

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.

Цель – разработать дорожку здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для детей 8–10 лет.

Материал и методы. Исследование проводилось в период с 05.09.2016 – по 25.09.2017 на базе ГУО «Борковичская детский сад – средняя школа, Верхнедвинского района». Данная программа разработана для детей младшего школьного возраста 8–10 лет. Музыкальные произведения на дорожке здоровья использовались с целью дозирования физической нагрузки и повышения эмоционального состояния детей, положительного воздействия на выработку чувства темпа и ритма музыки. При этом применялись следующие методы исследования: анализ литературных и информационных источников, педагогические наблюдения, анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. В содержание занятий на дорожке здоровья входит ходьба и бег, как наиболее эффективные средства оздоровления, восстановительные общеразвивающие физические упражнения, музыкальные произведения, дозирующие физическую нагрузку и создающие положительное психоэмоциональное состояние занимающихся. [2, с. 66–68].

Анкетирование младших школьников проводилось с целью выявления физической активности, музыкальных предпочтений и отношения их к данной инновационной форме физкультурно-оздоровительных занятий и использования музыки в физическом воспитании, получения данных о значимости предлагаемой методики занятий, анализа общего самочувствия занимающегося, выявление замечаний и предложений по организации и методике проведения занятий.

При разработке программы занятий для детей младшего школьного возраста за основу были взяты следующие рекомендации таких авторов как, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, Л. Глазырина, В.П. Кривцун и др. В результате анализа литературных и информационных источников было выявлено, что для детей младшего школьного возраста авторы рекомендуют при ЧСС в покое 84 уд/мин давать максимально допустимую физическую нагрузку при ЧСС 185 ударов в минуту [3,4].

Данные рекомендации явились основой для разработки программы занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для детей младшего школьного возраста. Длина этапов на дорожке здоровья составляет от 100 до 200 метров, темп ходьбы и бега от 120 до 160 шагов в минуту. Длина дорожки здоровья в данной программе составляет 1250 метров, время занятия 30 минут. Дорожка здоровья включает в себя 8 этапов, из них 5 этапов ходьбы и 3 этапа бега. Время ходьбы и бега на этапах составляет 2–2,5 мин, а время выполнения восстановительных упражнений на пунктах остановки – 1–1,5 минуты. Занятия на дорожке здоровья можно проводить как на открытом воздухе, так и в спортивном зале.

Результаты проведенного нами исследования дают основание утверждать, что дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки является инновационной и высокоэмоциональной формой физкультурно-оздоровительных занятий. Программы занятий на таких дорожках здоровья для детей младшего школьного возраста в настоящее время в практике оздоровительной физической культуры практически не разработаны, что вызывает необходимость проведения дальнейшей научно-исследовательской и методической работы в этом направлении.

Использование музыки на уроках физической культуры положительно воздействуют на выработку чувства темпа и ритма музыки, повышение эмоционального состояния, активности детей, что положительно будет влиять на качество учебного процесса по физической культуре, а значит и формировать здоровый образ жизни.

По данным анкетного опроса представленная форма физкультурно-оздоровительных занятий вызывает значительный интерес не только у детей младшего школьного возраста, но и у детей других возрастных групп.

В результате полученных данных по предпочтению музыкальных произведений младшими школьниками можно сделать следующие выводы:

более всего детям понравились песни из мультфильмов, фрагменты музыкальной зарядки и песни групп “Непоседы”, “Барбарики”, менее всего – инструментальная музыка.

Заключение. Таким образом, при разработке программы занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для детей младшего школьного возраста использовались детские музыкальные произведения из мультфильмов, музыкальной зарядки, репертуара детской эстрады, которые при опросе получили наибольшее количество баллов.

Литература

1. Кривцун, В.П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий /В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта, 2012. – № 2(47). – С. 60–63
2. Давлетшина, Л.Ф. Тропа здоровья /Л.Ф. Давлетшина // Физическая культура в школе. – 2007. – №5. – С. 66-68.
3. Глазырина, Л.Д. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы /Л.Д. Глазырина, Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский; под ред. Е.Н. Ворсина. – Мн.: ПК ИП «Асар», 1995. – 176 с.
4. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ /Матвеев, А.П., Мельников С.Б. – М.: Просвещение, 1991. – С. 50–56.