

ДВОРЯНИНОВА Екатерина Валерьевна, канд. пед. наук, доцент
СОЛДАТЕНКОВА Анна Ивановна, канд. мед. наук, доцент
ШИБКО Александр Владимирович

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ГОЛБОЛА С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

В статье представлено экспериментальное обоснование методики, направленной на развитие равновесия детей 9-10 лет с нарушением зрения, в основе которой лежит игра голбол. В школах для слабовидящих физическое воспитание является одним из важнейших средств всестороннего развития детей. В целях безопасного использования средств физической культуры в программы вспомогательных школ не включены спортивные игры, а используются элементы спортивных игр. Это в свою очередь ограничивает в выборе и снижает эмоциональную яркость занятия, и как следствие снижает интерес к ним. Поэтому поиск новых средств и форм физической культуры, отвечающим условиям нормального физического развития, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, остается весьма актуален.

Ключевые слова: голбол; развитие равновесия; коррекция функционального состояния, адаптивное физическое воспитание.

THE EFFICIENCY OF GOALBALL APPLICATION IN 9–10-YEAR-OLD CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT FOR THE PURPOSE OF BALANCE DEVELOPMENT

The article presents an experimental justification of the methodology based on the game of goalball aimed at correcting the physical condition of 9–10-year-old children with visual impairment. In schools for visually impaired children physical education is one of the most important means of their comprehensive development. In order to use the means of physical culture safely, sports games are not included in the programs of auxiliary schools, but elements of sports games are used. This, in turn, limits the choice and reduces the emotional brightness of the lesson, and as a result, reduces interest in them. Therefore, the search for new means and forms of physical culture that meet the demands for normal physical development, preservation and strengthening of physical and mental health remains very relevant.

Keywords: goalball; development of balance; correction of the functional state; adaptive physical education.

Введение. Данные ВОЗ показывают, что во всем мире насчитывается более 2,2 миллиардов людей у которых выявлены нарушения зрения или слепота, причем более 1 миллиарда из общего числа это лица, не получившие лечения, 19 миллионов – дети, имеющие нарушения зрения [2]. Общее число лиц с нарушениями зрения в Республике Беларусь колеблется от 18 до 20 тысяч человек и каждый год около 2000 людей (по данным Национального статистического комитета Республики Беларусь за 2017 г.) впервые признается инвалидом по зрению [2].

В психофизическом развитии ребенка основополагающую роль играет зрительный анализатор. Выпадение или нарушение его деятельности создает у детей значительные проблемы в познании окружающего мира, снижает социальные

контакты и возможности для занятий различными видами деятельности, это отражается на психофизическом развитии. Нарушения в двигательной сфере проявляются в отставании развития физических качеств, особенно координационных способностей, а также физического развития и функционального состояния.

Исследование координационных способностей у слепых и слабовидящих школьников показало, что возможность выполнения координированных и точных движений у них значительно ниже, чем у зрячих сверстников. Так, отставание в координации движений у детей 8–9 лет составляет 28,2 %, у 10–11 лет – 39,7 %. В показателях равновесия и точности пространственной оценки движений это отставание выражается в 29,5 % в 8–10 лет, 35 % – в 11–12 лет [1, 5].

В специализированных школах для детей с нарушениями зрения физическое воспитание – это одно из незаменимых и важных средств гармоничного и всестороннего развития детей, профилактики прогрессирующего нарушения зрения. Физическое воспитание имеет свои особенности у слабовидящих и слепых детей, они вызваны не только нарушением зрения и вторичными заболеваниями, но и низкими показателями физического состояния. Большую роль в процессе физического воспитания детей играют подвижные и спортивные игры.

В программы вспомогательных школ, утвержденные Министерством образования Республики Беларусь, не включены спортивные игры, а используются элементы спортивных игр, подвижные игры, игровые упражнения. Это связано с необходимостью безопасного использования средств физической культуры, но это, в свою очередь, ограничивает в выборе и снижает эмоциональную яркость занятия и, как следствие, снижает интерес к ним. Поэтому поиск новых средств и форм физической культуры, отвечающих условиям нормального физического развития, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, остается весьма актуален [1, 4, 6].

Спортивная игра «гольфбол» отвечает всем педагогическим задачам, несет терапевтическую функцию и не имеет противопоказаний для лиц с нарушениями зрения. Нами впервые была использована спортивная игра «гольфбол» у детей 9–10 лет с нарушением зрения на уроках физической культуры и здоровья.

Основная часть. Педагогическое исследование проводилось на базе ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушением зрения г. Минска». В педагогическом эксперименте приняли участие 16 детей с нарушениями зрения: 8 в экспериментальной группе (ЭГ) и 8 в контрольной группе (КГ). Дети, входившие в экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу, что дало нам право сравнивать конечный результат. В двух группах использовались две формы адаптивной физической культуры такие как урок и дополнительное занятие. Урок физической культуры и здоровья в КГ и ЭГ включал средства, предусмотренные программой вспомогательной школы. Дополнительные занятия, которые проводились во второй половине дня, в ЭГ включали спортивную игру «гольфбол», в КГ – специальные упражнения, направленные на развитие равновесия.

Цель исследования – разработать методику, направленную на развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушениями зрения с применением гольбола.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития равновесия детей 9–10 лет с нарушениями зрения.
2. Разработать, апробировать и внедрить методику, направленную на развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушениями зрения с применением гольбола.
3. Оценить динамику показателей равновесия детей 9–10 лет с нарушениями зрения после применения экспериментальной методики.

Объект исследования: процесс физического воспитания, направленный на

Таблица 1. – Содержание методики развития равновесия в контрольной и экспериментальной группах

Экспериментальная группа	Контрольная группа
<p>1. Урок ФК (2 раза в неделю по 45 мин):</p> <p>1.1. Специальные упражнения.</p> <p>1.2. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>1.3. Упражнения со снарядами.</p> <p>2. Дополнительные занятия (2 раза в неделю по 30 мин):</p> <p>2.1. Гольбол</p>	<p>1. Урок ФК (2 раза в неделю по 45 мин):</p> <p>1.1. Специальные упражнения.</p> <p>1.2. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>1.3. Упражнения со снарядами.</p> <p>2. Дополнительные занятия (2 раза в неделю по 30 мин):</p> <p>2.1. Специальные упражнения</p>

Таблица 2. – Направленность занятий в экспериментальной группе

Средства	Направленность занятия	Двигательные действия
Специальные упражнения	Развитие равновесия	Необычные И.П., зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости, темпа, направления движений по сигналу, сочетание с ритмичным дыханием
Подвижные игры и эстафеты	Развитие координационных способностей, повышение эмоционального тонуса	«Попади в мишень», «Догони меня», «Горячий мяч», «Догоняй мяч».
Упражнения на снарядах	Развитие равновесия	Ходьба по бревну, ходьба с предметом на голове
Голбол	Развитие равновесия, повышение эмоционального фона занятий	Способы ловли мяча, способы передачи мяча, способы броска мяча

развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушением зрения под влиянием экспериментальной методики.

Предмет исследования: методика, направленная на развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушением зрения.

Коррекционная направленность выбранных средств адаптивной физической культуры представлены в таблице 2.

Игра «голбол» проводится в спортивном зале с использованием специальной разметки – прямоугольная площадка, разделенная на две половины центральной линией, с двух сторон площадки находятся ворота. В игре принимают участие две команды по три игрока. В голболе используется озвученный мяч (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать. В матче по голболу 2 тайма по 10 минут.

Методика обучения игре «голбол». Занятие состояло из 3 частей. Вводная часть занятия была направлена на встраивание организма и подготовку к основной части (10 мин). Включала: общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в медленном темпе. Основная часть занятия была направлена на развитие равновесия (15 мин). Включала: обучение игре голбол – способы ловли мяча, передачи мяча, броски мяча; внутрикомандные двусторонние игры.

Способы ловли мяча – ловля катящегося мяча двумя руками снизу, ловля мяча в падении без фазы полета. Способы пере-

дачи мяча – катание, прокатывание, скатывание, которые выполнялись из разных исходных положений.

По своей сути они напоминают способы ловли и передачи мяча в футболе, но имеют адаптацию с учетом заболевания и противопоказаний. Так как мяч не имеет фазы полета, исключены падения и травмы, но в то же время сохранены все условия для развития координационных способностей.



Рисунок 1. – Ловля катящихся мячей двумя руками снизу



Рисунок 2. – Ловля мяча в падении (без фазы полета)

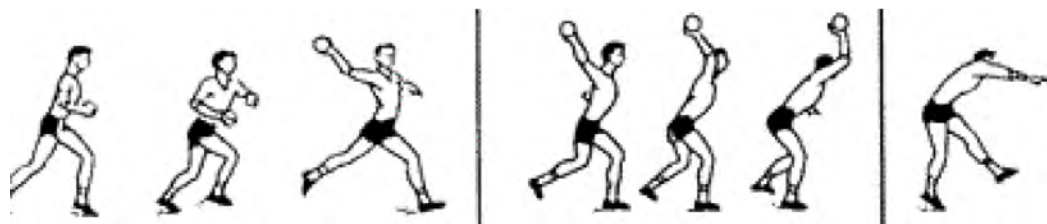
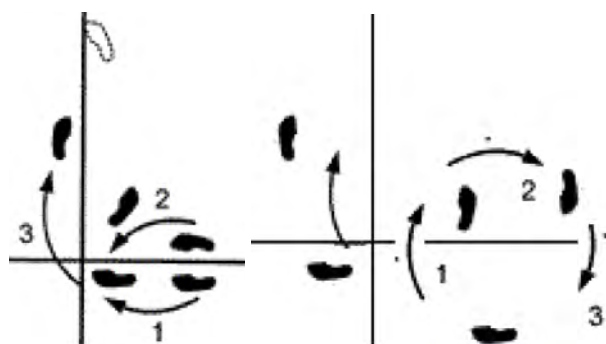


Рисунок 3. – Бросок мяча с разбега



с поворотом 90°

с поворотом 360°

Рисунок 4. – Бросок мяча

Таблица 3. – Сравнительная характеристика показателей равновесия у детей КГ и ЭГ до применения экспериментальной методики, с

Тесты	КГ	ЭГ	tфакт	tkрит	P
Проба Ромберга (пяточно-носочная)	11,62	11,87	0,2	2,145	>0,05
Проба Ромберга («Аист»)	7	6,87	0,1	2,145	>0,05
Проба Яроцкого	8,75	8,87	0,1	2,145	>0,05
Стойка на носках	7,12	7	0,1	2,145	>0,05

Таблица 4. – Сравнительная характеристика показателей равновесия у детей КГ и ЭГ после применения экспериментальной методики, с

Тесты	КГ	ЭГ	tфакт	tkрит	P
Проба Ромберга (пяточно-носочная)	13,5	19,25	2,6	2,145	<0,05
Проба Ромберга («Аист»)	7,875	10,375	1,8	2,145	<0,05
Проба Яроцкого	9,875	14,5	3	2,145	<0,05
Стойка на носках	7,875	11	2,3	2,145	<0,05

Способы броска мяча – согнутой рукой сверху в опорном положении, бросок мяча с разбега, бросок мяча с разворотом на 90° и 360° (рисунки 3 и 4).

Обучение броскам мяча – один из сложных этапов обучения в игре «голбол», так как овладение ими требует определенного уровня развития координационных способностей. Чтобы обучение броскам мяча стало доступным для лиц с нарушениями зрения, используется озвученный мяч. Это дает возможность определить его местоположение на слух и скоординировать свои двигательные действия. На начальном этапе обучения использовались метод наглядной демонстрации и метод направленного прочувствования двигательных действий, что дало возможность оптимизировать процесс обучения [5, 6].

Заключительная часть была направлена на снижение нагрузки (5 мин). Использовались следующие виды упражнений: спокойная ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, в потряхивании, самомассаж [7, 8].

Результаты. После применения методики были проведены контрольные тесты и пробы, характеризующие уровень развития равновесия (проба Ромберга, проба Яроцкого, стойка на носках) [3]. Между результатами всех контрольных тестов и проб после применения экспериментальной методики в КГ и ЭГ выявлены статистически достоверные различия. Показатели тестов и проб представлены в таблицах 3 и 4.

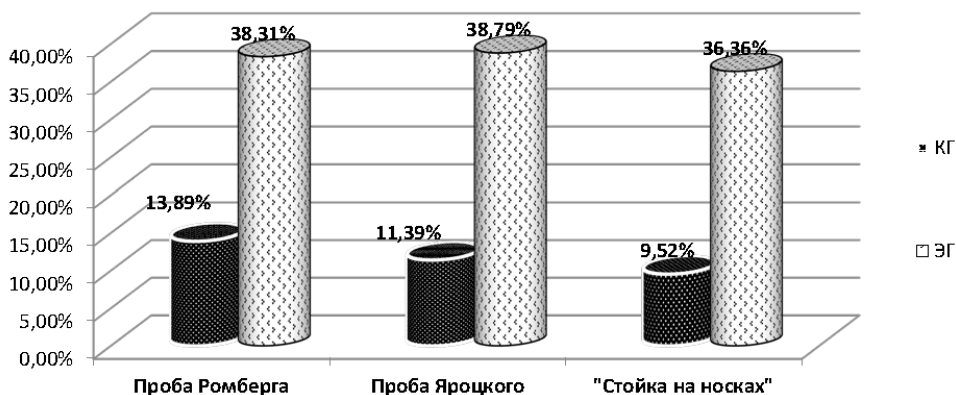


Рисунок 5. – Изменение в % в КГ и ЭГ показателей развития равновесия после проведения цикла занятий по АФВ

Прирост показателей представлен на рисунке 5.

По данным рисунка 5, показатель пробы Ромберга в КГ увеличился на 13,89 %, в ЭГ – на 38,31 %. Показатель пробы Яроцкого в КГ увеличился на 11,39 %, в ЭГ – на 38,79 %. Показатель теста «Стойка на носках» в КГ увеличился на 9,52 %, в ЭГ – на 36,36 %.

Заключение

1. Теоретической предпосылкой разработки коррекционно-развивающей программы для детей 9–10 лет с нарушением зрения является выявленное сниженное развитие равновесия вследствие органических поражений ЦНС или функциональных нарушений, которые предполагают необходимость поиска новых средств и форм адаптивной физической культуры и поэтапного их введения.

2. Методика, направленная на развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушением зрения с применением голбола, содержит 3 этапа.

На *первом этапе* проводится изучение уровня развития равновесия у детей с нарушениями зрения.

На *втором этапе*, с учетом полученных данных, осуществляется поэтапное

введение средств и форм адаптивной физической культуры: физических упражнений, направленных на развитие равновесия, а именно: упражнений из необычных И.П., зеркальное выполнение упражнений, упражнений с изменением скорости, темпа и направления движений по сигналу, упражнений в сочетании с ритмичным дыханием; подвижных игр и эстафет; упражнений на снарядах; спортивной игры «голбол» с целью развития равновесия, которая включала в себя специальные упражнения с мячом, внутрикомандные двусторонние игры (способы ловли мяча, передачи мяча, броска мяча).

Ранее указанный состав и порядок объединения средств и форм адаптивной физической культуры не применялся.

На *третьем этапе* оценивалась динамика показателей развития равновесия у детей 9–10 лет с нарушениями зрения

3. Эффективность разработанной методики, направленной на развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушением зрения с применением голбола, выражается в улучшении показателей развития динамического и статического равновесия.

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

2. Всемирная организация здравоохранения : ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/08-10-2019-who-launches-first-world-report-on-vision>. – Дата доступа: 12.09.2021.

3. Гамза, Н. А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н. А. Гамза, Г. Р. Гринь, Т. В. Жукова. – 3-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2012. – 57 с.
4. Двейрина, О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе : учеб. пособие / О. А. Двейрина. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 134 с.
5. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
6. Методические рекомендации для занятий с обучающимися, имеющими нарушения зрения : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-zanyatij-s-obuchayuschimisya-imeyuschimi-narusheniya-zreniya-2512710.html>. – Дата доступа: 07.11.2020.
7. Шибко, А. В. Перспективы развития функционального состояния у детей 9–10 лет с нарушениями зрения посредством игры голбол / А. В. Шибко, Е. В. Дворянинова // Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности : сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Ульяновск, 9 февр. 2021 г. / ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова» ; под ред. Л. Д. Назаренко. – Ульяновск, 2021. – С. 203–207.
8. Шибко, А. В. Голбол как средство развития равновесия у детей 9–10 лет с нарушениями зрения / А. В. Шибко, Е. В. Дворянинова // Подготовка спортивного резерва : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием по спортивной науке. – М. : ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2020. – С. 537–541.

УДК 613.71:796.012.23-053.4

ДОЛБИК Зоя Олеговна
ШЕРШАНЬ Галина Дмитриевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
 Минск, Республика Беларусь*

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

В статье рассматриваются пути развития гибкости у начинающих спортсменов средствами игрового стретчинга с применением образных заданий. Обоснована эффективность разработанных комплексов упражнений игрового стретчинга с применением образных заданий, направленных на развитие гибкости у начинающих спортсменов.

Ключевые слова: гибкость; акробатика; начальная подготовка; игровой стретчинг.

FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN NOVICE ATHLETES INVOLVED IN SPORTS AND FITNESS GROUPS IN ACROBATICS

The article discusses the ways of developing flexibility in novice athletes by means of stretching games with application of imaginative tasks. The effectiveness of the developed complexes of stretching game exercises with the use of imaginative tasks aimed at developing flexibility in novice athletes is substantiated.

Keywords: flexibility; acrobatics; initial training; stretching game.

Введение. В настоящее время характерными чертами современного спорта являются значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения.

Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. В физическом воспитании детей дошкольного возраста гибкость наделяет ребенка важ-

ными умениями совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности, использовать и управлять им [1, 2]. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии на выполнение упражнения, а значит