сохранения равновесия, управление темпоритмовой структурой движений, ориентацию в пространстве.

Для исследования координационных и психомоторных способностей была разработана методика и компьютерная программа “Исследователь временных и пространственных свойств человека ”(Ю. В. Корягина, С. В. Нопин). ИВПС - новейшая система комплексного исследования восприятия времени и пространства - предназначена для операционных систем Windows 95/98/2000/XP и NT. Программа позволяет быстро и удобно использовать средства автоматизации и обработки информации в современных персональных компьютерах, представлена пользовательским интерфейсом высокого качества. Система обеспечивает быстрое прохождение тестирования и обработку результатов с возможностью вывода полученных статистических данных в Microsoft Excel либо в текстовый файл формата txt.

ИВПС открывается с окна выбора желаемых тестов. В выпадающем меню пользователь имеет возможность выбрать имя, расширение и местоположение файла для записи результатов теста. Главное окно программы содержит элементы позволяющие ввести фамилию, имя, отчество тестируемого, задать количество опытов, способ сохранения результатов тестов в файле (дописать/переписать) и интуитивный интерфейс для выбора желаемых тестов. Кроме того, форма содержит помощь с описанием тестов и контактную информацию для связи с ее разработчиками. Программа защищена паролем от нелегального копирования и использования.



Опыт использования данной программы при исследовании студентов СибГУФК (545 человек) доказал ее эффективность, а также возможность дальнейшего использования в физическом воспитании и спортивной тренировке при развитии и совершенствовании координационных и психомоторных способностей, а также в спортивном и профессиональном отборе.

Таким образом, ИВПС является программой профессионального уровня и, может быть использована везде, где требуется экспериментальное исследование процессов восприятия времени и пространства, психомоторных способностей человека, уровня развития координационных способностей.