

30%, у биатлонисток этот объем составляет 15%. И на осенне-зимнем этапе рекомендуется объем скоростной работы до 43% у белорусских биатлонисток 10%. Таким образом, для успешной подготовки к основным стартам сезона белорусским биатлонисткам необходимо увеличить объем циклической работы в 3-4 зонах на летне-осеннем этапе на 15%, на осенне-зимнем на 33%.

Важную роль в планировании средств подготовки в подготовительном периоде тренировки занимает соотношение ОФП и СПФ. У биатлонисток эти соотношения планируются индивидуально в зависимости от функционального состояния, уровня физической подготовленности, индивидуальных особенностей. Оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки в их процентном содержании должны находиться в пределах от 50:50 до 30:70.

Распределение обще- и специально подготовительных средств у биатлонисток юниорской сборной РБ в подготовительном периоде следующее: ОФП – 52%, СПФ - 48% соответственно; по этапам подготовительного периода : весенне- летний ОФП 73%, СПФ 27%, летне-осенний ОФП 47%, СПФ 53%, осенне- зимний ОФП 29%, СПФ 71%. Выявленные соотношения ОФП и СПФ у биатлонисток в подготовительном периоде тренировки позволяет отметить, что они находятся в соответствии с рекомендациями различных авторов научно- методической литературы.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000
2. Демко Н.А.,М.Е. Корбинский Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных гонках и стрелковых видах спорта : Материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004г. “ Научное обоснование физ. Воспитания, спортивной тренировки и подготовит.” 2005
3. Каменский В.Н. Лыжные гонки. Пособие для тренеров.1964
4. Квашук П. В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] - М.: Советский спорт, 2005.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С УЧАЩИМИСЯ 11-12 ЛЕТ ПЕРВОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*О.П. Науменко, П.И. Новицкий, Д.С. Крестьянова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Разработка новых инновационных решений проблемы связанной с повышением двигательной активности, уровня физического, психического и социального здоровья учащихся с интеллектуальной недостаточностью относится к числу актуальных научно-практических направлений в современном реформировании системы специального образования.

В этом плане одной из нереализованных физкультурно-оздоровительных форм во вспомогательных школах следует рассматривать оздоровительную аэробику, которая в числе внеклассных форм занятий, могла бы позитивно отразиться на повышении двигательной активности учащихся, укреплении здоровья, развитии и коррекции различных показателей их психического и физического развития.

Несмотря на известное педагогическое значение и эффективность занятий оздоровительной аэробикой в массовой практике физического воспитания детей и взрослых, в физкультурно-оздоровительной работе вспомогательных школ, специально организованное её использование не подтверждается соответствующими публикациями.

Эти обстоятельства обусловили формулировку гипотезы настоящего исследования – использование оздоровительной аэробики во внеклассной работе по АФК во вспомогательной школе позволит: повысить объем двигательной активности учащихся, удовлетворить интересы и потребности детей в данной форме занятий ритмическими упражнениями; повысить уровень развития двигательных способностей и психо-эмоционального состояния детей.

Отсюда цель исследования заключалась в разработке содержания занятий оздоровительной аэробикой, экспериментальной апробации и обосновании эффективности и целесообразности использования её в массовой практике внеклассной работы вспомогательных школ для решения педагогических задач оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности.

Материал и методы. Исследование проводилось в течение 2013-2015 г. Экспериментальной площадкой выступила Витебская вспомогательная школа №26. В исследовании приняли участие дети начальных классов первого отделения (с легкой степенью интеллектуальной

недостаточности). При решении задач исследования использовались: анализ литературных источников; изучение педагогического опыта; беседы, опрос; наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Для определения уровня развития двигательных способностей учащихся использовались тесты: наклон вперед, сидя; прогибание туловища; поднимание туловища; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; стойка на одной ноге. Двигательная память и координация движений определялась заданием «Повтори показанное упражнение. Изучение психоэмоционального состояния детей осуществлялось с помощью теста Люшера (по данным Крестьяновой Д.С.). Разработанная нами программа факультативных занятий оздоровительной аэробикой и методическое сопровождение по планированию и методике их проведения апробировались в ходе педагогического эксперимента (Витебская вспомогательная школа №26, сентябрь-декабрь 2014 г.). Занятия с группой (5 девочек и 3 мальчика из 4-5 классов) проводились в режиме продленного дня школы (на часе адаптивной физической рекреации, 1-2 раза в неделю по 45 минут) опытным преподавателем гимнастики, мастером спорта по прыжкам на батуте Науменко О.П.

Результаты и их обсуждение. Опираясь на анализ литературы о возрастных особенностях детей с интеллектуальной недостаточностью, результаты бесед с учителями и воспитателями, данные психолого-психологического обследования, а так же овладения учащимися разных классов основными элементами аэробики на пробных занятиях, для разработки программы и наиболее результативного решения образовательных задач, началом занятий оздоровительной аэробикой был выбран возраст учащихся 11-12 лет.

Разработанная программа оздоровительной аэробики включает изучение базовых шагов аэробики, комплексов упражнений с предметами и без предметов, серию упражнений и их элементы по игропластике, акробатике, игротитмике, музыкально – подвижные игры. Методика занятий базируется на широком использовании физических упражнений аэробной направленности умеренной амплитуды и интенсивности (с максимальным повышением пульса у ученика на занятии в диапазоне от 50 до 80% от исходной ЧСС в покое). Все упражнения сопровождаются музыкой (в темпе от 80 до 160 музыкальных акцентов в минуту). В основе построения содержания занятий лежит комплексное сочетание средств оздоровительной аэробики, адаптированных (упрощенных по техническому исполнению и физической нагрузке) к психофизическим особенностям организма занимающихся.

Проведение оздоровительной аэробики позволило увеличить объем организованной двигательной активности детей в дни проведения занятий на 45 минут и на 1,5 часа в неделю (при двухразовых занятиях). За период 4-х месячных занятий оздоровительной аэробикой (к концу педагогического эксперимента) у занимающихся во всех результатах тестирования двигательных способностей произошли положительные сдвиги: в тесте на координации на 15%; наклон вперед, сидя -10%; прогибание туловища – 3%; поднимание туловища – 7%; прыжок в длину с места – 12%; сгибание рук в упоре лежа – 10%; стойка на одной ноге – 10%. Проведенное в начале эксперимента обследование с помощью цветового теста Люшера показало, что у половины детей (50%) в соответствии с предпочтениями в выборе цветов, регистрировалось удовлетворительное, и у такого же количества обследованных (50%) - неудовлетворительное эмоциональное состояние (агрессивность, раздражительность, неуверенность в себе). После занятий аэробикой у всех учащихся регистрировались более или менее выраженные позитивные изменения этих показателей: у 66% детей по выбранным карточкам цветов эмоциональное состояние сменилось на благоприятное и у 34% - из неудовлетворительного перешло в удовлетворительное.

Заключение. Экспериментальная апробация подтверждает целесообразность использования в массовой практике вспомогательных школ специально разработанной программы и методики проведения факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учащимися 11-12 лет первого отделения (с легкой степенью интеллектуальной недостаточности). Занятия позволяют повышать объем двигательной активности и интерес к физкультурным занятиям, развивать двигательные способности и улучшать психо-эмоциональное состояние занимающихся.

Результаты экспериментальной апробации разработки в образовательном процессе учащихся с интеллектуальной недостаточностью, позволяют рекомендовать учебную программу факультативных занятий оздоровительной аэробикой и примерные документы планирования (конспекты занятий, комплексы упражнений) для использования педагогами в массовой практике физкультурно-оздоровительной работы вспомогательных школ с учащимися 11-12 лет первого отделения.