

их компенсации», «Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) и новая образовательная среда», «Интерактивные SMART-устройства: знакомство и осмысление возможностей применения», «Философско-психологическое осмысление применения информационно-коммуникационных технологий в образовании», «Концептуальные основы реализации интерактивного образования», «Творческие возможности технологий SMART-BOARD в образовательной перспективе», «SMART-BOARD технологии в развитии потенциалов ребёнка с ограниченными возможностями здоровья», «Компенсаторные возможности интерактивных SMART-устройств», «SMART-BOARD технологии как стимул к саморазвитию сложного ребёнка», «Педагогическое и методическое осмысление применения информационно-коммуникационных технологий», «Практические рекомендации по подготовке к занятиям на SMART-BOARD», «Практикум по применению SMART-BOARD в инклюзивном образовании» [2].

Программа повышения квалификации предоставляет педагогам возможность с помощью разработанных диагностических средств исследовать эффективность применения интерактивных технологий для получения определенных психолого-педагогических результатов, которые могут быть представлены как конкретные новообразования во всех сферах индивидуальности учащегося (интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, саморегуляции, волевой, предметно-практической, экзистенциальной). Предлагаемый диагностический инструментарий позволяет отслеживать развитие школьников и с ограниченными возможностями здоровья. Универсальность диагностического инструментария способствует интеграционным процессам, а анализ результатов диагностики обеспечивает постановку новых целей по совершенствованию системы применения информационно-коммуникационных технологий в школе.

Важным условием применения интерактивных технологий в инклюзивном образовании является комплекс мероприятий по актуализации знаний педагогов об особенностях детей с особыми образовательными потребностями, совершенствованию компьютерных умений педагогов, вовлечению в деятельность по применению интерактивных технологий всех участников образовательного процесса: администрации, психолога, педагогов всех дисциплин, учащихся и их родителей.

**Заключение.** Применение интерактивного оборудования и технологий в инклюзивном образовании позволяет получить результаты как организационно-педагогического, так и образовательного характера, обеспечивающие, во-первых, интеграционные процессы в образовательной среде; во-вторых, более высокие результаты обучения и развития школьников, в том числе и с особыми образовательными потребностями, в третьих, создать образовательную систему, имеющую более высокий уровень целостности и значимости для социума. Интерактивное оборудование, являясь универсальным средством обучения, обладающим развивающими и компенсирующими возможностями, позволяет объединять и эффективно обучать всех школьников, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья в едином образовательном пространстве.

#### Список цитируемых источников

1. Ярославцева, Е. И. Компенсаторные возможности интерактивных SMART-устройств. — М. : Рос. гос. гуманитар. ун-т, 2007.
2. Тамарская, Н. В. Основные принципы инклюзивного образования в образовательной организации / Н. В. Тамарская, Г. А. Лисичкина // Изв. Балт. гос. акад. рыбопромышленного флота. — Сер. Психолого- педагогические науки. — Калининград, 2010. — № 2 (12). — С. 17—22.

УДК 378.015.3:001.895(082)

А. Н. Яковлев, И. Н. Григорович

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

### ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ С УЧЁТОМ ТЕМПЕРАМЕНТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Введение.** До настоящего времени в педагогическом процессе, осуществляемом с занимающимися в специальной медицинской группе (далее — СМГ), не в полной мере изучены вопросы, связанные с влиянием черт характера на формирование телесно-двигательных характеристик.

Несмотря на повышение интеллектуальной и нервной нагрузки в процессе обучения произошло общее снижение здоровья студентов, так как на протяжении последних лет не решена проблема учёта физических нагрузок и глубокой дифференциации методик, построенных с учётом влияния внешней среды.

Результаты работы приемной комиссии в учреждении высшего образования анализируются по ключевому показателю — успеваемость, однако значительный процент абитуриентов, имеющих отклонения в развитии, становясь первокурсниками, сталкиваются с проблемой адаптации. Процесс здоровьесбережения связан с уровнем преподавания дисциплины «Физическая культура», которая призвана обеспечить «встраивание» лич-

ности в систему социокультурных отношений, где культура здоровья и здоровый стиль жизни студента обеспечивают ему успешную жизнедеятельность.

Психология личности в аспекте принципов общепсихологического анализа, типологические особенности в запоминании и сохранении физических упражнений, личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной деятельности позволяют учитывать психологические типы в системе интеграционного образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации [1—5].

**Основная часть.** В период проведения исследования занятия у обучающихся проходили в спортивном зале. Исследование было основано на использовании тестов: личностный опросник Г. Айзенка, личностный опросник Я. Стреляу, функциональные пробы (Штанге, Генчи) и нагрузочный тест с 20 приседаниями.

Проходило исследование на базе Центра физической культуры и спорта ПолесГУ, в котором принимали участие студенты I, II курса экономического, биотехнологического и банковского факультетов, занимающихся по программе ( $n = 34$ ), были сформированы экспериментальная ( $n = 17$ ) и контрольная ( $n = 17$ ) группы (далее ЭГ и КГ соответственно). При организации исследования на основе схожести типов темперамента экспериментальную группу условно разделили на три подгруппы, потому что в СМГ флегматического типа темперамента выявлено не было.

При планировании занятий учитывались заболевания обучающихся: миопия (высокой степени), пиелонефрит, сколиоз (первой стадии), сахарный диабет. При подборе физических упражнений, определении дозировки в ЭГ учитывались свойства темперамента. Так, например, при составлении комплекса по аэробике для холериков в подготовительную часть включались общеразвивающие упражнения для подготовки организма к основной нагрузке, но они выполнялись в среднем и быстром темпе с разным количеством повторений (от 2—4 до 6—8 раз) в зависимости от исходного положения, амплитуды движения и др., причём известные задания чередовались с новыми или в необычном сочетании. В основной части обучающиеся разучили комплекс упражнений по аэробике продолжительностью 25 минут, физические упражнения выполнялись в среднем, высоком темпе, который задавался с учётом их доступности для исследуемого контингента. Точность выполнения стимулировалась речевыми посылками (подбадривая репликами «молодец», «хорошо», указывая количество оставшихся повторений и т. п.). Если кто-то не мог выполнять упражнения со всеми, то переходил на удобный (доступный) для него темп, между упражнениями для отдыха выполнял ходьбу на месте с дыхательными упражнениями.

В заключительной части выполнялись дыхательные упражнения, упражнения на расслабление вместе со всей группой.

При организации и проведении занятий для сангвиников учитывался более широкий спектр заболеваний, поэтому в основной части занятия выполняли комплексы для профилактики сколиоза, миопии, пиелонефрита, сахарного диабета. Для студентов, относящихся к группе меланхоликов, нами учитывались особенности проявления данного типа темперамента. Команды подавались спокойным голосом.

В подготовительной части использовались строевые команды, ходьба и её разновидности, общеразвивающие упражнения с разным количеством повторений (от 4 до 10 раз в зависимости от сложности упражнения). Упражнения выполнялись в медленном, спокойном темпе. В основной части общая нагрузка складывалась из степ-аэробики, где упражнения повторялись от 2—4 до 8—10 раз. Между упражнениями выполнялась обычная ходьба возле инвентаря, дозирование нагрузки проходило за счёт увеличения интервалов отдыха и постепенного увеличения напряжения. В заключительной части использовались только дыхательные упражнения на восстановление (от 6 до 10 повторений).

Для оценки эффективности разработанной методики были проведены пробы Штанге, Генчи с 20 приседаниями до начала эксперимента и после его проведения (таблица 1).

Представим результаты оценки уровня физической подготовленности после эксперимента (таблица 2).

Т а б л и ц а 1 — Показатели функционального состояния организма студентов, занимающихся в группах СМГ до эксперимента ( $X \pm m$ )

Группа	Показатели физической подготовленности		
	Проба с 20 приседаниями, уд. / мин)	Проба Штанге, с	Проба Генчи, с
ЭГ	$31,2 \pm 0,29$	$29,6 \pm 0,25$	$28,8 \pm 0,12$
КГ	$30,8 \pm 1,23$	$36,2 \pm 1,12$	$32,8 \pm 1,23$
<i>p</i>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$

Т а б л и ц а 2 — Показатели физической подготовленности студентов, занимающихся в группах СМГ после эксперимента ( $X \pm m$ )

Группа	Показатели физической подготовленности		
	Проба с 20 приседаниями, %	Проба Штанге, с	Проба Генчи, с
ЭГ	$21,8 \pm 1,05$	$39,3 \pm 1,50$	$37,0 \pm 1,29$
КГ	$22,5 \pm 1,29$	$36,2 \pm 1,25$	$31,8 \pm 1,32$
<i>p</i>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$

Т а б л и ц а 3 — Динамика показателей физической работоспособности занимающихся за период педагогического эксперимента

Тест	КГ		<i>p</i>	ЭГ		<i>p</i>
	До эксперимента	После эксперимента		До эксперимента	После эксперимента	
Проба с 20 приседаниями, %	30,8 ± 1,23	22,5 ± 1,29	<i>p</i> < 0,05	31,2 ± 0,29	21,8 ± 1,05	<i>p</i> < 0,01
Проба Генчи, с	32,8 ± 1,23	33,8 ± 1,32	<i>p</i> > 0,05	28,0 ± 0,12	37,0 ± 1,29	<i>p</i> < 0,01
Проба Штанге, с	36,2 ± 1,12	37,8 ± 1,25	<i>p</i> > 0,05	29,6 ± 0,25	39,3 ± 1,50	<i>p</i> < 0,01

По полученным данным, результаты изменяются в КГ и ЭГ. Если в КГ это незначительные изменения, то в ЭГ вполне существенные изменения. По показателям пробы Генчи ЭГ на статистически достоверном уровне (*p* < 0,05) превосходит КГ.

На итоговом этапе исследования был произведён сравнительный анализ результатов, проведенных проб после применения разработанной методики.

Эффективность использования методики определяли после завершения педагогического исследования повторным тестированием физической работоспособности занимающихся КГ и ЭГ. Представим сравнительный анализ изменения показателей физической работоспособности состояния студентов, занимающихся в СМГ за период педагогического эксперимента (таблица 3).

Исследования изменения пульса указывают на положительные изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы исследуемых.

В КГ показатель пульса в покое положительно снизился на 26,3%, а в ЭГ улучшение составило 30,1%, при этом достоверность различий в КГ при *p* < 0,05, а в ЭГ при *p* < 0,01. Проведение функциональных проб Генчи и Штанге указывают на положительные изменения в функциональных показателях дыхательной системы. В КГ показатель пробы Штанге увеличился на 1,6%, Генчи — на 1% (при *p* > 0,05), в ЭГ увеличение составило 24,8% и 24,3% (при *p* < 0,01).

**Заключение.** Эффективность дифференцированной методики дозирования нагрузки на занятиях в СМГ подтверждается достоверным возрастанием показателей всех функциональных проб при *p* < 0,01. В КГ значимые изменения произошли лишь в показателях функциональной пробы с 20 приседаниями при *p* < 0,05.

Учет свойств темперамента сопровождается системным подбором физических упражнений и дозированием нагрузки по объёму и интенсивности, которая сопровождается эффективностью в качественных и количественных показателях занимающихся в группах СМГ.

#### Список цитируемых источников

1. Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. — М.: Смысл: Академия, 2002.
2. Гончаров, В. И. Роль типологических особенностей нервной системы в запоминании и сохранении физических упражнений / В. И. Гончаров // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности: межвуз. сб. науч. тр. — Л., 1984. — С. 71—82.
3. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов на основе лично ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Г. Шилько. — Томск, 2003. — 28 с.
4. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг; пер. с нем. С. И. Лорис; под общ. ред. В. Зеленого. — СПб.: Прогресс. Универс., 1995. — 715 с.
5. Яковлев, А. Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного пространства республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев, М. А. Яковлева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 10 (140). — С. 274—277.