

ния физической нагрузки Н сменился в сторону увеличения у двух обследованных, имевших исходный уровень 3-4 балла и у одного снизился с 3 баллов до 2-х.

Таблица - 1 Показатели ВСП у лиц молодого возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью до и после физической нагрузки (на примере обследуемого Т.К., возраст 20 лет)

Ф.И.О (пол)	Показатели	Исход-ные, %	Балл	После нагрузки, %	Балл
Т.К. (м)	А	45,56	3	71,22	4
	В	32,29	2	96,23	5
	С	52,79	2	64,22	4
	Д	45,43	3	61,75	4
	Н	44,03	3	73,36	4

У двоих обследованных, имевших очень низкий исходный уровень Н (2 балла), существенная неоднородность наблюдалась и во всех других изучаемых показателях А, В, С, D (коэф. вариации составил 65,4%). Математическая обработка всех изученных показателей в баллах до и после выполнения физической нагрузки показала увеличение их суммы (с 65 до 68 баллов) и среднеарифметического показателя – с $2,6 \pm 1,7$ до $2,7 \pm 1,7$ баллов. Однако статистическая достоверность выявленной разницы этих показателей не подтвердилась ($p > 0,1$).

Заключение. Анализ изменения показателей ВСП у обследованных лиц молодого возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, после выполнения физической работы не выявил четко выраженных закономерностей, связанных с исходным состоянием обследованных. В определенной мере это может быть связано с малой выборкой обследованных, а также с большой вариацией индивидуальных показателей адаптации организма, вегетативной, центральной и психоэмоциональной регуляции, указывающих на свойственную для данного контингента особенность (неповторимость) как психической, так и психомоторной организации организма.

Литература

1. Сукач, Е.С. Функциональное состояние организма 14–15-летних школьников нормального и нарушенного интеллектуального генеза / Е.С. Сукач, П.И. Новицкий, Н.А. Макарова / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XIX(66) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Т. 2. – С. 200–202.
2. Новицкий, П.И. Функциональное состояние детей с интеллектуальной недостаточностью по данным variability сердечного ритма / П.И. Новицкий, Э.С. Питкевич, Н.А. Макарова / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XIX(66) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Т. 2. – С. 311–312.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМА «СОРЕВНОВАНИЕ С САМИМ СОБОЙ» У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Песоцкий Д.Н.

студент 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

60% из общего количества учащихся с отклонениями в развитии составляют дети с интеллектуальной недостаточностью. Если для здорового человека физические упражнения – средство активного телесного совершенствования, то для детей с умственной отсталостью это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме [1].

Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятия, где предметом состязания являются любые физические упражнения. Объектом соревновательной деятельности может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия.

Соревнование с самим собой не является спортивным соревнованием, поскольку в нем исключается важнейший его признак – противоборство. На занятиях по физической культуре соревнование с самим собой может быть частью соревновательного метода в виде его отдельного методического приема. Между методом и приемом существует взаимодействие как родового (метод) и видового (прием) понятий. Принимая во внимание данный факт, соревнование с самим собой можно рассматривать как элемент, деталь, составляющую часть или отдельный шаг учебно-воспитательной работы при применении соревновательного метода. Применяя прием «соревнование с самим собой», немаловажно периодически проводить сравнение себя с другими людьми, в том числе путем участия в реальных соревнованиях [2].

Цель исследования – изучить возможности применения соревновательного метода (соревнование с самим собой) в практике физического воспитания вспомогательных учреждений.

Материал и методы. В исследовании приняли участие учащиеся вспомогательной школы № 26 г. Витебска, имеющие легкую степень интеллектуальной недостаточности. При этом применялся метод контрольных упражнений, соревновательный и метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На сегодняшнем этапе еще не полностью реализованы все приемы и средства физического воспитания в специальных учреждениях.

Дети вспомогательной школы отличаются от своих сверстников низкой физической подготовленностью, плохим состоянием здоровья, неуверенностью в своих силах. Существует ошибочное мнение, что ребенок, не проявивший себя в состязаниях, не способен устанавливать личные достижения и рекорды. В соревновании *с самим собой* появляется дополнительный стимул, при котором усилия занимающегося направлены на качество и количество выполняемых упражнений, исчезает равнодушное отношение к ним. Это является важной составляющей личностного роста. Через такое соревнование занимающиеся открывают в себе ранее не присущие им или скрытые личные качества, что делает их счастливее и успешнее. Соревнование с самим собой становится обязательным элементом человека, который живет в современном обществе.

В процессе использования данного метода происходит постоянное преодоление трудностей, воспитывается воля, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе. Специфичность волевых качеств заключается в том, что они проявляются в виде деятельности, в которой происходит их развитие. Следовательно, возникает необходимость создания соревновательных условий.

Учет индивидуальных особенностей физического развития и моторики, а также уровня интеллектуального развития детей позволяет более целенаправленно и эффективно корректировать имеющиеся у них недостатки [3].

В результате проведенного исследования было установлено, что использование в практике физического воспитания специально разработанных индивидуальных соревновательных упражнений и заданий позволило отметить положительную динамику у 70% занимающихся.

Заключение. Таким образом, соревновательный метод имеет огромное значение для физического и психического развития личности, ее постоянного совершенствования. Дети, имеющие отставание в интеллектуальном развитии приобретают жизненно важные умения, физические качества, достигают такого уровня, который позволяет им адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, социальным условиям.

Литература

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
2. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи: пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. Минск: БГУ, 2017. – 111 с.
3. Шапкина, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физк.-оздор. и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМ ДОЗИРОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Саманцова Т.Ю.

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Кривцун В.П., канд. пед. наук, доцент

Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки – это форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий, не требующая наличия специально-оборудованного маршрута, представляющая собой чередование этапов ходьбы или бега с выполнением на рекреационных остановках двух восстановительных общеразвивающих упражнений, дозированных по длительности и интенсивности специально подобранными музыкальными произведениями [1, с. 60-63] Данная программа позволит укрепить и сохранить здоровье, улучшить психоэмоциональное состояние, повысить активность детей, что положительно будет влиять на качество учебного процесса по физической культуре, а значит и формировать здоровый образ жизни.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста, за счет более широкого внедрения музыки на уроках физической культуры. Инновационной формой такого процесса является внедрение в программу физического воспитания детей младшего школьного возраста дорожки здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.