

ФОРМИРОВАНИЕ СРЕДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Дворянинова Е.В., Кедышко В.В.

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

ekadvor@gmail.com, vilikav2001@gmail.com

В статье рассмотрены особенности развития координационных способностей у студентов 1–2 курсов, по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению. Описано сравнение параметров развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

Ключевые слова: студент; специальное учебное отделение; параметры развития; координационные способности; динамическое равновесие; статическое равновесие; ориентация в пространстве.

Введение. Яркой особенностью современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при этом нервно-психические перегрузки только увеличиваются вместе с ритмом нашей жизни [1]. На данный момент очень актуально звучит утверждение, что в настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность [2].

В государственных программах мероприятий по укреплению здоровья населения Республики Беларусь особое место отводится охране здоровья. Лечебная физкультура эффективно применяется в физическом воспитании студентов высших учебных заведений [3]. Ведущую роль в определении координационных способностей отводят координационным

функциям центральной нервной системы. При этом под воздействием регулярных занятий физической культурой, физическое развитие существенно укрепляется, активизируются функции всех систем организма, улучшается работа организма к мобилизации функциональных возможностей и координационные способности [4].

Цель исследования. Целью научного исследования является сравнение параметров развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

Задачи исследования: проанализировать научные исследования в сфере физической культуры, современных тенденций ее развития; на основании выявленных результатов разработать рекомендации по развитию координационных способностей у студентов 1–2 курсов, по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы – является основным методом исследования, так как позволяет создать представления об изучаемой проблеме, поставить цель и задачи работы, определить предмет и объект исследования, выбрать методы исследования. Полученный материал способствовал разработке коррекционно-развивающей программы.

Особое внимание при изучении литературы уделялось ознакомлению с основными понятиями и терминами по избранной теме, а также анализу крупных публикаций по изучаемой проблеме. Педагогический эксперимент представляет собой часть научно-исследовательской деятельности, связанную с диагностикой, подтверждением проблемы в области образования, психологии и разработкой эффективного метода решения, его проверки.

Исследование в течение трех месяцев проводилось на базе Белорусского государственного университета. Принявшие участие в эксперименте 24 студента 1–2 курса были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Контрольная группа занималась физической культурой два раза в неделю по 1 часу 30 минут по стандартной программе БГУ. Экспериментальная группа занималась физической культурой два раза в неделю по 1 часу 30 минут по стандартной программе БГУ с включением элементов разработанной нами программы в основную часть занятия. Наша программа по развитию координационных способностей состояла из 3 этапов, по 2 недели каждый. На третьем этапе сделаны обобщающие выводы на основании проведенного исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы удостовериться, что исследуемые студенты специального учебного отделения (СУО) отличаются по своим физическим возможностям и уровню развития координационных способностей от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 1 – Сравнение показателей динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	СУО	Здоровые	tфакт.	tkрит.	P
Ходьба спиной вперед, с	8,85±1,70	6,86±1,29	4,03	3,65	<0,001
Ходьба по прямой, с	7,9±1,50	6,71±0,69	3,40	3,65	<0,01
Ходьба по букве «Иже», с	16,9±2,47	11,4±2,05	7,80	3,65	<0,001
Ходьба по скамейке пятясь, с	8,69±1,43	6,97±0,69	5,10	3,65	<0,001
Ходьба по узкой области, с	9,22±2,66	6,15±0,76	5,28	3,65	<0,001
Ходьба приставными шагами, с	12,5±2,71	7,93±1,60	6,80	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых студентов есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей динамического равновесия у студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что динамическое равновесие у здоровых студентов развито лучше.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития статического равновесия отстают у исследуемых студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников.

Таблица 2 – Сравнение статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	СУО	Здоровые	tфакт.	tkрит.	P
«Ласточка», с	23,9±14,12	53,8±13,70	6,95	3,65	<0,001
Стойка на носках, с	38,7±18,66	50,5±13,48	2,37	2,04	<0,05
Стойка на опорной ноге, с	47,4±19,35	62,5±15,53	2,80	2,75	<0,01
Проба Ромберга – «аист», с	45,0±37,34	56,5±7,19	2,09	2,04	<0,05
Ходьба на месте, к-во	91,6±5,37	119±14,47	7,75	3,65	<0,001
Отведение правой ноги, кол	21,1±2,17	35,6±6,84	7,64	3,65	<0,001
Вращение корпусом, к-во	19,5±3,99	32,5±6,41	7,46	3,65	<0,001
Отведение левой ноги, к-во	23,1±2,70	37,6±7,15	8,28	3,65	<0,001

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов статического равновесия здоровых студентов и результатами этих же тестов у студентов СУО выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития статического равновесия у студентов СУО время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых студентов того же возраста.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа параметров развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 3 – Сравнение показателей ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	СУО	Здоровые	tфакт.	tkрит.	P
Ходьба между препятствиями, с	26,6±4,56	17,6±3,30	6,98	3,65	<0,001
Челночная ходьба, с	20,5±3,18	16,6±1,36	4,89	3,65	<0,001
«Гусиный шаг», с	10,1±1,23	7,82±1,09	6,03	3,65	<0,001
Ходьба с поворотами на 180°, с	25,2±3,33	18,8±1,91	7,22	3,65	<0,001

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований. Параметры тестирования здоровых студентов статистически достоверно лучше, чем у их сверстников, относящихся к СУО.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития координационных способностей здоровых студентов и у студентов СУО. При этом результаты здоровых студентов приняты за 100%, а результаты студентов, относящихся к СУО – в процентах, пропорционально величине здоровых студентов.

Представленные в таблицах 1–3 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития

координационных способностей здоровые студенты значительно лучше подготовлены, чем студенты, относящиеся к СУО. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности студентов СУО требует коррекции и дополнительного развития.

Разработанная нами программа эффективна для развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения, что позволяет рекомендовать ее использование на занятиях физической культурой в специальном учебном отделении.

Выводы. В ходе работы мы сравнили параметры развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов. В результатах на графике видно, что нахождение дистанции занимающиеся специальным учебным отделением затрачивали значительно больше времени, по сравнению со своими здоровыми сверстниками, временные показатели статического равновесия были на 10–55% меньше, чем у студентов основного отделения. Показатели статического равновесия были ниже на 40–50%, а ориентация в пространстве у студентов специального учебного отделения была на 50–100% хуже, чем у здоровых.

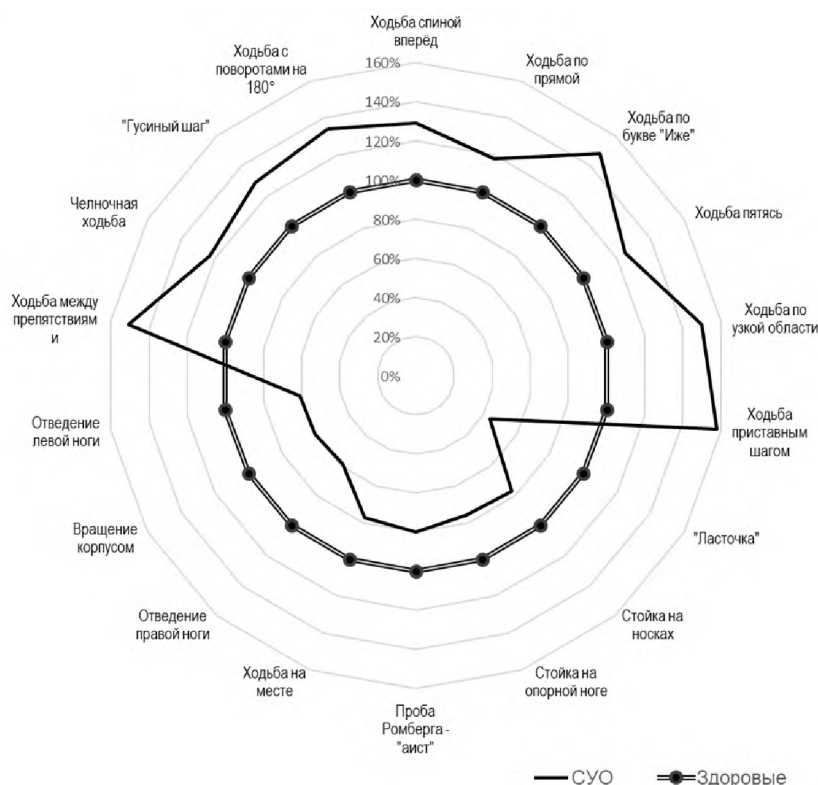


Рисунок 1 – Показатели уровня развития координационных способностей у здоровых студентов и у студентов СУО (в %)

Литература

1. Камаев, О.И. Роль личностного и компетентностного подходов в здоровье формирующих технологиях в условиях ВУЗа / О.И. Камаев, Е.К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – Выпуск 3. – 2012. – С. 115–121.
2. Ашмарин, Б.А. Психомоторика : сб. научн. трудов / Б.А. Ашмарин, Е.П. Ильин. – СПб., 2006. – 186 с.
3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина, 2006. – 146 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания : учеб, для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

FORMATION OF AN ENVIRONMENT FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PERSONS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Dvoryaninova E.V., Kedyshko V.V.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

V МНПК «Непрерывное профессиональное образование лиц с особыми потребностями»

The article discusses the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1–2 courses for health reasons belonging to a special educational department. A comparison of the parameters of the development of coordination abilities in students of a special educational department and healthy students is described.

Keywords: student; special educational department; development parameters; coordination abilities; dynamic equilibrium; static equilibrium; orientation in space.