Бланк ответов

№	Признак	Ярко-выражено	Слабо выражено	Не выражено
1	вкрадываются сомнения за исход своего выступления	4 X	4X	2 X
2	напряженное ожидание старта	7 X	3 X	
3	обострение восприятия и мышления	4 X	3 X	3 X
4	Безразличие и спокойствие	3 X	2 X	5 X
5	Повышенная (раздражительность)	6 X	4 X	
6	Переоценкасвоих сил(самоуверенност)	9 X	1 X	
7	Концентрациявнимания на предстоящей деятельности	4 X	2 X	4 X
8	Способность, сознательно регулировать поведение.	6 X	3 X	1 X
9	трезвая уверенность своих силах (реальная оценка своих сил)	6 X	3 X	1 X
10	возрастающее нетерпение	8 X	1 X	1 X

В результате исследования было выявлено, что 9 спортсменов из 10 перед соревновательным стартом переоценивают свои силы (излишне самоуверенны в победе), это говорит о том, что заблаговременная уверенность в своих силах может плохо отразиться на дальнейших действиях во время соревнований, случиться какая-либо помеха – и спортсмен может моментально растерять свою уверенность и прекратить соревнование, в то время как другие спортсмены могут получать эту уверенность в течении всего времени соревнований.

У 8 спортсменов из 10 ярко выражено возрастающее нетерпение, как можно скорее начать выступление на соревнованиях, это ведёт к ускорению процесса перевозбудимости и спортсмен может просто «перегореть» перед стартом как психологически, так и физически.

5 спортсменов перед стартом испытывают безразличие и спокойствие. У менее подготовленных спортсменов это может привести к замедлению их действий на протяжении всего времени соревнования, утрате способности быстро реагировать на воздействие внешнего фактора – соперника в бою.

Заключение. Для психологической подготовки спортсменов следует использовать следующие средства психологического воздействия: идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическом выполнением), внушённый сон-отдых, мышечная релаксация, аутогенная тренировка, музыка, просмотр фильмов, организация быта и досуга (создание кабинетов «психологической разгрузки»), Использование этих средств воздействия способствует тренировке психологической устойчивости к предстартовой лихорадке, апатии и другим раздражителям, которые вызваны внешними факторами.

Литература:

1. Дегтярева И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры и спорта. – Изд. «Физкультура и спорт». – Москва, 1965.
3. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. М.: ФиС, 1968. –158 с.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Леоненко Е.А.,
студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Физическое воспитание учащихся с интеллектуальной недостаточностью является важным и ответственным участком учебно-воспитательной работы во вспомогательной школе. Вся система физического воспитания этих детей направлена на всестороннее развитие, подготовку к трудовой деятельности. Проблемы психического развития и формирования познавательной деятельности у этих детей отражаются особенностями их отношения к окружающему социуму, накладывают отпечаток на содержание, поведение и активность в различных сферах жизнедеятельности, в том числе связанных с самостоятельной двигательной активностью и организованными занятиями физической культурой и спортом.

Цель исследования – изучение отношения учащихся вспомогательной школы к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Репозиторий ВГУ

Материал и методы. Исследование охватывало учащихся 8–9 классов с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, обучающихся во вспомогательной школе. Использовались методы: анализ учебной и методической литературы, наблюдение, анкетирование и индивидуальная беседа с каждым респондентом, методы математической статистики. Специально разработанная (с участием педагогов школы) анкета включала вопросы, позволяющие выявить: отношение детей к физкультуре, как к предмету; положение «Физической культуры» среди любимых учебных предметов в школе; содержание и регулярность физической активности вне школы; посещение какой-либо спортивной секции; наиболее привлекательное для ученика в физкультуре; интерес к подвижным играм; частота посещений уроков физкультуры; наличие домашнего инвентаря для занятий физкультурой; частота игр во дворе с друзьями; наличие двигательных умений и навыков в разных подвижных и спортивных играх; приобщение к утренней зарядке и частота занятий.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования и индивидуальных бесед с каждым учеником (всего 13 школьников – количество соответствующее 100% обучающихся в 8-9 классах школы в которой проводилось исследование) для анализа были отобраны данные 10 старшеклассников, понимание вопросов которыми и ответы указывали на объективность полученной информации. Ответы остальных учащихся вызывали сомнения в их достоверности или вовсе были не объективными, особенно у лиц с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности или пограничной с ней. Основные результаты анкетирования учащихся старших классов вспомогательной школы представлены в таблице 1.

Таблица – 1. Отношение учащихся с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной и организованной деятельности в сфере ФКиС.

Показатели отношения	**Количество учащихся**		
	Да	**Нет**	**Другое**
1. Нравиться физкультура	8	-	2 (затруднились с ответом)
2. Физкультура – любимый учебный предмет в школе	2	-	80 (другие предметы)
3. Занимаются физкультурой после школы	1	9	-
4. Ходите ли вы на какие-нибудь секции	1	9	-
5. Нравится в физкультуре больше всего	5 – игры с друзьями; 3 – понравился учитель; 2 – посещать уроки физкультуры.		
6. Нравится играть в подвижные игры	4	-	6 (иногда)
7. Регулярность посещения уроков физкультуры	2 – не пропустили не одного урока; 7 – признали, что иногда пропускают; 1 – не ответили.		
8. Спортивный инвентарь дома	5 – имеют скакалку; 3 – мяч; 3 – велосипед; 1 – лыжи		
9. Часто играют во дворе с друзьями	-	4	6 (иногда)
10. Умеют			
- кататься на коньках	1	9	-
- ездить на велосипеде	5	5	-
- ходить на лыжах	7	3	-
- плавать	3	7	-
- играть в бадминтон	4	6	-
11. Делают дома зарядку по утрам	1	3	6 (иногда)

Несмотря на то, что основная часть детей указывают на положительное отношение к «Физической культуре», практически все (90%) не относят данный учебный предмет к числу любимых, признают (70%) что иногда не хотели идти на занятия и пропускали их. Это же количество детей не занимаются какими-либо формами физической культуры после занятий в школе, не посещают спортивных секций, не проявляют (60%) постоянного интереса к игровой деятельности.

Заключение. Проведенное исследование указывает, что у принявшей в опросе и анкетировании группы старшеклассников, отношение к физической культуре и самостоятельной физической активности отличаются целым рядом специфических показателей (не в полной мере удовлетворяющих коррекционно-педагогический процесс), обусловленных возможно социально-педагогическими факторами, связанными со школой и семьей или особенностями умственного развития этих детей. Каждая сторона данного вопроса требует дальнейшего изучения, которое определенно последующим этапом нашей научной работы.

Репозиторий ВГУ