

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.

Определение уровня развития гибкости осуществлялось при помощи сантиметровой ленты. У студенток гибкость оценивалась упражнением «наклон вперед сидя на полу». Лента для измерения прикреплена к полу. Упражнение выполнялось не сгибая ног в коленных суставах.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, математико-статистические методы.

Результаты и их обсуждение. В качестве исходных данных были использованы результаты студенток за I и II семестр (таблица).

Таблица – Влияние посещаемости занятий по физической культуре на уровень гибкости студенток 18–20 лет, в 2017–2018гг. (по данным С.С. Левкиной)

№ п/п	Год рождения	Количество занятий		Количество занятий		Результаты исследования (см)		
		I семестр	II семестр	Посещенных	Пропущенных	I семестр	II семестр	Изменение (рост/снижение)
1	1999	34	33	64	3	20	26	+6
2	1999			62	5	21	24	+3
3	1999			43	24	11	10	-1
4	1999			58	9	15	16	+1
5	1999			58	9	20	21	+1
6	1999			60	7	19	21	+2
7	1999			54	13	18	18	0
8	1999			59	8	16	16	0
9	1999			62	5	25	26	+1
10	1999			43	24	21	18	-3
11	2000			55	12	21	22	+1
12	1999			49	18	19	17	-2
13	1999			53	14	17	17	0
14	1999			62	5	20	20	0
15	1998			56	11	16	17	+1
16	1999			63	4	23	25	+2

Анализируя показатели гибкости девушек на начала учебного года (сентябрь 2017) и сравнивая их с результатами, полученными в конце учебного года (май 2018), можно отметить существенные изменения (график): у 56% студенток наблюдается повышение уровня гибкости, 25% остаются без изменений и только у 19% происходит снижение показателя.

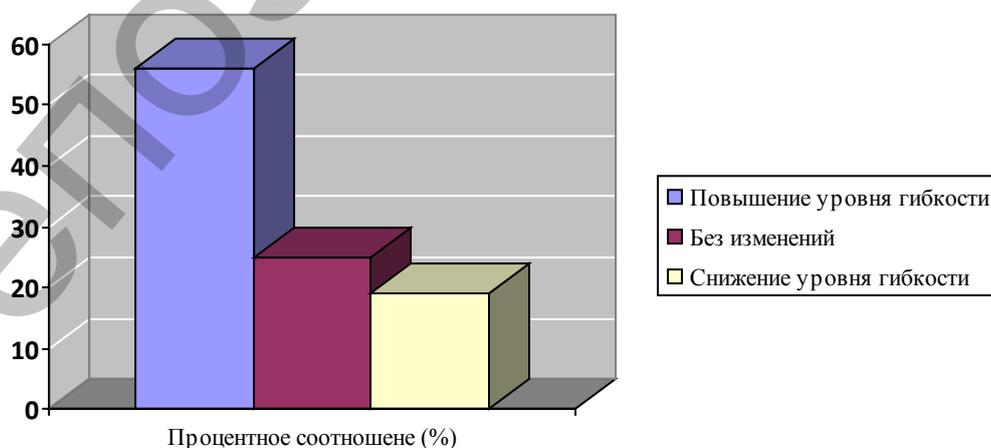


График – Динамика развития показателей гибкости студенток 18–20 лет, в 2017–2018 г. (по данным С.С. Левкиной)

Анализируя уровень развития гибкости, можно отметить, что к концу года (май 2018) используемые физические упражнения дали положительный эффект в развитии физических способностей студенток. Данный результат можно объяснить регулярным и продолжительным числом занятий физической активностью. Снижение уровня гибкости или же отсутствие результатов наблюдалось у девушек, которые систематически пропускали занятия.

Однако необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности развития гибкости и факторы: разминка, температура среды и тела, строение суставов, ритм движения, эластичность мышц, комплекса упражнений, возраст и др.

Заключение. Таким образом, развитие гибкости зависит от индивидуальных и физических способностей студенток. Целесообразность используемых упражнений доказывает эффективное развитие гибкости в полной мере.

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика - М: Академия, 2001 - 448с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М: Академия, 2001 - 480 с.
3. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Черенко. – М., 2011. – 21 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Песоцкий Д.Н.,

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент*

Игра, как форма организации жизнедеятельности школьников, занимает немаловажное место в процессе образования. В практике физического воспитания большая роль отводится соревнованию (состязанию), в том числе и подвижным играм с соревновательными элементами. Научная точка зрения предполагает нахождение педагога в центре внимания у детей. Учителю необходимо понимать происходящее, вникать в интересы играющих. Игра выполняет в педагогическом процессе организационную роль. Но для этого учитель должен четко понимать, какие задачи воспитания и обучения можно с максимальным эффектом в ней решить. Однако, решая воспитательные и образовательные задачи, следует помнить, что игра – своеобразная самостоятельная деятельность школьника [1].

Цель исследования – изучить особенности применения соревновательного метода в игровой деятельности у детей с интеллектуальной недостаточностью.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 14 учащихся вспомогательной школы № 26 г. Витебска младшего и среднего возраста. В работе использовался теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, игровой метод.

Результаты и их обсуждение. Особую ценность подвижных игр для детей с нарушениями интеллекта представляет одновременное воздействие на моторную и психическую сферу. Во время игры ребенок учится реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке, мыслить рационально. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Психические процессы включаются скорее, чем более разносторонняя информация поступает в мозг. Игра у ребенка с умственной отсталостью способствует развитию внимания, памяти, мышления, моторики, воображения. Игровая деятельность повышает умственную активность, и познавательную деятельность в целом.

Состояние ребенка с интеллектуальной недостаточностью нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать внутренний дискомфорт. Чаще это приводит к нарушению поведения: капризам, ссорам, дракам. Бывают обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт.

При наблюдении за учащимися во время учебного процесса по физическому воспитанию с использованием подвижных игр на местности с элементами соревнования было установлено, что 46% младших школьников проявили повышенную эмоциональность, у 54% отмечалось пассивное поведение, у школьников среднего возраста 69% и 31% соответственно.