

4. Адамчик, Я.Г. Оценка эффективности разминки с использованием плиометрических упражнений и упражнений с прогрессивным сопротивлением на выбранные биохимические и физиологические параметры нижних конечностей / Я.Г. Адамчик // Теория и практика физической культуры. – М. – 2013. – № 4. – С. 95–99.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. – Электрон. текстовые данные. – М.: Юнити-дана, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
6. Кроссфит. Изучаем от А до Я [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ferrum-body.ru/krossfit.html>. – Дата доступа: 17.01.2015.
7. Орлова, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. – Электрон. текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. – 154 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1568>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
8. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 28.06.2013) «О полиции» // «Парламентская газета», № 7, 11–17.02.2011.
9. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Серкульская Е.И., канд. пед. наук,
Парда С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Актуальность. Несмотря на то, что в настоящее время существует множество программ по адаптации слабослышащих детей, необходимо эти программы постоянно дополнять и совершенствовать. Обновление материально-технической базы позволяет с максимальной эффективностью достигать хороших результатов в физической адаптации детей с нарушением слуха. Разработка технологий организации физического воспитания в школе, развитие и коррекция двигательной и эмоциональной сферы детей с нарушением слуха являются неотъемлемой частью всех программ.

Дети с нарушением слуха в силу наличия основного дефекта и вторичных двигательных нарушений ограничены в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального, гармоничного физического развития и здоровья. Для специалистов адаптивной физической культуры (АФК), работающих с детьми, имеющими нарушение слуха, на первый план выходит повышение оздоровительной, коррекционной роли физического воспитания. В процессе физкультурно-оздоровительной работы со слабослышащими детьми основное внимание должно быть сосредоточено на создании коррекционно-развивающих программ, на основе которых строятся занятия по АФК в учебных заведениях. Разработка таких программ должна основываться на комплексном изучении особенностей физического развития, физической подготовленности и уровня здоровья слабослышащих детей.

Известно, что развитие скоростно-силовых способностей в детском возрасте обеспечивает более эффективное развитие других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы [1, 4].

Развитие скоростно-силовых качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в школьную двигательную активность ребенка с нарушениями слуха [2, 3].

Исходя из вышесказанного, мы сформулировали цель нашего исследования: оценить эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы (КРП), направленной на развитие скоростно-силовых способностей у детей 8–9 лет с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени. Про-

веденный нами анализ научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день достаточно широко рассмотрены вопросы физического развития детей с нарушениями слуха, его особенности, методы коррекции. Однако вопросы целенаправленного развития у глухих и слабослышащих детей скоростно-силовых способностей с применением подвижных и спортивных игр изучены недостаточно. В частности, наше исследование посвящено решению вопроса выбора наиболее эффективных средств, которые способствуют коррекции двигательных нарушений и стимулируют развитие скоростно-силовых способностей таких детей. Применяемые средства адаптированы к уровню физического развития и функциональному состоянию организма детей с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени 8–9 лет.

Разработанная КРП предусматривает развитие скоростно-силовых способностей преимущественно в игровой форме, где игровые ситуации вынуждают проявлять скоростно-силовые способности в различные временные периоды, используются прыжковые упражнения, игры с резкой сменой движений. Использовались игры, в которых постоянно меняются режимы напряжения различных мышечных групп и необходимо бороться с нарастающим утомлением организма.

Организация исследования. В ходе педагогического эксперимента под нашим наблюдением находились 10 учащихся с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени в возрасте от 8 до 9 лет. При подготовке к эксперименту были организованы две группы испытуемых по 5 человек в каждой: экспериментальная группа (n=5) и контрольная группа (n=5).

Контрольная группа (КГ) (n=5) состояла из 5 детей 8–9 лет с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени, которые занимались по программе специальных общеобразовательных школ для глухих детей I–IV классов.

Экспериментальная группа (ЭГ) (n=5) – 5 детей 8–9 лет с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени, которые занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие скоростно-силовых способностей.

Для экспериментального обоснования разработанной КРП был проведен педагогический эксперимент на базе ГУО «Средняя школа № 91 г. Минска им. Х. Марти». Для оценки в динамике скоростно-силовых способностей у испытуемых нами были подобраны тестирующие упражнения, которые были применены в начале и конце педагогического эксперимента.

Уровень развития скоростно-силовых способностей оценивался при помощи следующих тестов:

1. Бег 10 м с ходу (Б.В. Сермеев) [6].
2. Бег 30 м на скорость преодоления дистанции (Б.В. Сермеев) [6].
3. Прыжок в длину с места (В.И. Лях) [5].
4. Челночный бег (4×9 м) (В.И. Лях) [5].

Организация и проведение занятий по АФК в контрольной группе. Контрольная группа занималась по программе специальных общеобразовательных школ для детей с нарушением слуха I–IV классов.

Занятия по физической культуре проходили 2 раза в неделю по 45 минут и состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть направлена на то, чтобы сформировать адекватную установку на реализацию главной задачи, соответственно настроить эмоционально-волевые факторы поведения занимающихся, обеспечить оптимальное вращивание систем организма в соответствии с требованиями деятельности, которая составит основное содержание занятия. В ее содержание входят строевые упражнения, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами или без.

Упражнения проводятся под образный рассказ учителя, под счет, по объяснению учителя, с подсчетом учениками такта «про себя», по обусловленному заданию (когда внимание упражняющегося обращается главным образом на результат действия). Общая длительность подготовительной части урока имеет продолжительность 8–12 мин.

Основная часть направлена на решение задач, поставленных на занятии, и составляет 70 % от основного времени, где используются специально-подготовительные, специальные упражнения для освоения нового двигательного навыка, упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и координации.

Число повторений отдельных упражнений зависит от задач урока, сложности заданий, их общего количества в уроке, условий, в которых проводятся занятия, и методов организации учащихся. Общая продолжительность основной части урока 25–30 мин.

Заключительная часть занятия направлена на восстановление систем организма после нагрузки. Содержание ее составляют упражнения на дыхание, расслабление. Средняя продолжительность заключительной части – до 5 минут.

Организация и проведение занятий по АФК в экспериментальной группе. Дети КГ и ЭГ занимались по программе физического воспитания, дети ЭГ во второй половине дня, по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие скоростно-силовых способностей.

Программа включала в себя следующее:

1. Дополнительные занятия по АФК, содержащие подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей детей 8–9 лет с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени. Занятия проходили 1 раз в неделю по 45 минут.

2. Дополнительные занятия по АФК, включающие в себя подвижные и спортивные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации, пространственной ориентации, ловкости. Занятия проходили 1 раз в неделю по 45 минут.

Особенность разработанной КРП заключалась в использовании подвижных и спортивных игр для развития скоростно-силовых способностей. При подборе подвижных игр руководствовались, прежде всего, физиологическими, возрастными особенностями и особенностями развития двигательных качеств слабослышащих детей. Чередовали игры большой, малой и средней подвижности.

Сравнение параметров развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследований

В результате проведенных нами исследований были получены достоверные данные, которые свидетельствуют о недостаточном развитии скоростно-силовых способностей у детей 8–9 лет с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени по сравнению со здоровыми детьми.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа показателей развития скоростно-силовых качеств у здоровых детей и детей с нарушением слуха. Отклонения наиболее заметны в тестирующем упражнении «Челночный бег», требующем от учащихся сочетанного проявления скоростно-силовых и координационных способностей. Эти показатели подтверждают данные литературных источников, свидетельствующих о том, что в результате нарушения слуха у детей наиболее снижены именно эти показатели физического развития.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей развития скоростно-силовых способностей у детей контрольной группы (КГ) и здоровых детей (ЗД)

Тест	КГ	ЗД	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Бег на 10 м, с	2,3±0,04	2,1±0,03	4	2,77	<0,05
Бег 30 м, с	7,7±0,09	7,06±0,04	7,1	2,77	<0,05
Прыжок в длину с места, м	96±0,98	110,4±1,08	-9,9	2,77	>0,05
Челночный бег 4×9, с	14,2±0,1	13,06±0,08	9,5	2,77	<0,05

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития скоростно-силовых способностей у детей в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследований.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей тестирования скоростно-силовых способностей у детей в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследования

Тест	КГ	ЭГ	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Бег на 10 м с ходу, с	2,3±0,04	2,3±0,03	0	2,77	>0,05
Бег 30 м, с	7,7±0,09	7,6±0,09	0,8	2,77	>0,05
Прыжок в длину с места, м	96±0,98	95,4±1,46	0,3	2,77	>0,05
Челночный бег 4×9, с	14,2±0,1	14,4±0,08	-1,6	2,77	>0,05

Таким образом, представленные в таблице 2 данные результатов всех тестов до начала исследования, как в КГ, так и в ЭГ, не имели различий. Это доказывает, что изначально по уровню базового развития скоростно-силовых способностей показатели в обеих наблюдаемых группах были практически одинаковы.

Влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на показатели развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей скоростно-силовых способностей детей ЭГ до начала и после окончания проведения занятий по разработанной КРП

Тест	До	После	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Бег на 10 м с ходу, с	2,3±0,03	2,1±0,02	6,6	2,77	<0,05
Бег 30 м, с	7,6±0,09	7,04±0,05	5,6	2,77	<0,05
Прыжок в длину с места, м	95,4±1,46	104,2±3,5	2,3	2,77	>0,05
Челночный бег 4×9, с	14,4±0,08	13,8±0,04	7,5	2,77	<0,05

В таблице 3 представлены результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у детей ЭГ до и после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Как видно из данных, представленных в таблице 3, под воздействием разработанной КРП наблюдается выраженное улучшение показателей скоростно-силовых способностей у детей ЭГ. Об этом свидетельствует достоверно выраженное увеличение показателей всех тестов после проведения цикла занятий по разработанной нами КРП. Также нужно подчеркнуть тот факт, что показатели тестов у ЭГ значительно приблизились к показателям в этих же тестах у здоровых детей, т. е. к показателям нормы.

Влияние на показатели развития скоростно-силовых способностей в контрольной группе цикла занятий по стандартной программе

В таблице 4 представлены данные сравнительного анализа параметров развития скоростно-силовых способностей у детей КГ до и после проведения цикла занятий по стандартной программе общеобразовательной школы.

Таблица 4 – Сравнительная характеристика показателей скоростно-силовых способностей у детей КГ до начала и после окончания проведения занятий по программе общеобразовательной школы.

Тест	До	После	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Бег на 10 м с ходу, с	2,3±0,04	2,2±0,04	2	2,77	>0,05
Бег 30 м, с	7,7±0,09	7,3±0,05	4	2,77	<0,05
Прыжок в длину с места, м	96,0±0,98	95,8±1,03	0,14	2,77	>0,05
Челночный бег 4×9, с	14,2±0,1	13,9±0,08	2,5	2,77	>0,05

Из представленных в таблице 4 результатов тестирования детей КГ после проведения цикла занятий по программе общеобразовательной школы можно увидеть прирост результатов практически по всем тестам. Однако результаты тестирования КГ несколько ниже по сравнению с результатами ЭГ. Это указывает на необходимость более длительного времени занятий по программе общеобразовательной школы для достижения коррекционного эффекта развития скоростно-силовых способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени.

Выводы. В результате проведенного исследования были получены достоверные данные, которые свидетельствуют о недостаточном уровне развития скоростно-силовых способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью 2-й степени 8–9 лет по сравнению со здоровыми детьми. В ходе эксперимента статистически доказана положительная динамика развития скоростно-силовых способностей под влиянием разработанной КРП с включением подвижных и спортивных игр, что доказывает ее эффективное воздействие на уровень развития скоростно-силовых способностей у детей ЭГ по сравнению с детьми КГ, занимавшихся по стандартной методике общеобразовательной школы.

Разработанную КРП рекомендуется применять на уроках по АФК в общеобразовательных школах и специальных школах для детей с нарушениями слуха.

1. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
2. Боскис, Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис. – М., 1993. – 178 с.
3. Детские подвижные игры / под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 251с.
4. Королева, И.В. Диагностика и коррекция нарушений слуховой функции у детей раннего возраста / И.В. Королева. – СПб., 2005. – 415 с.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Розанова, Т.В. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения / Т.В. Розанова. – М.: Академия, 1991. – 256 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СКАЛОЛАЗАНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИСКУССТВЕННОГО РЕЛЬЕФА

Стриженкова В.А.,

Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,

Максименя И.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В физическом воспитании детей дошкольного возраста принято выделять основные виды движения. К ним относят ходьбу, бег, прыжки, броски, лазание. Лазание является сложным двигательным действием, требующим согласованной, разноименной работы рук и ног контролируемой высшей нервной деятельностью. Для качественного выполнения двигательного действия важно сформировать правильную технику выполнения упражнения детьми на этапе разучивания.

Кафедрой физического воспитания дошкольников учреждения образования «Белорусского государственного университета физической культуры» на протяжении ряда лет широко популяризируются занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста. Основы техники скалолазания дети способны освоить в 5–6 лет. Скалолазание дает возможность развивать и совершенствовать координационные способности, гибкость, выносливость, быстроту, силу мышц рук, ног и туловища. В процессе занятий скалолазанием решаются задачи физического, нравственного, умственного, эстетического воспитания детей. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления при выполнении специальных упражнений в лазании с ограниченным количеством зацепок для рук и ног; разнообразных видов лазания (разноименное, одноименное, перекрестное); по простому рельефу с использованием различного количества зацепок; по усложненному рельефу (разной наклонности, с использованием боковых зацепок); по рельефу крутизной не менее 10 градусов с вариативными компонентами; с потолочным рельефом. Систематические занятия лазанием позволяют сформировать высокий уровень проявления физических качеств детьми, оценить динамику процессов роста и развития, качество выполнения двигательных действий. Таким образом, занятия скалолазанием оказывают комплексное воздействие на организм.

На базе Республиканского центра экологии и краеведения г. Минска организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 15 детей (9 мальчиков и 6 девочек), занимающихся скалолазанием по программе дополнительного образования «Юные скалолазы» под руководством старшего преподавателя кафедры физического воспитания дошкольников И.Ю. Максименя. У детей оценили уровни физической подготовленности, прирост физических качеств, сопоставили динамику показателей физической подготовленности на первом, втором и третьем годах обучения, выявили