

ливают наблюдающиеся у данного контингента проблемы самообслуживания, негативно отражается на качестве жизни в целом. Данное обстоятельство подтверждает острую необходимость усиления направленности физкультурно-оздоровительной работы на развитие координационных способностей, разработки соответствующих методик и форм адаптивных занятий для проведения в условиях пребывания в отделении дневного пребывания инвалидов.

1. Проба Ромберга /статическая координация/ – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3298108/page:66/html> – Дата доступа: 10.09.2018.

## ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Лазуко Д.А.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Физическое воспитание умственно учащихся второго отделения вспомогательной школы – еще недостаточно глубоко изученная проблема в отечественной науке [1]. Это подтверждается крайне малым числом исследовательских работ и учебно-методической литературы по организации и проведению физкультурных занятий с данной категорией детей.

Малочисленность исследований, посвященных изучению особенностей психомоторного развития умственно отсталых школьников в разном возрасте, требует дальнейшего исследования этого важного для практики вопроса. Этот материал позволяет выявить физиологические закономерности физического развития организма в условиях дизонтогенеза, оценить характер воздействия содержания учебных программ по «Адаптивной физической культуре» на уровень физической подготовленности обучающихся в различные возрастные периоды. Еще большее значение эти данные приобретают в рассмотрении их с учетом имеющейся степени интеллектуальной недостаточности.

Цель работы – выявить характер возрастной динамики двигательных способностей у детей младшего школьного возраста с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности.

**Материал и методы.** В исследовании использовались результаты тестирования учащихся вспомогательной школы-интерната № 10 г. Минска, проведенного учителями данного учреждения образования.

Всего математической обработке было подвергнуто 322 человекоизмерения по тестам.

В работе использовались: теоретический анализ и обобщение информационных источников, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Оценка результатов тестирования проводилась по 5-ти бальной системе (от 0 до 5 баллов).

Оценивалось выполнение следующих психомоторных показателей:

- 1 – Стойка на одной ноге, другая согнута впереди, руки в стороны.
- 2 – То же, с закрытыми глазами
- 3 – Ходьба по гимнастической скамейке
- 4 – Стремление обогнать соперника в задании «Кто быстрее», понимание сути соревнования, состязания с соперником
- 5 – Копирует (срисовывает) по образцу квадрат, круг, треугольник, ромб
- 6 – Листает по одной странице книги
- 7 – Повторяет после нескольких показов: обе кисти на столе, одна сжата в кулак; не меняя положения рук, одна ладонь раскрывается, другая, в это время, сжимается в кулак, затем наоборот и т.д.
- 8 – Хлопками ладоней может воспроизводить ритмический рисунок: раз-два (пауза), раз-два-три; раз-два (пауза), раз-два-три и т.д.
- 9 – После 3 показов небольшой комбинации движений руками, воспроизводит их по памяти: И.п. – основная стойка; 1- поднять руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – опустить в и.п.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования показали, что в младшем школьном возрасте у мальчиков с умеренной интеллектуальной недостаточностью наиболее высокие среднестатистические значения развития имеют психомоторные способности, состав-

ляющие двигательную основу следующих тестов: тест 4 – старается обогнать соперника в задании «Кто быстрее», понимает суть соревнования, состязания с соперником, 5 – копирует (срисовывает) по образцу квадрат, круг, треугольник, ромб, 6 – листает по одной странице книги. У девочек такими показателями выявлены: тест 3 – идет по гимнастической скамейке, 4 – старается обогнать соперника в задании «Кто быстрее», понимает суть соревнования, состязания с соперником.

Самые низкие средне статистические показатели психомоторного развития как у мальчиков, так и у девочек относились к способности равновесия (тест 2 – стойка на одной ноге, другая согнута впереди, руки в стороны, с закрытыми глазами).

**Заключение.** Имеющиеся в проведенном исследовании данные создают более широкое представление о характере психомоторного развития учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности, позволяют эффективнее реализовывать дифференцированный подход в физическом воспитании данного контингента при разработке образовательных маршрутов.

1. Новицкий, П.И. Состояние адаптивной физической культуры во втором отделении вспомогательной школы с позиций системного анализа/Состояние и проблемы развития адаптивной физической культуры/ П.И.Новицкий: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук; под. науч. ред. В.А. Баркова. – ГрГУ, 2012. – С. 56–63.

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВУШЕК ФСПиП ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*Левкина С.Л.,*

*студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Марцинович Л.И., ст. преподаватель*

Гибкость является одной из основных физических способностей человека. Она характеризуется возможностью выполнять движения с большой амплитудой и степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Актуальность данной темы обусловлена тем, что от уровня гибкости зависит развитие координации, быстроты и силы.

Анализ научно-методической литературы, позволил определить, что многие авторы (М.Л. Журавин, Б.В. Сермеев, М.Л. Даленко, Е.П. Васильев и др.) выделяют наиболее эффективный метод развития гибкости – повторный метод, где упражнение выполняется сериями. В зависимости от пола, возраста и физической подготовленности количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

Цель работы – проанализировать развитие гибкости студенток основной медицинской группы.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие студентки 1 курса основной медицинской группы факультета социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова, в количестве 16 человек, в возрасте от 18 до 20 лет. В соответствии с учебной программой девушки посещали занятия по физической культуре 2 раза в неделю в течение I и II семестра.

Исследование было направлено на анализ уровня развития гибкости и оценку эффективности физических упражнений для ее повышения.

В конце основной части занятия, дополнительно использовались упражнения на развитие гибкости (8-10 мин.), а именно:

- 1) наклоны из различных положений (стоя, сидя на полу, сидя на гимнастической скамейке);
- 2) наклоны с использованием различных предметов (гимнастическая палка, шведская стенка и др.);
- 3) наклоны с помощью партнера;
- 4) махи (в сторону, вперед, назад);
- 5) различные упражнения на растягивание в парах;
- 6) пружинистые движения в глубоком выпаде.