

Использование пробы Ромберга для оценки эффективности адаптированных комплексов упражнений

Синявская Т.Н.

Белорусский национальный технический университет

Одним из методов в совершенствовании и повышении эффективности обучения специалистов в вузе кафедрой «Физическая культура» предлагаются методические разработки по оперативной оценке физической подготовленности студентов, которым рекомендовано ограничение физических нагрузок.

В специальное медицинское отделение определяют учащихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, временного или постоянного характера заболевания, не являющиеся препятствием для занятий в учебном заведении и для овладения профессией, но вместе с тем требующие ограничения физических нагрузок.

Для развития координационных способностей, в частности, статического и динамического равновесия, в течение двух семестров студенты выполняли адаптированные комплексы упражнений с элементами каратэ. В комплексы входили упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), вращения на месте и в движении, упражнения с закрытыми глазами. Для оценки уровня координационной подготовленности была выбрана следующая методика: проба Ромберга для оценки состояния вестибулярного аппарата. В исследовании приняли участие 97 человек специального учебного отделения (СУО) группы В, имеющие отклонения в функционировании опорно-двигательного аппарата и не имеющие противопоказаний к выполнению предложенного комплекса упражнений. Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки состояния вестибулярного аппарата с применением пробы Ромберга у студентов СУО (n=97)

Балл	В начале года, %	В конце года, %
5	2	3
4	12	15
3	36	45
2	42	33
1	8	4

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что разработанные комплексы упражнений с элементами каратэ позволили улучшить состояние вестибулярного аппарата у студентов СУО, что позволяет использовать эти комплексы для работы с занимающимися, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а также пробу Ромберга – для оценки уровня развития координационных способностей студентов.