

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Н.П. Сидорович, Ю.В. Зыбин
Минск, БГУФК*

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [2].

Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами в укреплении здоровья детей, и расширяет адаптационные возможности детей. Двигательная активность, рациональное питание, закаливание повышают его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды [1].

Развитие координационных способностей занимает важное место в общем воспитании детей, так как стимулирует их наиболее рационально и целесообразно осваивать новые действия, решать сложные задачи в постоянно меняющихся условиях [4, 5].

Координационные способности содействуют точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений; ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях; согласованию и перестроению двигательной деятельности; произвольному расслаблению мышц, а также развивают чувство ритма и умение сохранять равновесие [3].

Цель работы – изучить развитие координационных способностей у школьников, занимающихся в специальной медицинской группе.

Материал и методы. Нами был проведен педагогический эксперимент с целью оценить эффективность разработанной программы развития координационных способностей на занятиях специальной медицинской группы у детей среднего школьного возраста.

Для этого были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень развития физической подготовленности, функциональное состояние дыхательной системы, оценить состояние осанки.
2. Разработать программу развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста на занятиях специальной медицинской группы.
3. Изучить динамику исследуемых показателей у детей среднего школьного возраста на занятиях специальной медицинской группы.

Всего в исследовании принимало 30 детей (15 мальчиков и 15 девочек) 11–13 лет. Контрольную группу №1 относящуюся к основной медицинской группе составили 10 детей (5 мальчиков и 5 девочек), группа приблизительно равна по возрасту и по уровню физического развития.

Контрольную группу №2 относящуюся по состоянию здоровья к СМГ составили 10 детей (5 мальчиков и 5 девочек) и экспериментальную группу, относящуюся по состоянию здоровья к СМГ, составили 10 детей (5 мальчиков и 5 девочек), группы приблизительно равны по возрасту и по уровню физического развития. Занятия СМГ проводились 2 раза в неделю, по 45 минут.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ функционального состояния дыхательной системы, функционального состояния дыхательной системы, физической подготовленности, состояния осанки до начала исследования у детей основной и специальной медицинской групп среднего школьного возраста.

Результаты сравнительного анализа представлены в таблицах.

Таблица 1 – Оценка параметров развития координационных способностей, функционального состояния дыхательной системы, физической подготовленности у мальчиков основной и специальной медицинской группы

ТЕСТЫ	Основная	СМГ	t _{факт}	P
ЧД, мин.	17,6±0,89	21,7±2,26	5,9	<0,001
Проба Штанге, сек.	39,4±3,65	28,4±3,58	5,7	<0,001
Проба Генчи, сек.	17,8±0,84	11,4±1,14	12,0	<0,001
Скоростные способности, м	5,4±0,29	6,0±0,21	4,5	<0,001
Скоростно-силовые способности, см	172,2±6,5	163±5,4	2,9	<0,05
Выносливость, м	1122±170,5	946±110,6	2,3	<0,05
Гибкость, см	5,8±2,59	5,0 ±2,4	0,6	>0,05
Силовые способности, к-во раз	6,6±2,07	2,4±1,14	4,7	<0,001
Статическое равновесие, балл	2,0±1,0	1,2±0,42	2,0	>0,05
Согласованность движений, балл	1,8±0,84	1,0±0,42	2,5	<0,05
Бросок мяча в цель, балл	4,6±2,07	2,8±0,84	2,1	>0,05

При исследовании уровня развития координационных способностей, физической подготовленности, функционального состояния дыхательной системы было установлено, что дети, относящиеся к СМГ имели ниже показатели, чем дети которые относились к основной группе по показателям развития координационных способностей, физической подготовленности, функциональному состоянию дыхательной системы.

По результатам исследования была разработана программа развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста на занятиях специальной медицинской группы.

Таблица 2 – Оценка параметров развития координационных способностей, функционального состояния дыхательной системы, физической подготовленности у девочек основной и специальной медицинской группы

ТЕСТЫ	Основная	СМГ	t _{факт}	P
ЧД, мин.	17,8±1,79	22,3±3,37	4,0	<0,01
Проба Штанге, сек.	37,2±3,11	22,4±5,41	6,3	<0,001
Проба Генчи, сек.	17,2±1,30	13,2±2,77	3,5	<0,01
Скоростные способности, м	5,9±0,4	6,2±0,4	1,4	>0,05
Скоростно-силовые способности, см	157±12,8	152±8,7	0,9	>0,05
Выносливость, м	1005±106,9	910±205	1,1	>0,05
Гибкость, см	12,0±3,94	10,2±2,9	0,9	>0,05
Силовые способности, к-во раз	15,2±4,49	6,6±1,14	4,9	<0,001
Статическое равновесие, балл	1,4±0,55	1,6±0,70	0,7	>0,05
Согласованность движений, балл	2,2±0,84	1,4±0,6	2,1	>0,05
Бросок мяча в цель, балл	5,0±1,00	3,2±0,84	3,7	<0,01

Вывод. Проведенные исследования показали, что по некоторым показателям дети основной группы отличаются от детей, относящихся к специальной медицинской группе.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособ. / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО "Астрель", 2003. – 206 с
2. Баранов, А.А., Особенности состояния здоровья современных школьников. Физиология развития ребёнка: теоретические и прикладные аспекты. / А.А. Баранова, Л.М. Сухарева. – М.: Образование, 2000. – 112 с.
3. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры. / П.К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 280 с.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.
5. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста. / В.П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт. 2004. – 144 с.