

**Т.Ф. Торба (УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»)**  
**О.А. Ковалева, С.В. Мельников (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)**

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные дидактические принципы.

Особого внимания требует физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это связано с тем, что с каждым годом растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по физической культуре [1].

В Республике Беларусь, по данным различных источников, от 12% до 40% студентов относятся к специальному учебному отделению. В УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» количество студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составляет 15%. Сюда относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящие реабилитацию после перенесенных заболеваний [2].

В организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» с данным контингентом студентов имеются трудности, которые заключаются в том, что занимающиеся имеют слабые функциональные возможности организма из-за наличия у них хронических заболеваний, низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Все это указывает на необходимость учета индивидуальных особенностей, характера заболеваний и физической подготовленности занимающихся при проведении занятий по физической культуре. Эффективность применения физических упражнений на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, во многом зависит от организации занятий, подбора адекватных средств и методов физического воспитания.

Немаловажной задачей является также формирование знаний, умений и навыков в использовании тренирующих упражнений направленного воздействия для поддержания здоровья и высокой работоспособности в последующие годы после окончания вуза.

В программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений подчеркивается, что нельзя сводить практические занятия на специальном учебном отделении к занятиям лечебной физкультурой [3]. Поэтому при комплектовании учебных групп для занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем применяют различные подходы. Одним из них является организация учебного процесса на основе спортивных специализаций плавания, ритмической гимнастики, группы тенниса и

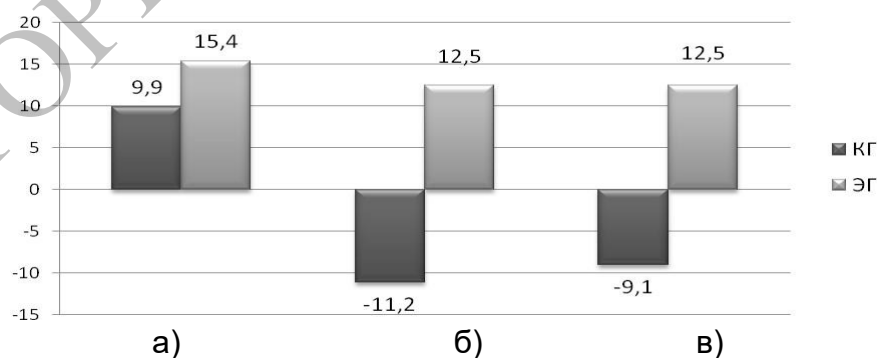
бадминтона. Считается, что овладение умениями и навыками в определенном виде спорта побуждает студентов к самостоятельным занятиям с целью совершенствования в данном конкретном виде деятельности, чего практически не удастся добиться, если заниматься всем понемногу и ничем конкретно, преследуя единственную цель – укрепление здоровья.

Цель исследования состояла в оценке эффективности средств и методов физического воспитания студентов специального учебного отделения.

Исследование проводилось на базе УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», в котором приняли участие 60 студентов первого курса специального учебного отделения, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья.

В ходе исследования студенты были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Контрольная группа занималась по типовой учебной программе для высших учебных учреждений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь. Экспериментальной группе было предложено заниматься по экспериментальной программе, которая объединяла несколько вариантов, в каждом из которых выделяется базовый компонент с поочередным приоритетом (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт) и вспомогательные. Объем базового компонента составлял 40–60% от общего времени занятия. За счет более высокой моторной плотности реализовалась программа базового вида по легкой атлетике, гимнастике или спортивным играм, остальное время использовалось на вспомогательный вид деятельности (например, корригирующая гимнастика).

С целью определения уровня физической подготовленности до и после исследования применялись специальные тесты для студентов СУО. Следует отметить, что уровень физической подготовленности юношей достоверно повышался, но по каждому виду испытаний прирост показателей имел свои особенности: так, в одних видах шло неуклонное и почти равномерное нарастание достижений, а в других наблюдалась стабилизация, а иногда – ухудшение. Динамика результатов представлена диаграммой на рисунке.



- а) бег 6 минут; б) наклон вперед из исходного положения сидя на полу;  
в) сгибание-разгибание рук в упоре лежа

**Рисунок – Динамика показателей физической подготовленности, %**

Анализ динамики результатов показывает, что студенты КГ и ЭГ увеличили свои показатели выносливости (бег 6 минут), но более достоверные

изменения были выявлены у студентов ЭГ ( $p < 0,05$ ). Так, прирост результатов в КГ составил 9,9%, в то время, как в ЭГ результат увеличился на 15,4%.

Для определения показателей гибкости применялся тест с наклоном туловища вперед из исходного положения, сидя на полу. По окончании эксперимента у юношей, занимающихся по программе ЭГ, средне групповой прирост показателей составил 12,5% (1 см) ( $p < 0,05$ ), а у юношей КГ средне групповой результат снизился в сравнении с началом исследования на 11,2%.

Определение силы мышц плечевого пояса проводилось с помощью теста сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Здесь также произошло снижение показателей, в сравнении с началом учебного года у юношей, занимающихся в КГ на 9,1%. В то же время, средне групповой прирост показателей силы мышц верхнего плечевого пояса составил у юношей ЭГ 12,5% ( $p < 0,05$ ).

Исходя из вышеизложенного, предложенная нами программа построения учебных занятий в специальных учебных отделениях является эффективной и ее можно рекомендовать к внедрению для работы со студентами специального учебного отделения.

#### Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, Н.Н. Филиппов; под ред. В.В. Тимошенко. – Минск: БГПУ, 2005. – 135 с.
3. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / Министерство образования Респ. Беларусь; сост. В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 59 с.