

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИЦ 8–17 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

**Новицкая А.И.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Широко представленные в литературе данные свидетельствуют, что уровень развития скоростно-силовых способностей (ССС) у девочек с легкой степенью интеллектуальной недостаточности (ЛСИН), обучающихся во вспомогательных школах, заметно ниже показателей этих способностей у сверстниц массовых школ. Различные причины этого связываются авторами с малоактивным образом жизни, недостаточной социализацией и интеграцией в обществе этих детей, органическими нарушениями в развитии ЦНС и др. В тоже время в литературе имеются и другие данные, которые показывают что при систематической высокоорганизованной спортивной работе, дети с ЛСИН показывали результаты ПДМ на уровне сверстников массовых школ и даже превышающие их значения [1].

Решение многих практических задач в адаптивном физическом воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью, связанных с мониторингом и рациональным планированием учебного и тренировочного процесса, созданием новых или коррекцией существующих педагогических методик, в настоящее время сталкиваются с проблемой объективного определения уровней развития тех или иных двигательных способностей у наблюдаемого контингента. Непосредственно в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» преподаваемому во вспомогательных школах в Беларуси [2], каких-либо других методических материалах сопровождающих данный образовательный процесс, оценочные данные, позволяющие, определить уровень физической подготовленности данной категории учащихся мы не встретили.

Отсюда, цель выполненной нами работы заключалась в разработке норм оценки развития СССР у учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, обучающихся во вспомогательных школах.

В настоящей публикации рассматриваются данные для определения уровней развития СССР у девочек (девушек). В ранее представленном в литературе материале, оценочные таблицы разработаны для 8 - 17-летних мальчиков и юношей, также имеющих легкую степень интеллектуальной недостаточности [3].

В исследовании использовались данные тестирования девочек (девушек) с ЛСИН, обучающихся в 1-10 классах вспомогательных школ Республики Беларусь. Сбор информации о СССР учащихся осуществлялось с помощью анализа результатов выполнения «Прыжка в длину с места» (ПДМ), с использованием средств мотивации и стимулирования при выполнении упражнения.

Для оценки уровней развития СССР использовалась шкала результатов тестирования, построенная нами на основе стандартных отклонений от средней арифметической [4]. В качестве среднеарифметической и стандартного отклонения были взяты статистические данные из опубликованных в научной литературе исследований, полученные в результате массового тестирования учащихся вспомогательных школ с количеством 100 и более человек в каждой возрастно-половой группе [5].

**Результаты и их обсуждение.** Установленные уровни развития скоростно-силовых способностей у девочек (девушек) 8-17 лет с легкой степенью интеллектуальной недостаточности представлены в таблице 1.

В таблице 1. отражены границы результатов прыжка в длину с места, соответствующие 5 уровням развития скоростно-силовых способностей: низкому, ниже среднего, среднему, высокому и очень высокому. Каждый уровень можно оценивать также по 10-балльной шкале оценок, предоставляя учителю возможность использования табличных данных в качестве примерных (ориентировочных) нормативов физической подготовленности своих подопечных.

**Таблица 1 – Показатели уровней развития скоростно-силовых способностей у девочек (девушек) с легкой степенью интеллектуальной недостаточности (по результатам выполнения прыжка в длину с места)**

Уровни	Баллы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Очень низкий	1	46 и менее	51 и менее	56 и менее	66 и менее	77 и менее	80 и менее	84 и менее	87 и менее	103 и менее	103 и менее
	2	56	61	67	78	88	92	96	99	113	113
Низкий	3	66	71	78	90	98	104	108	111	123	123
	4	76	81	89	102	109	116	120	123	133	133
Средний	5	86	91	100	114	119	128	132	135	143	143
	6	106	112	123	139	142	153	157	160	164	164
Высокий	7	117	122	134	151	152	165	169	172	174	174
	8	127	132	145	160	163	177	181	184	184	184
Очень высокий	9	137	142	156	175	173	189	193	196	194	194
	10	138 и более	143 и более	157 и более	176 и более	174 и более	190 и более	194 и более	197 и более	195 и более	195 и более

Релевантность, представленных норм распространяется в первую очередь на контингент учащихся, обучающихся в учреждениях специального образования в Республике Беларусь. Однако, они могут быть использованы и российскими специалистами, поскольку в ранее известных публикациях не отмечалась статистически значимая разница в показателях выполнения ПДМ у белорусских и российских учащихся с ЛИН [1], а географическая и климатическая разобщенность близлежащих с Беларусью субъектов Российской Федерации не столь значительны. Репрезентативность расчетных данных подкреплена количеством школ из различных регионов Беларуси и числом учащихся в рассматриваемых возрастных группах.

**Заключение.** Для обеспечения возможности объективного планирования физической подготовки детей с учетом исходного уровня развития скоростно-силовых способностей, а так же оценки эффективности педагогического процесса и определения дальнейшего содержания программы занятий (продолжение или внесение коррективов), учителю физической культуры необходимо располагать, как минимум ориентировочными данными определения (или оценки) различных показателей физического состояния учащихся. Разработанные нормы (табл. 1), могут использоваться в физическом воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью как индивидуальные (для оценки уровня актуального развития двигательных способностей ученика), так и как сопоставительные (для текущего или итогового мониторинга изменения скоростно-силовых способностей учащихся в наблюдаемом периоде времени).

### **Литература.**

1. Новицкий, П.И. Сравнительный анализ развития скоростно-силовых способностей у учащихся специальных учреждений образования Республики Беларусь и Российской Федерации // *Вестник ВДУ / П.И. Новицкий, О.А. Барабаш. - Витебск, Изд-во ВГУ им. П.М.Машерова, №4 (42), 2006. – С.56-62.*
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI—X классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2016. – 52 с.
3. Новицкая, А.И. Оценка уровней развития скоростно-силовых способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью / А.И. Новицкая // *Наука – образованию, производству, экономике : материалы 73-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С.493 -495.*
4. Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М.Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
5. Новицкий, П.И. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности / П.И.Новицкий // *Адаптивная физическая культура.- Санкт-Петербург. - № 1 (37), 2009. - С.12-18.*

УДК 796.011.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**Полубок В.С., Белявский В.Т., Олешкевич Р.П.**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Под понятием культура можно охарактеризовать степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена по результатам материальной и духовной деятельности человека в различных областях его жизнедеятельности. Он развивается в социальной среде как носитель и создатель культурных ценностей, со своими принципами, которые необходимы для развития культуры последующих поколений [1].

Цель физической культуры – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование индивидуально необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Большое значение для человека имеет прежде всего всестороннее развитие физических качеств. Во многих сферах трудовой деятельности, в разных, порой необычных условиях среды широко используется потенциал двигательной активности. Физическое воспитание за время учебного процесса обеспечивает долгосрочное сохранение высокого уровня физических способностей, тем самым увеличивает продолжительность работоспособности людей.

### *1. Физическая культура на момент обучения в вузе*

В современной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, а уровень здоровья абитуриентов резко снизился, так как увеличилось число студентов с отклонениями в здоровье и освобожденных от занятий физической культурой.