

УДК 796.011.3

Влияние методического сопровождения самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы на уровень физической подготовленности

Алексеева Светлана Валентиновна ¹

Пономарев Геннадий Николаевич ², доктор педагогических наук, профессор

¹*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург*

²*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье анализируется влияние на общие показатели физической подготовленности студентов с ограничениями по здоровью методического сопровождения самостоятельной работы с разделением по нозологическим подгруппам. Организация работы в подгруппах осуществляется посредством интернет-коммуникации. Контроль самостоятельной работы осуществляется путем ведения дневников самоконтроля.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, специальные медицинские группы, самостоятельная работа по физическому воспитанию, физическая подготовка студентов, дневник самоконтроля.

The influence of methodological support of independent work of students of a special medical group on the level of physical fitness

Alekseeva Svetlana Valentinovna¹

Ponomarev Gennady Nikolaevich², doctor of pedagogical sciences, professor

¹*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg*

²*Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg*

Abstract. The article analyzes the impact on the general indicators of physical fitness of students with health limitations of methodological support for independent work with division into nosological subgroups. The organization of work in subgroups is carried out by means of Internet communication. The control of independent work is carried out by keeping self-monitoring diaries.

Keywords: physical education of students, special medical groups, independent work on physical education, physical training of students, self-control diary.

ВВЕДЕНИЕ. Студенты, по состоянию здоровья относящиеся к специальной медицинской группе (СМГ), изначально не однородны по своему составу. Помимо молодых людей, имеющих хронические заболевания, в эту же группу попадают юноши и девушки из основной группы, по той или иной причине вынужденные временно ограничить физическую нагрузку (как правило, это восстановительный период после полученной травмы, перенесенных заболеваний и т.п.). Таким образом, получается, что в СМГ входят и студенты с хроническими заболеваниями, диагностированными на ранних стадиях развития организма, которые зачастую в школе не посещали уроков физического воспитания и имеют низкий уровень развития кондиционных и координационных способностей; и студенты, чей уровень физической подготовки достаточно высокий.

Исходя из вышесказанного, возникает проблема подбора тестов для определения физической подготовленности, поскольку необходимо подобрать тесты таким образом, чтобы они были информативны как для студентов, имеющих низкий уровень развития двигательных способностей, так и для студентов, чей уровень физической подготовленности оценивается как высокий, при этом учитывать

двигательные ограничения. Тесты должны по возможности охватывать весь спектр двигательных кондиций [1].

Основная работа в СМГ направлена на оздоровление организма и поддержание должного уровня здоровья. Поэтому наряду с развитием физических способностей студенты осваивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики.

В СПбГУАП, на базе которого было проведено исследование по программе «Прикладная физическая культура (элективный модуль)», общая трудоемкость дисциплины – 328 часов – распределена практически равными долями на аудиторную и самостоятельную работу (51,8% и 48,2% соответственно). При этом самостоятельная работа никак не организована и не контролируется преподавателем [2, 3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в разработке и реализации программы методико-консультационного сопровождения физического воспитания студентов СМГ с применением дифференцированного подхода в подборе видов, средств и методов физической культуры в самостоятельной работе студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Экспериментальная группа составила 42 студента СМГ (24 юноши и 18 девушек) СПб ГУАП. Контрольная выборка состояла также из 42 студентов с тем же количеством юношей и девушек. Эксперимент проходил в течение одного учебного года (2 семестров).

Были использованы следующие методы исследования: анализ литературы по теме работы (О.Г. Румба, А.И. Заглевская, С. И. Филимонова, Л. Б. Андрищенко и др.); опрос в форме презентации на определение нозологической подгруппы, уровня физической активности, образа жизни и т.п. студентов СМГ, педагогическое тестирование уровня физической подготовленности; педагогический эксперимент, обработка результатов методами математической статистики, анализ результатов, экспертная оценка.

Студенты экспериментальной группы были разделены на 4 нозологические подгруппы: 1 – студенты с нарушениями в работе кардиореспираторной системы, заболеваниями нервной системы; 2 – с нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, кожи и подкожно-жировой клетчатки и т.п.; 3 – с выраженными отклонениями в работе опорно-двигательного аппарата, мышечно-связочного аппарата; 4 – с нарушениями в работе органов зрения.

На очных занятиях, помимо разучивания оздоровительных комплексов, согласно нозологической подгруппе проводились занятия, в т.ч. и методико-консультативные, по развитию физических способностей и поддержанию уровня физической подготовленности.

Для всех студентов общей рекомендацией были рекреативные занятия на свежем воздухе (циклические упражнения аэробного характера: пешие, лыжные, велосипедные и т.п. прогулки), т.к. они имеют наиболее ярко выраженную оздоровительную направленность.

Для первой подгруппы рекомендовали все общеразвивающие упражнения малой интенсивности и кардиотренировки в аэробном режиме (плавание, бег, ходьба со сменой режимов, но не выше аэробной пульсовой зоны).

Для второй подгруппы – гимнастика, аэробика, пилатес.

Для третьей – атлетическая гимнастика (нагружались локальные группы мышц для поддержания мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей) из положения сидя и лежа.

Для четвертой подгруппы – упражнения на равновесие, пространственную ориентацию с элементами подвижных игр.

Регулярность занятий и самочувствие отслеживали ведением дневника самоконтроля (по методике А.Ф. Синякова). Тестирование физической подготовленности проводили до и после эксперимента.

Аудиторные занятия контрольной группы (КГ) были такими же, как и у экспериментальной (ЭГ), но самостоятельная работа студентов никак не контролировалась.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Сравнительный анализ физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (юноши)

Физическая подготовленность	До/после	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)
Наклон со скамейки (см)	до	1,13±8,50	1,54±6,65
	после	3,63±8,81	1,75±6,76
Подъем и удержание туловища из положения лежа на животе (с)	до	75,04±15,06	84,17±17,61
	после	115,83± 17,67	92,50± 17,42
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	до	28,58± 7,30	29,92± 8,34
	после	36,75± 8,61	33,71± 8,22
Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	до	34,00± 9,09	33,79± 8,32
	после	43,13± 10,50	38,25± 9,37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	до	21,75± 9,76	21,42± 9,41
	после	30,00± 11,31	25,58± 10,32
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	до	4,71± 4,01	4,79± 4,12
	после	6,75± 4,92	5,08± 3,84
Тест «ловля линейки» по методике С.А. Думаниной (см)	до	14,08±5,01	13,92± 4,73
	после	10,21±4,01	10,96±4,75
Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 3 попыток)	до	1,25±1,00	0,71±0,68
	после	1,67± 1,00	1,08± 0,80

В ходе апробирования программы методического сопровождения самостоятельной работы студентов СМГ и дифференцированного подхода с учетом нозологической подгруппы ЭГ показала лучшие результаты тестирования, чем КГ.

Среднее значение оценки гибкости у юношей ЭГ стало выше более чем в 3 раза ($p \leq 0,05$), тогда как в КГ прирост результата составил 0,21 см ($p \leq 0,05$). Результат упражнения «Подъем и удержание туловища из положения лежа на животе» у ЭГ стал лучше на 40,79 с ($p < 0,01$), у КГ практически не изменился (на 8,33;

$p \leq 0,05$). Результат упражнений «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)» у ЭГ после эксперимента стал выше на 8,17 ($p < 0,01$), у КГ – на 4,83 ($p \leq 0,05$), «приседания за 1 мин. (кол-во раз)» у ЭГ выше первоначального на 9,13 ($p < 0,01$), у КГ – на 4,46 ($p \leq 0,05$), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у ЭГ – на 8,25 ($p < 0,01$), КГ – на 4,16 ($p \leq 0,05$), «подтягивание на перекладине (кол-во раз)» у ЭГ – на 2,04 ($p \leq 0,05$), КГ – на 0,29 ($p \geq 0,05$), т.е. КГ практически не изменила своих первоначальных результатов, либо они были незначительными по сравнению с ЭГ, поскольку значимых сдвигов, в отличие от ЭГ, в развитии силовой выносливости отдельных групп мышц не выявлено (таблица 1).

Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (девушки)

Физическая подготовленность	До/после	ЭГ (n=18)	КГ (n=18)
Наклон со скамейки (см)	до	6,72±5,29	5,94±4,45
	после	10,33±5,34	7,72±4,62
Подъем и удержание туловища из положения лежа на животе (с)	до	91,94±12,26	92,78±10,74
	после	127,78± 15,17	104,44± 13,38
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	до	27,39± 5,80	27,39± 5,73
	после	35,67± 6,37	32,22± 5,19
Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	до	34,00± 8,10	36,00± 7,12
	после	46,61± 9,02	44,28± 8,33
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	до	10,22± 6,35	10,83± 5,35
	после	16,22± 6,41	11,22± 5,04
Тест «ловля линейки» по методике С.А. Думаниной (см)	до	15,22±6,72	15,33± 7,07
	после	10,78±5,91	11,67±6,07
Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 3 попыток)	до	0,67±0,69	0,67±0,59
	после	1,89± 0,58	1,17± 0,71

Тест «ловля линейки» по методике С.А. Думаниной (см) у ЭГ – на 3,87 ($p < 0,01$), КГ – на 2,96 ($p < 0,01$). В оценке скорости реакции практически одинаковый прирост результатов, т.к. на очных занятиях студенты зачастую после основной части оставались поиграть в баскетбол, волейбол, бадминтон и т.п. То же касается и «метания теннисного мяча в цель»: ЭГ – на 0,42 ($p \leq 0,05$), КГ – на 0,37 ($p \leq 0,05$).

Внутри выборок прирост результатов был не однородным, были студенты, значительно улучшившие первоначальный результат, были и такие, которые практически не изменили данных первичного тестирования.

Среднее значение оценки гибкости у девушек ЭГ стало выше на 3,61 ($p \leq 0,05$), тогда как в КГ – на 1,78 ($p \leq 0,05$). «Подъем и удержание туловища из положения лежа на животе» ЭГ на 35,84 ($p < 0,01$), КГ на - 11,66 ($p < 0,01$). «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» у ЭГ результат после эксперимента стал выше на 8,28 ($p < 0,01$), у КГ – на 4,83 ($p \leq 0,01$), «приседания за 1 мин.» у

ЭГ выше первоначального на 12,61 ($p<0.01$), у КГ – на 8,28 ($p<0.01$), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у ЭГ – на 6 ($p<0.01$), КГ – на 4,11 ($p\leq 0.05$), «тест «ловля линейки» по методике С.А. Думаниной» у ЭГ – на 4,44 ($p<0.01$), КГ – на 3,66 ($p\leq 0.05$), «метание теннисного мяча в цель» ЭГ – на 1,22 ($p<0.01$), КГ – на 0,5 ($p<0.05$).

У девушек ЭК и КГ достоверность выше из-за более однородной выборки.

ВЫВОДЫ. В ходе оценки физической подготовленности был отмечен большой диапазон между уровнем развития физических способностей студентов специальной медицинской группы. Т.е. вне зависимости от пола были студенты с очень низкими показателями физической подготовленности и показателями на уровне или даже выше средних. Мы считаем, что это еще один аргумент в пользу дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов СМГ.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Егорычева Э. В., Видулов А. Д. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы // Ярославский педагогический вестник. 2014. Том II, № 1. С. 256–261.
2. Пономарев Г. Н. Реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в новых условиях // Сборник международной научно-практической конференции «Физическое развитие студентов в современном мире». Санкт-Петербург, 2019. С. 18–22.
3. Лукина Е. В., Житникова Н. Е. Способы оптимизации самостоятельной работы студентов по предмету физическая культура в вузе // Современный ученый. 2017. № 9. С. 21–24. EDN YMQOGB.

REFERENCES

1. Egoricheva E. V., Vikulov A. D. (2014), "Comprehensive assessment of the physical fitness of students of a special medical group", Yaroslavl Pedagogical Bulletin, Volume II, No. 1, pp. 256–261.
2. Ponomarev G. N. (2019), "Implementation of disciplines (modules) in physical culture and sports in new conditions", Collection of international scientific and practical conference "Physical development of students in the modern world", St. Petersburg, pp. 18–22.
3. Lukina E. V., Zhitnikova N. E. (2017), "Ways to optimize students' independent work in the subject physical culture at a university", Modern scientist, No. 9, pp. 21–24, EDN YMQOGB.

Информация об авторах:

Алексеева С.В., ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта, svetlana.alekseeva@ya.ru

Пonomarev Г.Н., профессор кафедры теории и организации физической культуры, g-ponomarev@inbox.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 26.02.2024.