

2. Камаль Абд Альхамид. Фитнес и его компоненты / Камаль Абд Альхамид, Мухаммед Собхи Хасанен. – Каир: Дар Альфикар, 1987. – 74 с.
3. Остеопорозы / Л. Г. Кругляк [и др.]. – Питер: Питер принт, 2005. – 164 с.
4. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – Москва, 1995. – 41 с.
5. Кучкин, С. Н. Характеристика двигательных качеств: учеб.-практ. пособие / С. Н. Кучкин, Н. В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – С. 12–32.
6. Окорочков, А. Н. Остеопороз / А. Н. Окорочков, Н. П. Базеко. – М.: Медицинская литература, 2003. – 108 с.
7. Поворознюк, В. В. Менопауза и костно-мышечная система / В. В. Поворознюк, Н. В. Григорьева. – Киев, 2004. – 512 с.
8. Уинтерс-Стоун, К. Программа действий при остеопорозе / К. Уинтерс-Стоун. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 208 с.
9. Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI) Health Care Guideline: Diagnosis and Treatment of Osteoporosis [Electronic resource]. – 3rd edition. – July 2003. – Mode of access: [www.icsi.org](http://www.icsi.org). – Date of access: 05.03.2015.
10. Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI) Health Care Guideline: Diagnosis and Treatment of Osteoporosis. – 5th edition. – July 2006. – P. 12–18.
11. Kanis, J. A. On behalf of the World Health Organization Scientific Group. Assessment of osteoporosis at the primary healthcare level. Technical Report / J. A. Kanis. – Sheffield: WHO Collaborating Centre, University of Sheffield, 2007. – P. 18–36.
12. World Health Organization (2007) Assessment of osteoporosis at the primary health care level // Summary Report of a WHO Scientific Group. – Geneva: WHO, 2007. – 481 p.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С МИОПИЕЙ II СТЕПЕНИ

*Анищенко О.В.,*

*Зыбина О.Л.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Быстрота как физическое качество является важным для детей с миопией, так как именно оно у них развито меньше всего [7].

Эта патология занимает одно из ведущих мест в структуре заболеваний глаз у детей. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности отмечается значительное отставание в физическом развитии. Вследствие чего у детей возникают трудности при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений [3].

Дети с недостаточностью зрения нуждаются в коррекции самих движений, так как движения ребенка с нарушенным зрением скованны и некоординированны; в коррекции зрительного восприятия; в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия; в коррекции развития физических качеств; в коррекции дифференцировки времени, усилий, пространства, точности движений и т. д. [5].

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют: способность быстро реагировать на внешний сигнал; способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий; способность поддерживать максимальный темп движений; способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение) [4].

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложно-координационных движений, где условия и сама деятельность постоянно меняются, что требует определенной ловкости, которая невозможна без разных проявлений быстроты [6].

Для ребенка с нарушением зрения бег является одним из труднейших упражнений, и не только потому, что он связан с опасностями, требует огромного внимания, самообладания, смелости, но и

потому что при беге затрудняется ориентировка. Как правило, чем больше скорость движения, тем ориентиры становятся менее заметны, они как бы теряют часть своей окраски.

Быстрый бег требует от слабовидящего ребенка дополнительных качеств: умения молниеносно реагировать на раздражители, хорошего чувства равновесия, направления, времени и, безусловно, смелости, уверенности и воли. Отсюда и вытекают задачи обучения: кроме обучения ребенка основному навыку, необходимо преодолеть еще и боязнь, а порою и страх пространства, препятствий, что порождает скованность, отсутствие поступательного движения вперед и много других недостатков, возникающих в технике бега [1].

Слабовидящие дети при знакомстве с явлениями и предметами, при пространственной ориентировке и движении имеют возможность использовать имеющееся у них остаточное зрение. Обзор окружающей действительности у них сужен, замедлен и неточен, поэтому их зрительное восприятие и впечатления ограничены, а представления имеют качественное своеобразие [3].

Поэтому реализация резервных возможностей организма ребенка с ограниченными возможностями может быть эффективной только при рациональном двигательном режиме.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения средств физического воспитания в занятиях с детьми с нарушением зрения посвящены работы ряда исследователей, что подтверждает пользу, важность и необходимость занятий адаптивной физической культурой для лиц с нарушением органов зрения. Кроме того, для детей с нарушением зрения характерно отставание в физическом развитии по многим показателям, имеются функциональные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, имеют место отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. У большинства слабовидящих учащихся отмечаются искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие и другие заболевания.

Активные занятия физической культурой позволяют частично компенсировать недостатки физического развития у лиц с нарушением зрения. Подвижные игры и упражнения улучшают здоровье, одновременно способствуют исправлению и координации, движений, осанки, походки, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество [2].

Идея гармоничного и всестороннего развития лиц с нарушением зрения была и остается чрезвычайно актуальной и современной.

**Цель и задачи проведения исследования** – определить уровень развития скоростных способностей: быстроты реакции, частоты движений в разных суставах, скорости в двигательных действиях.

**Методы исследований.** Для определения динамики развития скоростных способностей, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей КГ и ЭГ до и после эксперимента.

Тесты для оценки быстроты реакции:

1. Тест «Ловля линейки». Методика: рука ребенка вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1–2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» линейка отпускается. Задача ребенка быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Результат: быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Возможно выполнение теста в следующих вариациях: либо только правой рукой; либо только левой рукой.

2. Тест «Бег по звуковому сигналу». Методика: ребенок становится у стартовой линии и по звуковому сигналу начинает бег. Длительность звукового сигнала 3 с. Результат: фиксируется расстояние, которое пробежал ребенок за 3 с.

Тесты для оценки частоты движений в суставах:

1. Тест «Подъем по гимнастической стенке». Методика: подъем выполняется при помощи рук и ног до 10-й рейки от пола с максимальной частотой и скоростью. Обязательна страховка ребенка во время выполнения упражнения. Результат: фиксируется время преодоления подъема по гимнастической стенке.

2. Тест «Передвижение на четвереньках» (5 м). Методика: ребенок становится на четвереньки, на линии старта. После сигнала начинает бег на четвереньках до линии финиша. Выполняется с максимально возможной скоростью. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

3. Тест «Бег вверх по лестнице» (10 ступенек). Методика: упражнение выполняется по ступенькам лестницы с максимальной частотой и скоростью. После сигнала ребенок начинает бег. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

Тесты для оценки скорости двигательных действий:

1. Тест «Преодоление полосы препятствий» (8 м). Методика: 7 кегль дети пробегают «змейкой». Кегли расставляются через каждый 1 м. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

2. Тест «Бег на 10 м».

Методика: ребенок становится на линии старта. После сигнала начинал бег до линии финиша. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

3. Тест «Бег 2×10 м».

Методика: ребенок становится на линии старта. После сигнала начинает бег до линии финиша. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

Данные тесты позволили провести сравнение уровней развития скоростных способностей у детей с миопией II степенью между обследуемой группой и здоровыми детьми.

При тестировании детей следует соблюдать определенные правила. Исследования проводить в первой половине дня, в хорошо проветриваемом помещении. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребенка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход [5].

Проведенные тесты позволили выявить уровень развития скоростных способностей: быстроты реакции, частоты движений в разных суставах, скорость в двигательных действиях.

По полученным результатам контрольных тестов установлено, что уровень развития скоростных способностей у детей с миопией II степени был ниже, чем у здоровых детей.

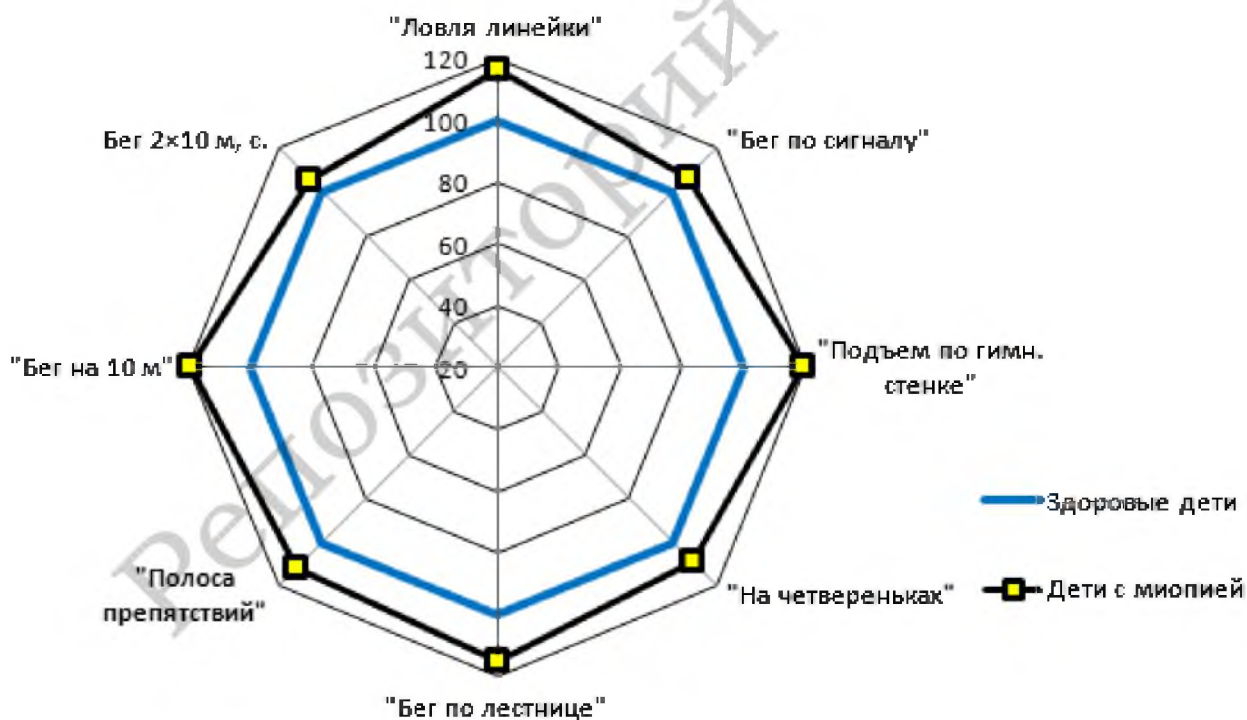


Рисунок – Показатели уровня развития скоростных способностей у здоровых детей и детей с миопией

**Выводы.** Целенаправленная и систематическая работа по развитию скоростных способностей позволяет совершенствовать мышечно-двигательные ощущения и функции других анализаторов, способствуют исправлению движений, осанки, походки, развитию физических способностей, активно помогает в подготовке ребенка к школьной программе и способствует психическому и физическому развитию школьника.

Разнообразные подвижные игры и упражнения являются тем видом деятельности ребенка, в котором формируется его личность. Незаметно для себя, играя, дети вырабатывают ловкость, умение

управлять своими движениями, концентрировать внимание, что в дальнейшем поможет им в освоении навыков самоконтроля и саморегуляции [2].

Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как адаптивная физическая культура. Специально организованные занятия по АФК для детей с нарушениями зрения имеют важное значение в развитии скоростных способностей.

1. Денискина, В. З. Коррекционная направленность физкультурминутки в образовательных учреждениях для детей с нарушением зрения / В. З. Денискина, Т. Н. Машкова // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2003. – № 4. – С. 4–12.

2. Литвинов, Е. Н. Подвижные игры в физическом воспитании / Е. Н. Литвинов // Спорт в школе. – 2007. – № 14. – С. 3–10.

3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998 – 272 с.

5. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили. – СПб., 2001. – 35 с.

6. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2 т. – Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / сост.: С. П. Евсеева (гл. ред.) [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ЙОГОВ**

*Антонов Г.В.*, канд. пед. наук, доцент,

*Смирная В.Д.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

С каждым годом возрастает уровень класса соревнований по спортивной гимнастике во всем мире. Он предъявляет все большие требования к разработке новых форм и методов обучения и тренировки, способствующих достижению спортивного мастерства. Все это приобретает особую значимость в работе с гимнастами [4].

Проблема физической подготовки гимнастов с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов в соответствии с тенденциями и перспективами развития мировой гимнастики [6].

В связи с этим большое значение приобретают вопросы восстановления гимнасток после тренировочных нагрузок. Рассматривая спортивную тренировку как основной способ совершенствования техники гимнасток, а также в связи с необходимостью развития физических качеств спортсменов, тренеру важно иметь хорошо разработанные планы восстановления гимнасток, которые помогают избежать переутомления. Одним из таких средств является йога. Все чаще в оздоровительных целях применяют традиционные системы физической культуры стран Востока [1].

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [3].

Одним из важнейших компонентов тренировочного процесса является восстановление спортсменов. Занятия йогой являются эффективным средством восстановления [2].