

силовой направленности. В комплексы были включены упражнения с набивными мячами, прыжки в длину с места; на скамейку; из круга в круг; вверх со взмахом рук; в глубину; темповые подскоки; бег на различные дистанции и с разным темпом. На уроках в основном применялся круговой метод организации.

Педагогический эксперимент проводился в 3 этапа (с сентября 2001 года по май 2002 г.).

В ходе работы были использованы следующие контрольные испытания: прыжок в длину с места, метание набивного мяча на дальность, метание малого мяча, бег 60 м. Также с целью выявления влияния предложенной методики на другие отдельные стороны физической подготовленности учащихся исследовались такие показатели как челночный бег 4x9 м., бег 1100 м., наклон вперед (активная гибкость).

Проведенное педагогическое исследование показало, что внедрение в учебный процесс по физической культуре предложенной методики на достоверном уровне благоприятно отразилось на таких показателях как метание набивного мяча на дальность, прыжок в длину с места ($p < 0,05$), где произошли статистически значимые изменения. В остальных случаях хотя достоверных изменений не выявлено, однако наблюдается явно выраженная тенденция на улучшение показателей скоростно-силовых и других способностей учащихся.

Таким образом, можно утверждать, что построенная изначально рабочая гипотеза исследования полностью подтвердилась.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Романов К., Медведев В. (Гомельский государственный медицинский институт)

С целью выявления взаимосвязи изменений показателей физического здоровья и физической подготовленности у школьников в течение учебного года на базе СШ № 12 г. Гомеля был проведен педагогический эксперимент в котором приняли участие школьники 4-х классов (142 чел.).

В каждой учебной четверти у школьников определялся уровень физического здоровья (УФЗ) по показателям физического развития и функционального состояния кардиореспираторной и мышечной систем, а также уровень физической подготовленности (УФП).

Сравнительный анализ изменений средних показателей физического здоровья и физической подготовленности школьников опытных групп показал, что у учащихся ЭГ средние показатели УФЗ и УФП в течение всего учебного года улучшались, в то время как у учащихся КГ ряд средних показателей то улучшался, то ухудшался.

Данное обстоятельство объясняется тем, что когда средства и методы, объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий по физическому воспитанию с учащимися, обладающими в большинстве своем неудовлетворительными показателями физического здоровья, подбираются на основании их УФЗ, то происходит эффективное повышение функциональных возможностей организмов школьников, что в свою очередь создает благоприятные условия и для повышения их физической подготовленности, поэтому параллельно с улучшением показателей УФЗ происходит и улучшение показателей УФП.

При этом, когда средства и методы, объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий по физическому воспитанию с учащимися, обладающими неудовлетворительными показателями физического здоровья, подбираются без учета их УФЗ, то физические нагрузки на уроках являются не оптимальными, поэтому не происходит эффективное повышение функциональных возможностей организма учащихся, а значит и не создаются благоприятные условия для повышения физической подготовленности школьников.

У учащихся ЭГ после I четверти произошли положительные изменения ($P < 0,05-0,001$) всех средних показателей физического здоровья, являющихся неудовлетворительными при исходном обследовании, а из показателей физической подготовленности улучшились только средние показатели бега на 1000 м (мальчики) и 900 м (девочки). После летних каникул у школьников ЭГ произошли несущественные отрицательные изменения средних показателей физической подготовленности в то время как большинство средних показателей физического здоровья значительно ухудшились.

На основании этого можно сделать вывод о том, что изменение физических нагрузок в сторону их увеличения или снижения (на примере показателей УФЗ и УФП после I четверти и летних каникул) в первую очередь сказывается на функциональных возможностях кардиореспираторной системы.

мы организма учащихся. Изменения показателей физической подготовленности являются не самыми показательными. Из этого следует, что наиболее адекватными показателями изменения физической подготовленности являются показатели функциональных систем организма, а не физической подготовленности.

Корреляционный анализ УФЗ и УФЗП показал, что как у мальчиков, так и у девочек между показателями УФЗ и УФЗП не существует достоверной корреляции. Это свидетельствует о том, что между УФЗ и УФЗП нет зависимости и УФЗП школьников не отражает их УФЗ. Также следует отметить, что при исходном обследовании УФЗ обследуемых школьников оценивался как низкий, а как удовлетворительный.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что на основании уровня физической подготовленности школьников нельзя судить об их уровне физического здоровья и наоборот.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМЕ ВНЕКЛАССНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С УМСТВЕННО ОТСТАЛЫМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Рудинский Александр (Гродненский государственный университет им. Я.Купалы)

В настоящее время происходят глобальные изменения в различных сферах общественной жизни. Одной из наиболее актуальной проблемой является подготовка подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Жизнь с ее быстрыми и скоротечными общественными процессами, непредвиденными ситуациями требует от нас особенно качественной программы обучения и воспитания молодого поколения. Дети, имеющие особенности психофизического развития, нуждаются в тонком и внимательном к себе подходе в процессе формирования знаний, умений и навыков, обеспечивающих необходимый уровень социализации в современном обществе.

Значительный научный интерес в деле коррекции детей с особенностями психофизического развития приобретают средства адаптивной физической культуры (АФК), направленные на эффективное решение задачи по оздоровлению и приспособлению ребенка к окружающей среде. Адаптивное физическое воспитание, как составной компонент АФК, занимает особое положение в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы, поскольку физическое состояние детей во многом определяет их общую работоспособность в обучении и труде, а также компенсаторные возможности организма занимающихся в преодолении нарушений развития. Одним из важных средств физического воспитания детей являются спортивные игры, так как при правильном применении в различных формах организации учебной деятельности они помогают успешно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Несмотря на важную роль физической культуры в устранении недостатков физического развития и в формировании личности в целом, средства АФК все еще не занимают должного места в жизни детей с особенностями психофизического развития. Причиной тому может быть как некачественная организация двигательной активности детей в режиме внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий, так и недостаточное количество методических разработок по организации физкультурной работы во вспомогательной школе.

Для нас наибольший интерес представляют секционные занятия. Специфической особенностью работы спортивной секции во вспомогательной школе является то, что она направлена не столько на достижение детьми высоких показателей в спорте, сколько на содействие всестороннему физическому развитию, формированию навыков здорового образа жизни, коррекции дефектов учеников вспомогательной школы. Результатом тренировочной деятельности является не только физическая, технико-тактическая подготовленность и спортивные достижения, но и исправление или ослабление отклонений в развитии, а также психологические приобретения - формирование и развитие личности с целью ее социальной реабилитации.

Спортивные игры, проводимые на свежем воздухе, улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тонизируют деятельность центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на состояние костно-мышечного аппарата. Игры включают соревновательный элемент, влияющий на активизацию и повышение физических сил и возможностей учащегося вспомогательной школы. Они содействуют улучшению общего состояния организма ребенка, повышению его умственной и физической работоспособности, поднятию компенсаторных возможностей центральной нервной системы. Такая активная деятельность всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы является важным условием успешного обучения и преодоления недостатков умственно отсталого ребенка.

Нами на учащихся вспомогательной начальной школы г. Гродно экспериментально обоснована эффективность применения в секционной работе футбола и настольного тенниса для коррекции и развития детей с особенностями психофизического развития.