

## НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Губарева Н.В.<sup>1</sup>, Новичихина Е.В.<sup>1</sup>, Ульянова Н.А.<sup>1</sup>, Золотухина И.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, e-mail: nowichihina\_lena@mail.ru;

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Институт физической культуры и спорта, Барнаул, e-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

В статье рассматриваются методические аспекты проведения практических занятий физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ). Приведены данные мониторинга двигательных способностей студенток, имеющих показания к занятиям с ограниченной функциональностью. Представлена организация исследования, проводимого в 2019–2020 учебном году на базе Алтайского государственного университета. На первом и втором курсах в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в СМГ используется широкий спектр методов физического воспитания. Анализ научно-методических данных показал, что информация об эффективной организации занятий в СМГ для воспитания двигательных способностей представлена фрагментарно. В исследовании были применены три метода, и только при использовании одного из них не только наблюдается достоверное повышение заинтересованности занимающихся, но и наиболее ярко выражена мотивационная составляющая у девушек СМГ. Прирост показателей по большинству оцениваемых двигательных способностей особенно ярко прослеживается в группе, которая занималась по третьей (М-3) методике. Исследование в данном направлении продолжается и в 2020–2021 учебном году. Выявлено, что в настоящее время недостаточно научно-методических разработок, учитывающих индивидуально-типологические особенности занимающихся в процессе физического воспитания в специальных медицинских группах. Таким образом, наше исследование имеет не только теоретическую, но и практическую значимость.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, метод, двигательные способности, физическое воспитание, студентки, мониторинг.

## SOME METHODOLOGICAL ASPECTS OF MOTOR PREPAREDNESS OF STUDENTS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Gubareva N.V.<sup>1</sup>, Novichikhina E.V.<sup>1</sup>, Ulyanova N.A.<sup>1</sup>, Zolotukhina I.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Altai state university, Barnaul e-mail: nowichihina\_lena@mail.ru;

<sup>2</sup> «FSBEI he Altai state pedagogical University», Institute of physical culture and sports, Barnaul, e-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

The article discusses the methodological aspects of practical physical culture lessons in a special medical group (SMG). The data of monitoring the motor abilities of female students who have indications for lessons with limited functionality are presented. The organization of the research conducted in the 2019–2020 academic year on the basis of the Altai State University is presented. In the first and second year of study in the process of mastering the discipline «Elective disciplines in physical culture and sports» in the SMG uses a wide range of methods of physical education. Analysis of scientific and methodological data showed that only fragmentary information is provided on the effective organization of trainings in the SMG for the development of motor abilities. Three methods were used in the study, and only when one of them was used, there was a significant increase not only in the interest of those involved, but also the most pronounced motivational component among SHG girls. The increase in indicators for most of the assessed motor abilities is especially clearly seen in the group, which was engaged in the third (M-3) methodology. Research in this direction continues in the 2020–2021 academic year. It was revealed that at present there are not enough scientific and methodological developments that take into account the individual-typological characteristics of the trainees, their consideration in the process of physical education in special medical groups. Thus, our research has not only theoretical but also practical significance.

Keyword: special medical group, method, motor abilities, physical education, female students, monitoring.

Согласно современным научным представлениям, физическое воспитание должно способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств, двигательных

навыков и функциональных способностей. Также очень важно рассматривать данный процесс как формирование профессионально-прикладной физической культуры и осознанного карьерного роста у выпускников вузов. Если процесс физического воспитания проводить с учетом основных биологических потребностей, средовых факторов, влияющих на нынешнее подрастающее поколение, то физическое воспитание будет носить более целостный и системный характер [1-3]. Для оптимизации данного процесса имеет значение не только адекватный подбор средств воспитания двигательных способностей, но и определение подходящих методов для реализации процесса физического воспитания. Здесь важными являются следующие аспекты: учет индивидуально-типологических характеристик организма занимающихся; своевременная коррекция отстающих от возрастных норм показателей двигательных способностей; оптимизация процесса физического воспитания. Все перечисленные аспекты при реализации практических занятий физической культурой становятся более актуальными в группах обучающихся, имеющих определенные отклонения в работе организма. К таким сообществам можно отнести СМГ. И здесь наибольшее значение приобретает процесс мониторинга основных двигательных способностей, включающий не только сбор контрольных данных по показателям двигательных способностей занимающихся, но и анализ полученной информации. Это позволит оптимизировать процесс физического воспитания и своевременно вносить изменения в течение всего процесса обучения. Однако научно обоснованные данные об эффективности занятий в СМГ для воспитания физических качеств в литературе представлены лишь фрагментарно.

Цель исследования: провести мониторинг функциональных показателей девушек, занимающихся в СМГ; выявить влияние различных методов обучения на развитие двигательных способностей.

#### **Материал и методы исследования**

Данное исследование проводилось в 2019–2020 учебном году. Все этапы нашего исследования проведены на базе Алтайского государственного университета (опорный вуз Алтайского края), на кафедре физического воспитания. В исследовании приняли участие 250 студенток различных институтов и факультетов в возрасте 18–19 лет, занимающихся в СМГ, из них 98 студенток в возрасте 18 лет и 152 студентки в возрасте 19 лет. Испытуемые были объединены в возрастную группу 18–19 лет, что соответствует юношескому возрасту по классификации Л.С. Выготского [4-7].

Методы: метод анализа и обобщения литературных источников передовых авторов в теории и методике физического воспитания; педагогическое наблюдение, тестирование; опрос; методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили сформировать представление о проблеме нашего исследования, методах и способах ее решения.

Педагогическое тестирование проводилось с целью мониторинга основных двигательных способностей студенток, занимающихся в СМГ.

Использовались следующие контрольные тесты для оценки физической подготовленности: поднимание туловища, наклон вперед из положения сидя, отжимание в упоре на коленях, проба Ромберга.

Опрос проводился с целью выявления вовлеченности и мотивационной составляющей у студенток на занятиях физической культурой, проводимых в СМГ.

Метод математической обработки применялся для обобщения полученных в ходе эксперимента данных. Обработка осуществлялась с помощью программы Microsoft Excel методами вариационной статистики (расчет среднего значения и стандартного отклонения).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале и в конце исследования (применение методов воспитания двигательных способностей) нами было проведено контрольное тестирование. Это оптимизировало процесс мониторинга основных двигательных способностей студенток, занимающихся в СМГ. Испытуемые были разделены на три группы. Сохранялось единообразие выборки. В начале нашего исследования были собраны и проанализированы медицинские справки, которые подтверждали наличие допуска девушек к занятиям физической культурой только в СМГ.

Контрольные задания проводились на 1–2-х курсах на последних неделях обучения в каждом семестре в течение двух последних микроциклов (недель) из 15 недель обучения реализуемому курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Нами был проведен анализ результатов контрольных тестов перед промежуточной и итоговой аттестацией (табл.).

Контрольные тесты перед промежуточной и итоговой аттестацией

14-й микроцикл	15-й микроцикл
Тесты для оценки физической и функциональной подготовленности	
Проба Ромберга (поза «Аист») (М/Ж), секунды	Отжимание в упоре стоя на коленях (Ж), максимальное количество раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (Ж), максимальное количество раз	Наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь, (Ж), сантиметры

Данные тесты проводятся преподавателем для более полной и объективной оценки основных индикаторов (знаний, умений и навыков) при освоении компетенций дисциплины.

Развитие двигательных навыков у подрастающего поколения характеризуется гетерохронностью и синхронностью основных движений в разные возрастные периоды, особенно у девушек в возрасте 18–19 лет [2, 3, 5, 7].

Самым простым и доступным, но менее эффективным является первый метод (М-1). Он основывается на применении упражнений, в которых происходит преимущественное воздействие на базовые физические качества [6]. Так, например, применение на занятиях элементов стретчинга позволяет развивать и поддерживать гибкость. Основным недостатком использования данного метода в СМГ является то, что конкретные общеразвивающие упражнения физически более развитыми студентками выполняются без особого энтузиазма, тогда как обучающимся со значительными отклонениями в состоянии здоровья данные задания выполнять сложно.

Второй метод (М-2) в нашем исследовании включал конкретные условия для выполнения физических упражнений [6], например заданную амплитуду, число повторений, определенный промежуток времени при выполнении статических и динамических упражнений на гибкость. Использование данного метода в СМГ оказалось более результативным, так как необходимо было соблюдать заданные параметры движения.

Третий метод (М-3) оказался более эффективным для обучающихся СМГ. Он реализуется с использованием предметов, что позволяет увеличить вариативность каждого упражнения, применить индивидуальный подход в течение всего занятия, расширить спектр способов и приемов совершенствования физических способностей. Этот метод постоянно совершенствуется, вносятся экспериментально и научно обоснованные элементы. основополагающим фактором в данном случае являются конкретные условия, необходимые для выполнения упражнений с адекватной дозировкой для студентов.

Последний из предложенных методов идеально подходит для выполнения девушками, занимающимися в СМГ, так как позволяет учитывать их индивидуально-типологические особенности. Например, развитие динамической силы: И.п. – о.с. Счет 1 – полуприсед, руки вперед-кнаружи. Счет 2 – о.с. Счет 3–4 – то же (2 подхода по 4–6 раз). Пауза между подходами 1–3 минуты.

При использовании М-3 на практических занятиях по физической культуре в СМГ мы использовали музыкальное сопровождение. Оно способствует целостному эстетическому, физическому и функциональному развитию в процессе физического воспитания. Результативное управление учебным процессом может быть оптимальным, если учитывать индивидуально-типологические особенности занимающихся. Данный аспект может быть в полной мере реализован при применении данного метода. В настоящее время для оптимизации образовательного процесса в СМГ число занимающихся ограничено, что тоже

способствует дифференциации и индивидуализации процесса физического воспитания данного контингента.

Мониторинг основных двигательных способностей студенток, занимающихся в СМГ, проводился на основании контрольных тестов. При выполнении тестов создавались единые условия. Признаками динамической силы представляются: количество повторений, преодоление пространства, угловое смещение частей тела, количество серий, количество подходов в градусах, сантиметрах и метрах. Выражается силой действия в движениях с разной скоростью, амплитудой движения, при изменении направления положений частей тела, поз [1, 4, 7].

Для анализа данной двигательной способности нами был использован тест «Поднимание туловища из положения лежа» (максимальное кол-во раз/баллы) (рис. 1).

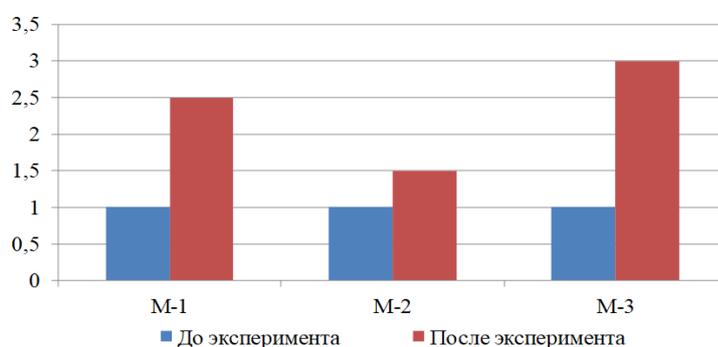
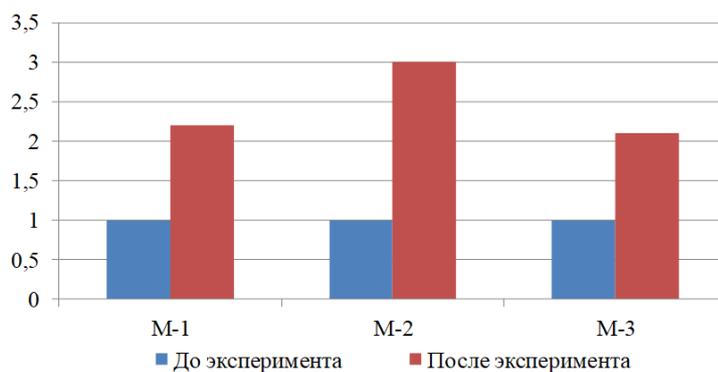


Рис. 1. Анализ показателей динамической силы у студенток, занимающихся в СМГ (баллы)

По результатам контрольного тестирования выявлено, что в группах наибольший и достоверный прирост относительно исходного уровня показали девушки, обучающиеся по первому (М-1) и третьему (М-2) методам обучения, тогда как в группе девушек, обучающихся по второму методу, прирост показателя динамической силы был минимальным.

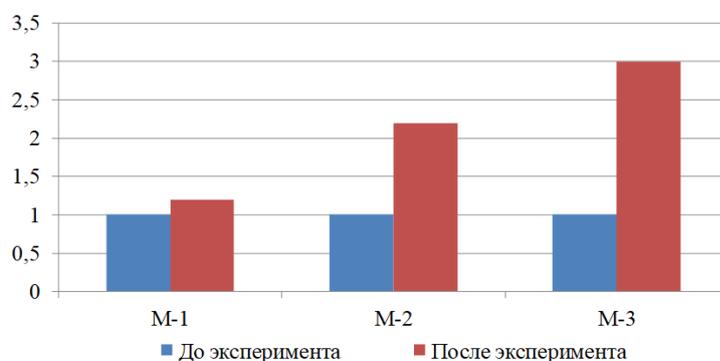
Для оценки динамической силы рук у девушек СМГ нами был использован тест «Сгибание рук в упоре на коленях» (рис. 2).



*Рис. 2. Анализ показателей динамической силы рук у студенток, занимающихся в СМГ (баллы)*

В ходе анализа полученных данных выявлено, что оптимальным для развития данной двигательной способности можно считать второй метод (М-2), так как именно в группе студенток, занимающихся по данному методу, произошел максимальный и достоверный прирост оцениваемого показателя. Таким образом, для развития динамической силы рук оптимальным является использование упражнений с заданными параметрами движений при применении метода круговой тренировки.

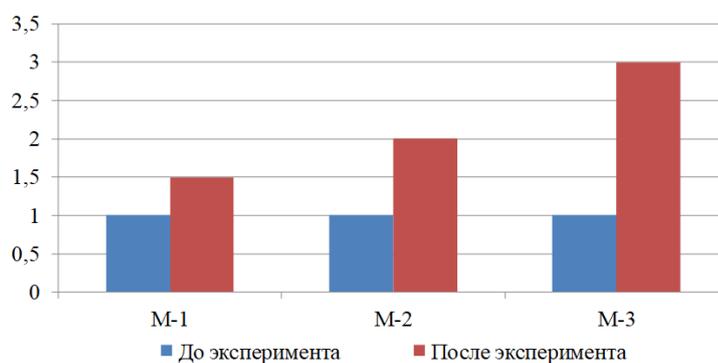
Одной из наиболее значимых двигательных способностей для девушек служит гибкость. В своем исследовании мы использовали для оценки пассивной гибкости тест «Наклон вперед из положения сидя», (см/баллы) (рис. 3).



*Рис. 3. Анализ показателей гибкости у студенток, занимающихся в СМГ (баллы)*

При анализе полученных данных в результате исследования выявлено, что достоверно высокие показатели гибкости у девушек СМГ отмечены в группах, которые занимались по второму (М-2) и третьему (М-3) методам обучения. В группе, которая занималась по первому методу (М-1), был естественный и закономерный прирост показателей гибкости.

Координационная способность представляет собой комплекс способностей человека и носит пример эффективной техники исполнения движений за определенный промежуток времени. Координацию мы оценивали по 5-балльной шкале, где 1 балл – низкие показатели и 5 баллов – высокие показатели (рис. 4).



*Рис. 4. Анализ показателей координационной способности у студенток, занимающихся в СМГ (баллы)*

В ходе проведения исследования выявлено, что по показателю теста «Проба Ромберга» (баллы) отмечено достоверное изменение результата в группе, которая занималась по методу М-3; в группах, которые занимались по методу М-1 и по методу М-2, также выявлен прирост данного показателя, однако результат изменился не достоверно. Это свидетельствует о том, что третий метод (М-3) с большой вероятностью подходит для воспитания такой двигательной способности, как координация, тогда как М-1 и М-2 могут использоваться преподавателями курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в качестве второстепенных или дополнительных методов обучения.

Для выявления мотивационной составляющей при физическом воспитании девушек в СМГ нами проведен опрос всех испытуемых. Анализ ответов студенток СМГ на вопросы, которые им были предложены после проведенного исследования, позволил выявить следующие факты: 90% опрошенных с большим интересом посещают занятия с использованием третьего метода (М-3) обучения, 7% отдают предпочтение второму методу (М-2), и лишь 3% обучающихся совершенно безразлично, какой метод преподаватель использует для их обучения. Метод М-1 при опросе не выбрала ни одна из респонденток. Приведенные данные являются обобщенными для студенток 1-го и 2-го курсов, занимающихся в СМГ.

Таким образом, анализ полученных данных позволил нам сделать вывод о значительном влиянии методов обучения на развитие двигательных способностей девушек, занимающихся в СМГ, в том числе для их гармоничного развития.

### **Выводы**

Выявлен существенный недостаток методических разработок по учету индивидуально-типологических особенностей занимающихся, в том числе в специальных медицинских группах на занятиях физической культурой. Таким образом, наше исследование имеет не только теоретическую, но и практическую значимость. В

исследовании были применены три метода физического воспитания, и только при использовании одного из предложенных (М-3) наблюдаются гармоничное развитие и достоверное повышение заинтересованности занимающихся. При использовании третьего метода (М-3) в процессе занятий в СМГ по результатам опроса нами выявлены мотивационная составляющая у девушек, а также достоверный пророст результатов в контрольных тестах по физической подготовленности. Исследование в данном направлении продолжается и в 2020–2021 учебном году.

### Список литературы

1. Абдульманова Л.В. Развитие основ физической культуры детей в парадигме культуросообразного образования. Ростов н/Д.: Изд-во Рост. университета, 2019. 220 с.
2. Губарева Н.В., Моторина Е.А. Анализ факторов риска для жизни и здоровья студенческой молодежи // Безопасность городской среды: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Е.Ю. Тюменцевой, 2019. С. 538-541.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 2015. 223 с.
4. Лунина Н.В., Патрина С.Г. К вопросу об актуальности сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи специальных медицинских групп // Физическая культура в системе профессионального образования: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, 2017. С. 169-172.
5. Новичихина Е.В., Ульянова Н.А. Новые направления в работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная) для студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28513> (дата обращения: 04.02.2021).
6. Лимаренко О.В. Дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников Северного региона: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2001. 21 с.
7. Попович А.П., Мехович Г.И., Прохорова О.В. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учеб. пособие / Науч. ред. Е.С. Набойченко. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. 92 с.