

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: irina.yaroshevitch @ yandex.ru

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ НА КООРДИНАЦИЮ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Yaroshevich I.N.

### THE USE OF FUNCTIONAL TESTS ON THE COORDINATION OF STUDENT ATHLETES

**Аннотация.** Рассмотрена методика по статической координации движений на основе функциональной пробы Ромберга на примере студентов группы спортивного совершенствования по легкой атлетике.

**Ключевые слова:** физические качества, координация, учебно-тренировочный процесс, студенты-спортсмены, спринтерская специализация.

**Annotation.** The method for static coordination of movements based on functional sample Romberg on students sports team example improvement of athletics.

**Key words:** physical qualities, coordination, training process, students-athletes, sprint specialization.

Студенческий спорт в вузах стал областью исследования возможностей человеческого организма, полигоном для апробации новейших методик и технологий. Разработка актуальных медико-биологических проблем физической культуры и спорта в современных условиях требует использования новых подходов в практической деятельности. Одной из таких методик является проведение функциональных проб на координацию движений у студентов, занимающихся легкой атлетикой по программе спринтерской специализации.

При подготовке студентов по спринтерской специализации на учебно-тренировочных занятиях их координация улучшается. Однако при утомлении или переутомлении нервной системы наблюдается расстройство координации (динамическая атаксия) и нарушение равновесия (статическая атаксия) [1]. Изучение координационной функции нервной системы проводится с помощью различных функциональных проб. Так, со студентами в количестве 21 человека группы спортивного совершенствования по легкой атлетике спринтерской специализации была оценена статическая координация на основе функциональной пробы Ромберга [2].

Для студентов-спортсменов мы использовали усложненную пробу Ромберга. Она заключается в следующем: испытуемый стоит на месте так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Время устойчивости в позе Ромберга дал следующий результат: 19 студентов – от 1 мин. 38 сек. до 1 мин. 58 сек., у остальных студентов – 1 мин. 12 сек. После мы усложнили позу устойчивости: испытуемый стоит на одной ноге, а стопа другой при-

кладывается к коленной чашке опорной ноги. Результат составил от 10 сек. до 17 сек.

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывает на нарушение координации. Об этом же свидетельствует дрожание пальцев рук и век, хотя и в значительно меньшей степени. Координационную пробу мы применяли в процессе учебно-тренировочного занятия со студентами, занимавшихся спринтерской подготовкой до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга наблюдалось у студентов при утомлении и при перенапряжениях, в основном после бега на 400 м.

Для исследования динамической координации мы использовали простую пробу пальценосовую. После скоростного бега на 100 м и 200 м испытуемый выполнял следующее задание: при закрытых глазах, распрямленная рука поднимается до уровня плеча и должна дотронуться указательным пальцем до кончика своего носа. Промах или дрожание кисти руки указывают на нарушение координации.

Таким образом, описанный учебно-тренировочный процесс позволяет дозировать нагрузку на занятиях и видеть переутомление, в особенности на координацию. У хорошо подготовленных студентов–спортсменов занимающихся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике спринтерской специализацией при проведении функциональных проб можно отметить меньшую степень утомления, лучшие показатели координации движений, дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Синельникова Э.М. Основы неврологического контроля в спорте. – М.: ФИС, 1984. – 96 с.
2. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие. - Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.