

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ОРГАНИЗАЦИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Аниськова О.Е канд. мед. наук, доцент, Кедышко В.В.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Ежегодно в ВУЗы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в здоровье. В Белорусском государственном университете к специальному учебному отделению (СУО) относятся около 30% студентов, и их число ежегодно увеличивается по статистическим данным на 3–8 % [2]. В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательные учреждения, проблема совершенствования физического воспитания студентов остается актуальной. Специалисты указывают, что система функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [1].

Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. При правильной организации занятий у студентов повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность, выносливость. Упражнения благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние человека, понижается риск развития атеросклероза [3].

Цель. Изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на развития координационных способностей студентов специального учебного отделения.

Материалы и методы. Сравнительный анализ, методы математической статистик.

Результаты и их обсуждение. В таблицах 1–3 представлены данные стартового и заключительного обследования студентов специального учебного отделения Белорусского государственного университета, занимавшихся по стандартной программе с включением элементов разработанной нами коррекционно-развивающей программы (КРП). Исследовались способности сохранения динамического и статического равновесия, Специальные задания выполнялись в основной части занятия.

Таблица 1 – Динамика развития динамического равновесия у студентов СУО при проведении занятий по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба спиной вперед, с	8,6±0,84	7,5±1,36	2,20	2,04	<0,05
Ходьба по прямой, с	7,7±0,77	6,9±0,99	2,09	2,04	<0,05
Ходьба по букве «Иже», с	15,8±2,61	12,7±2,63	2,65	2,75	<0,01
Ходьба по скамейке пятак, с	8,4±0,63	7,5±1,00	2,62	2,75	<0,01
Ходьба по узкой области, с	8,1±2,28	6,2±1,02	2,27	2,04	<0,05
Ходьба приставными шагами, с	11,9±2,31	8,9±1,51	3,25	2,75	<0,01

Данные указывают на положительную динамику развития динамического равновесия у студентов при проведении занятий по коррекционно-развивающей программе (таблица 1).

Таблица 2 – Динамика развития статического равновесия у студентов СУО при проведении занятий по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Ласточка», с	18,1±9,11	32,3±17,85	2,29	2,04	<0,05
Стойка на носках, с	30,2±12,5	47,1±19,91	2,31	2,04	<0,05
Стойка на опорной ноге, с	39,5±19,5	59,9±24,65	2,07	2,04	<0,05
Проба Ромберга – «аист», с	30,8±17,82	51,1±24,15	2,15	2,04	<0,05
Ходьба на месте, к-во	88,8±3,71	99,2±6,87	4,28	3,65	<0,001
Отведение правой ноги, к-во	20,3±2,56	24,9±2,57	4,26	3,65	<0,001
Вращение корпусом, к-во	18,9±4,68	25,2±2,98	3,48	2,75	<0,01
Отведение левой ноги, к-во	23,4±1,93	27,0±4,16	2,54	2,04	<0,05

В таблице 2 представлены данные, свидетельствующие об улучшении показателей статического равновесия у студентов после проведения цикла занятий по коррекционно-развивающей программе (данные статистически достоверны)

Таблица 3 – Сравнение параметров ориентации в пространстве у студентов после проведения занятий по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба между препятствиями, с	27,9±4,41	22,3±4,80	2,70	3,65	<0,001
Челночная ходьба, с	22,6±2,23	19,9±2,21	2,75	2,75	<0,01
«Гусиный шаг», с	9,6±1,33	8,4±0,87	2,19	2,04	<0,05
Ходьба с поворотами на 180°, с	26,2±3,61	21,4±3,51	3,00	2,75	<0,01

Параметры ориентации в пространстве у студентов экспериментальной группы, так же статистически достоверны и имеют положительную динамику.

Полученные данные указывают на значительное улучшение координационных способностей студентов после проведения цикла занятий коррекционно-развивающей программы.

Выводы. Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни студентов специального учебного отделения, эффективность которой подтверждена экспериментально.

Следует отметить, что обнаружена необходимость в продолжении занятий, направленных на развитие координационных способностей.

Литература

1. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов вузов / А. А. Васильков. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 381 с. : ил. – 1000 экз. – ISBN 5-85009-747-3.
2. Карасева, В. В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 2004. – 368 с. : ил. – 3000 экз. – ISBN 5-8450-0024-6.
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева ; под ред. С. Н. Попова. – Москва : Академия, 2017. – 412 с. : ил. – 1000 экз. – ISBN 978-5-4468-4265-0.