

В наше время сложно найти область занятости человека, которая не была бы связана со спортом. В современном мире все чаще мы слышим о физической культуре, как о показателе устойчивой личности. Если говорить об историческом развитии данной культуры, то необходимо упомянуть, что в большинстве случаев это обуславливалось общественной потребностью в спортивной подготовке молодого и взрослого населения к труду. Однако, по мере эволюции образовательных и воспитательных систем физическая культура приобрела характер базового вида культуры, формирующей двигательные способности и навыки людей. Таким образом, спорт стал неотъемлемой частью жизни общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005.
2. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Дворянинова Е.В., Артанович Т.В.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель:

доц., канд. пед. наук Дворянинова Е.В.

ekadvor@gmail.com

DEVELOPMENT OF EQUILIBRIUM IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH VISUAL DISTURBANCES

Dvoryaninova E.V., Artanovich T.V.
Belarusian state University of physical culture, Minsk, Republic Of Belarus

The article presents the experimental substantiation of the necessity of using the means and forms of adaptive physical culture, such as exercises on fitbols and music therapy for the directed development of balance in preschool children with visual impairments. The choice of methods is based on requirements to combine balance development exercises and relaxation exercises.

Введение. Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. 85-90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка [2].

По данным ВОЗ во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 39 миллионов поражены слепотой и 246 миллионов имеют пониженное зрение [1]. В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения. По данным специалистов, проблемы со зрением выявляются у одного ребенка из 20 детей дошкольного возраста и у одного из четырех школьников. По статистическим данным 6,1% населения Республики Беларусь имеют нарушения зрения [1, 2].

Материалы и методы. Цель исследования – оценить эффективность влияния коррекционно-развивающей программы на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Педагогический эксперимент был разделен на три этапа:

На первом этапе были обоснованы цель и задача исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование уровня развития равновесия и функционального состояния у детей 6-7 лет с нарушениями зрения.

На втором этапе была разработана и апробирована, предложенная нами коррек-

ционно-развивающая программа, направленная на развитие равновесия у детей с нарушениями зрения.

На третьем этапе проводилась обработка и оценка динамики прироста показателей, характеризующих развитие равновесия у детей 6-7 лет с нарушениями зрения.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения дошкольного образования «Ясли-сад № 47 г. Барановичи» в течение двух месяцев. Под наблюдением находилось 16 детей (девочек) в возрасте 6-7 лет с нарушениями зрения. Для проведения исследования дети были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 8 человек каждая (рис. 1).

В экспериментальной группе применялась коррекционно-развивающая программа (КРП), направленная на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения. Занятия АФВ проводились 3 раза в неделю по 25 минут. Дополнительные занятия у детей ЭГ проводились 2 раза в неделю по 10-15 минут.

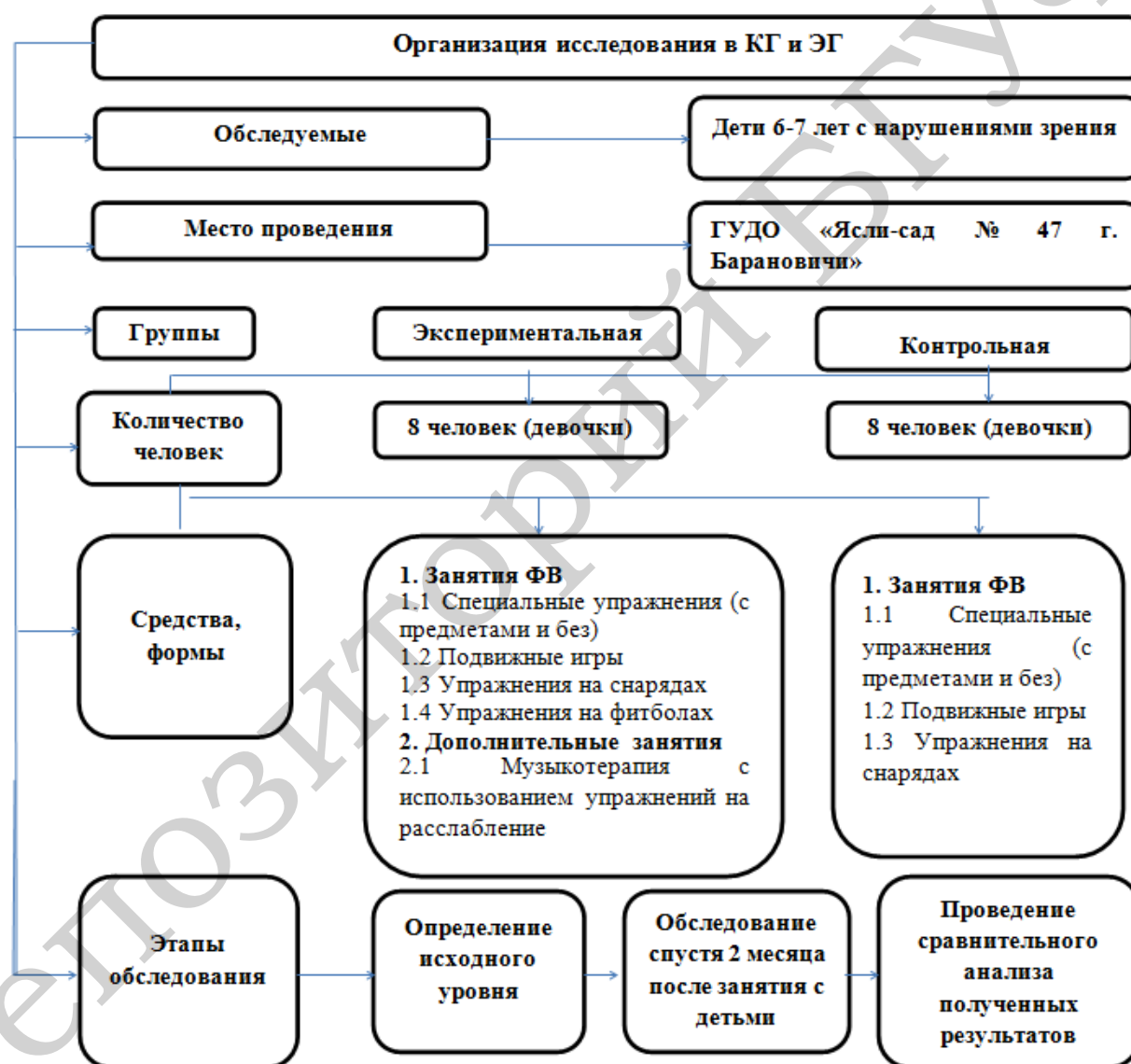


Рисунок 1 – Организация исследования

Содержание коррекционно-развивающей программы экспериментальной группы

Занятие ФВ условно делилось на 3 части.

1. Вводная (подготовительная) часть длилась 5 минут. Цель – обеспечить общую функциональную готовность организма занимающихся к активной мышечной деятельности и нагрузке в основной части занятия. Подготовительная часть включала: ходьбу с

остановкой по сигналу, с изменением направления, по меткам с сохранением устойчивого положения, с перешагиванием через препятствие, спиной вперед, без зрительного контроля по линии, предварительно пройденной с открытыми глазами; бег в умеренном темпе; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения.

2. Основная часть длилась 15 минут. Цель – развитие равновесия. Использовались следующие средства: специальные упражнения (с предметами и без), упражнения на снарядах, упражнения с использованием фитбола, подвижные игры.

3. Заключительная часть продолжалась 5 минут. Цель – снижение уровня функционирования систем организма до близкого к среднему. Это достигалось выполнением медленной ходьбы, упражнений на расслабление, на координацию и внимание, дыхательных упражнений.

Дополнительные занятия проводились 2 раза в неделю по 10-15 минут. Применялась музыкотерапия с использованием упражнений на расслабление.

Контрольная группа занималась по стандартной программе, существующей в учебном дошкольном учреждении.

Для оценки эффективности нами были использованы следующие пробы и тесты: проба Ромберга (пяточно-носочная), проба Бирюк, тест «Стоика на носка», тест «Ходьба по гимнастической скамье», тест «Пройди по линии», тест «Повороты на гимнастической скамье».

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования представлены на рисунках 2-3.

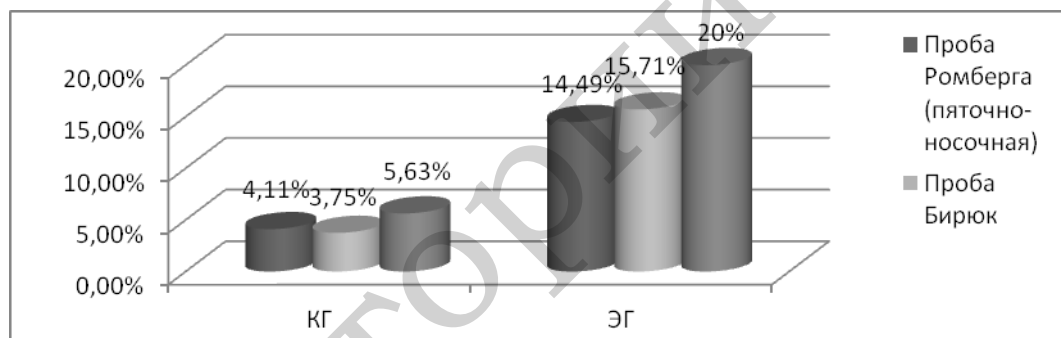


Рисунок 2 – Показатели прироста (в %) развития статического равновесия в КГ и ЭГ после проведения КРП

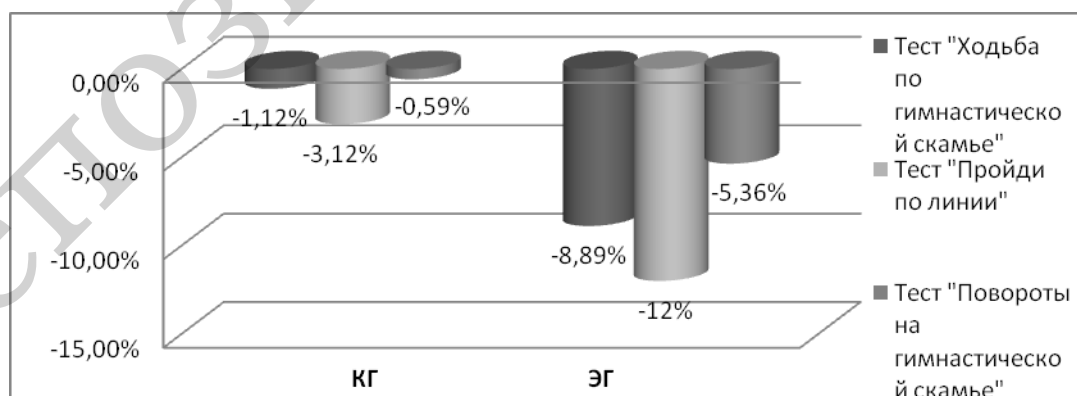


Рисунок 3 – Уменьшение показателей (в %) развития динамического равновесия в КГ и ЭГ после проведения КРП

Как видно из графиков на рисунках 2-3, у детей ЭГ отмечается достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития равновесия, по сравнению с детьми КГ. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на развитие равновесия детей с нарушениями зрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.who.int/ru.html> (дата доступа: 17.04.2017).
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ДВОЕБОРЦЕВ

Белёва А.Н.

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

Научные руководители:

доц., канд. мед. наук Ардашев А.Е.,
доц., канд. пед. наук Попова А.И.

belyova.anka@yandex.ru

THEORETICAL ASPECTS OF TECHNICAL TRAINING FOR COMBINED SKIERS

Belyova A.N.

Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky city, Russia

The purpose of the article is to consider the features of the technical training for combined skiers. Currently, for every successful athlete it is very important to have the right sports motion technique. Particular attention should be given to the formation of general and special technical training. Taking into account the imbalance in the education of the physical qualities of the combined skiers, there is a need to take into account the rational combination of the hopping and skiing component of technical preparedness, and also selection of means and methods in correction of technical readiness.

Введение. Техническая подготовка является основой формирования навыков выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта, способствующим достижению максимальных результатов в меняющихся условиях. При этом, от неё зависит эффективность реализации функциональных и физических возможностей спортсмена в условиях соревнований. Это в полной мере относится и к лыжному двоеборью.

Наблюдения показывают, что при достаточном уровне развития физических качеств российские двоеборцы уступают в технике как прыжка на лыжах с трамплина, так и лыжного хода ведущим спортсменам мирового уровня. Вместе с тем, повышение тренировочной и соревновательной деятельности эффективности возможны лишь в случае решения задач с учетом реального состояния системы подготовки и уровня подготовленности занимающихся.

Исходя из вышесказанного, важным представляется изучение особенностей и содержания технической подготовки лыжников-двоеборцев. Настоящая работа посвящена решению этого актуального вопроса.

Материалы и методы. Настоящее исследование проводилось на основе теоретических методов, включая анализ и обобщение литературных источников, отражающих проблемы технической подготовки спортсменов, а также аналогию и сравнение результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Особенностью технической подготовки в лыжном двоеборье является учёт сочетания двух её компонентов: прыжкового и лыже-гоночного, которые, по мнению М.А. Аграновского, предполагают воспитание двух разнонаправленных качеств – скоростно-силовых, общей и специальной выносливости [1]. Таким образом, высокого конечного результата в соревнованиях по лыжному двоеборью можно добиться только рационально сочетая тренировки различной направленности.

Техническая готовность двоеборца характеризуется, не только навыками осуществления техники прыжка на лыжах, но и лыжного хода в условиях соревновательной