

ТУЗОВ И.Н.**Российский государственный
социальный университет, г. Москва****КОЗИНА О.П.,****Московская государственная
академия физической культуры,
г. Малаховка****ВЛИЯНИЕ ИГРЫ ГОЛБОЛ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния игры спорта слепых голбол на физические качества детей школьного возраста с нарушениями зрения. Был применена батарея повторных этапных тестов, направленных на определение уровня физического развития занимающихся. Исследования показали, что у детей, занимающихся голболом, показатели силовой и скоростно-силовой выносливости имели тенденцию к возрастанию, раскрывая его положительное воздействие.

Ключевые слова: голбол, спорт слепых, физическая реабилитация детей с нарушениями зрения, физическое развитие слепых и слабовидящих.

**INFLUENCE OF THE GOALBALL GAME ON PHYSICAL DEVELOPMENT
OF HIGH SCHOOL AGE PEOPLE WITH VISION PROBLEMS****TUZOV I.N.****The Russian state
social university, Moscow****KOZINA O. P.,****The Moscow state
academy of physical culture,
Malakhovka**

Annotation. The article investigates the impact of golball game on the physical quality of high school age youth with visual impairments. The standard set of tests was applied, aimed at determining the level of physical development of students.



Studies have shown that young people engaged in golball, even in the semi-annual period of time, the power, speed and strength – endurance have tended to increase.

Keywords: golball, blind sport, physical rehabilitation of children with visual impairments, physical development of blind and visually impaired.

По данным ВОЗ во всем мире страдают нарушением зрения более 180 миллионов человек из них полностью слепые около 45 миллионов, и эти показатели имеют тенденцию к возрастанию. Имеющиеся в настоящее время немногочисленные сведения о влиянии голбола на организм детей с нарушением зрения носят фрагментарный характер [1,с.35-43].

Голбол - спортивная игра для слепых, может применяться как один из способов коррекции здоровья. С помощью данной игры можно пробудить интерес к жизни, привить незрячим детям любовь к движению, к самоотдаче физических сил и самоограничению эмоциональных всплесков для общей пользы, достижения командного результата, а также способствовать интеграции детей в общество через спорт [2,с.16-22].

Организация исследования:

В исследовании принимало участие 30 детей с нарушением зрения, 80% из которых слабовидящие и 20% тотально слепые. Занятия начались с сентября 2015г. Всего на период с сентября 2015 года по март 2016 года было проведено 3 контрольных исследования среди мальчиков и девочек.

Все испытуемые были разделены на 2 группы по половому признаку. Первая группа состоит из 13 мальчиков 1996-2004 года рождения, вторая соответственно из 17 девочек 1997-2004 года рождения.

Сам процесс тренировки заключался в воспитании таких качеств детей с нарушением зрения как: выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость, внимание, способность ориентировки в пространстве, слух.

Занятия проводились, на базе голбольного клуба «Королев» Московской области, три раза в неделю по полтора часа в день, в период перед основными соревнованиями тренировки учащались, в них преобладала технико-



тактическая подготовка, акцент делался на игровой подготовке.

Этапы развития физических качеств в тренировочном периоде.

1. период Сентябрь-Октябрь - скоростная выносливость, ловкость;
2. период Ноябрь-Декабрь скоростно-силовая выносливость, ловкость;
3. период Январь-Февраль-Март силовые способности, силовая выносливость, ловкость;
4. период Апрель-Май – соревновательный период, комплексный подход.

На контрольных испытаниях измерялись рост, вес, показатели силы кисти (динамометрия), силы рук (дальность броска), спирометрия, прыжок в длину с места, количество приседаний за 30 секунд.

Результаты исследования:

Ознакомившись с результатами исследования и изучив, получившиеся данные мы видим, что как в группе мальчиков, так и в группе девочек произошли изменения всех исследуемых нами показателей.

Измерения кистевой динамометрии помогают понять и оценить динамику роста силы кистей рук. Данные измерения позволяют отслеживать качественный прирост показателей подготовки голболистов.

Расчетные данные динамометрии правой и левой рук в группе мальчиков, за период от начала эксперимента возросли в среднем правой руки на 3,08кг (5,8%) и левой руки на 3,84кг (7,9%). В результате шестимесячного исследования прирост силы кисти рук составил 8,6% правой руки, и 11% левой руки. Сравнивая показатели силы кисти правой и левой рук в течение трехмесячного и шестимесячного периода наших наблюдений, видно, что показатели динамометрии имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего периода эксперимента (табл. 1). В исследованиях, проведенных на группе девочек, с сентября по декабрь прослеживаются однонаправленные изменения показателей динамометрии, как и в группе мальчиков (табл. 2). В среднем за полугодие прирост составил 7,6% правой руки и 8,3% левой, что составляет разницу между началом и концом эксперимента на 3кг и 2,88кг соответственно.

Таблица 1



Динамика показателей динамометрии у мальчиков с нарушением зрения в процессе занятий голболом

Сроки наблюдения	Среднее значение динамометрии	
	правая рука	левая рука
Сентябрь	53,23±5,85	48,31±6,28
Декабрь	56,31±5,76	52,15±6,84
Февраль	57,85±6,26	53,69±6,88

Таблица 2

Динамика показателей динамометрии у девочек с нарушением зрения в процессе занятий голболом

Сроки наблюдения	Среднее значение динамометрии	
	Правая рука	Левая рука
Сентябрь	39,18±5,65	34,41±5,37
Декабрь	40,88±5,85	36,71±5,81
Февраль	42,18±5,56	37,29±5,41

Скоростно-силовые качества рук определялись с помощью измерения дальности полета мяча. Результаты, полученные в ходе эксперимента, применялись в технико-тактической подготовке голболистов.

В процессе исследований дальность броска мяча у мальчиков увеличивалась в течение наблюдаемого времени. Первые 3 месяца занятий прирост показателя дальности метания мяча составил в среднем 3,0м правой руки и 2,16м левой, а в период с декабря до конца наших наблюдений эта разница изменилась, и составила 2,07м правой руки и 1,61м левой. В целом, за полугодовой период дальность полета увеличилась на 5,07м правой и на 3,77м левой руки. В процентном соотношении это составляет 20,8% и 20,5% за полугодовой тренировочный период (табл. 3).

Увеличение показателей в метании мяча мы наблюдали и в группе девочек на протяжении всего периода исследования. За полгода дальность метания мяча правой рукой возросла на 2,35м, и на 1,88м левой рукой, а в процентном соотношении это соответствует показателям в 21,4% и в 21,7% (табл. 4).

Анализируя данные, и прослеживая заметные сдвиги в измерениях, мы

можем говорить об оправданности применяемых в тренировочных занятиях комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у детей с нарушением функции зрения.

Таблица 3

Динамика показателей дальности метания мяча у слепых и слабовидящих мальчиков в процессе занятий голболом (в метрах)

Сроки наблюдения	Среднее значение дальности метания мяча (в метрах)	
	правая рука	левая рука
Сентябрь	24,31±6,36	18,38±4,48
Декабрь	27,31±7,20	20,54±5,09
Февраль	29,38±6,38	22,15±3,89

Таблица 4

Динамика показателей дальности метания мяча у слепых и слабовидящих девочек в процессе занятий голболом (в метрах)

Сроки наблюдения	Среднее значение дальности метания мяча (в метрах)	
	Правая рука	Левая рука
Сентябрь	10,94±2,49	8,65±2,12
Декабрь	12,12±2,50	9,53±1,87
Февраль	13,29±2,08	10,53±2,27

Развитие скоростно-силовой выносливости является одним из базовых качеств в игре голбол. Поэтому исследование количества приседаний за 30 секундный отрезок времени, представляется нам достаточно информативным показателем, для отслеживания уровня тренированности детей.

В ходе эксперимента, как в группе мальчиков, так и группе девочек прослеживалась тенденция к увеличению частоты приседаний за 30 секунд.

Из таблицы 5 видно, что у мальчиков в первый трехмесячный период прирост составил 4,7%. В период с декабря он вырос до 6,9%. В группе девочек, в период с сентября по декабрь, показатели увеличились на 6,1%. С декабря по февраль увеличение проходило более умеренно и составило всего 2%. (табл. 6.). В целом за полугодовой период количество приседаний за 30



секунд выросло на 12% у мальчиков и на 8% у девочек. Сравнивая две группы, можно отметить, что в процессе эксперимента увеличение количества приседаний идет равномерно, в обеих группах.

Таблица 5

Динамика показателей частоты приседаний за 30 секунд у слепых и слабовидящих мальчиков в процессе занятий голболом

Сроки наблюдения	Среднее значение частоты приседаний за 30 секунд
Сентябрь	24,23±5,43
Декабрь	25,38±4,72
Февраль	27,15±3,93

Таблица 6

Динамика показателей частоты приседаний за 30 секунд у слепых и слабовидящих девочек в процессе занятий голболом

Сроки наблюдения	Среднее значение частоты приседаний за 30 секунд
Сентябрь	26,82±2,43
Декабрь	28,47±3,26
Февраль	29,06±3,23

Прыжок в длину – сложно-координационное упражнение для слепых и слабовидящих детей, которое является информативным показателем при совершенствовании скоростно-силовой выносливости и координации в ходе тренировочного процесса. На начальном этапе важнейшей задачей было достижение согласованности движений во всех фазах прыжка. Также значимым было развитие силы мышц ног, для получения максимального результата.

В первый период средний прирост составил 4,23см у мальчиков и 4,12см у девочек, что говорит о совершенствовании навыков выполнения двигательных действий. В конце исследования дальность прыжка с места возросла на 8,08см у мальчиков и до 6,3см у девочек и достигла уровня в среднем 205,77см в первой и 174см во второй группах, что в процентном соотношении составляет соответственно 4,5% и 3,7% (табл. 7, табл. 8).



В ходе нашего исследования показателей жизненной емкости легких, активного прироста за полугодовой период не наблюдалось, так как для достоверного прироста срок для роста данного показателя слишком мал.

Таблица 7

Динамика показателей дальности прыжка в длину с места, у мальчиков с нарушением зрения в занятиях голболом (в сантиметрах)

Сроки	Средние показатели
Сентябрь	196,92±24,40
Декабрь	205,00±29,65
Февраль	205,77±28,35

Таблица 8

Динамика показателей дальности прыжка у девочек с нарушением зрения занятий голболом (в сантиметрах)

Сроки проведения	Средний результат
Сентябрь	168,41±15,92
Декабрь	172,53±16,68
Февраль	174,71±15,95

Результаты и их обсуждение:

У незрячего или слабовидящего ребенка контроль выполнения движений осуществляется слабо, так как он основан на еще не сформированной проприоцептивной чувствительности. При этом, у тотально слепых детей движения тела формируются независимо от зрения. Уровень физического развития и физической подготовленности детей с нарушением зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников. Способствовать компенсации этих нарушений может занятие физической культурой, спортом и спортивными играми. Учитывая это, предложенные нами разнообразные виды физических нагрузок в процессе тренировок и разнообразные комплексы физических упражнений оказывают большое влияние на прирост физических качеств у детей с нарушением зрения. Исследования показали, что у детей, занимающихся голболом, уже за полугодовой период показатели силовой и скоростно-силовой выносливости имели



тенденцию к возрастанию.

Эксперименты показали, что показатели кистевой динамометрии изменяются на протяжении всего периода. Как в группе мальчиков, так и в группе девочек сила кисти обеих рук равномерно увеличивалась в течение полугода.

Моторика слепого ребенка развивается благодаря опыту манипулирования с разнообразными предметами, так как различные физические свойства этих предметов стимулируют развитие и дифференциацию проприоцептивных ощущений, что определяет прогресс координационных механизмов и предметных действий.

В тренировочном процессе игры голбол широко применяли различные упражнения с мячами разных размеров, форм, и веса, что в свою очередь способствовало развитию у детей моторики рук и повышению роста показателей скоростно-силовых качеств. Кроме того, наблюдалось улучшение координации движений у детей, улучшалась скорость сложной реакции, более стабильной была работа нервной системы.

При тренировке броска, на начальном этапе главной задачей было обучение правильной технике, и ее становление в большей степени повлияло на увеличение дальности броска в первой половине года. В процессе проведения эксперимента с применением коррекционных и специальных упражнений, развивающих силу мышц плечевого пояса, стало возможным отметить эффективность применяемых методик. В конце года выявлен значительный прирост показателей дальности метания мяча, он составил 20,8% правой руки и 20,5% левой в группе мальчиков, а среди девочек 21,4% правой и 21,7% левой руки.

Кроме этого следует обратить внимание на данные, характеризующие скоростно-силовые способности детей с нарушением зрения. Более быстрый прирост приседаний произошел в первой половине исследования и составил 4,7% в группе мальчиков и 6,1% в группе девочек, а во вторую половину тренировочного процесса, т.е. с декабря по март месяц также наблюдается тенденция к увеличению этих показателей, но более плавная, и составила в обеих группах примерно 3%.



Также динамику показателей прыжка в длину можно охарактеризовать как увеличивающуюся в ходе всего эксперимента. Об этом свидетельствуют конечные расчетные данные, исходя из которых видно, что прирост составил 4,5% и 3,7% в обеих группах.

Таким образом, в результате исследований установлено, что мышечная работоспособность детей с нарушением зрения повышается с помощью внедрения в тренировочный процесс большого комплекса разнообразных упражнений, направленных на развитие всех физических качеств.

Выводы:

Регулярные тренировки голболом слепых и слабовидящих детей в процессе роста и развития организма способствуют увеличению силы рук и плечевого пояса, как среди мальчиков, так и среди девочек.

Становление скоростно-силовых качеств слепых и слабовидящих детей за полугодовой период происходит неравномерно в группе мальчиков и девочек, это выразилось в том, что прирост основных показателей в первые три месяца эксперимента был больше по сравнению со вторым периодом наших наблюдений.

Голбол - мощный стимулятор двигательной активности детей с нарушением зрения, который способствует формированию жизненно важных умений и навыков, совершенствованию физических качеств, нормализации роста-весовых показателей, жизненной емкости легких.

Литература

1. Ахмадуллина, И.А. Программа физического воспитания слабовидящих учащихся / И.А. Ахмадуллина, З.М. Кузнецова // Визуальный профиль и международный опыт реабилитации и образования людей с нарушениями зрения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. / Пермский гос. пед. ун-т. – Пермь, 2010. – С. 35-43.

2. Гараева, Р.В. Физическая реабилитация лиц с ограниченными зрительными возможностями посредством изменения физических кондиций гимнастическими упражнениями /Р.В. Гараева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4 (21). – С. 16-22.

Reference



1. Akhmadullina, I.A. Program of physical training of visually impaired pupils / I.A. Akhmadullina, Z.M. Kuznetsov//the Visual profile and the international experience of rehabilitation and education of people with sight violations: materials III междунар. науч. - практ. конф. / The Perm state. пед. un-t. – Perm, 2010. – P. 35-43.

2. Garayeva, R. V. Fizicheskaya rehabilitation of persons with limited visual opportunities by means of change of physical standards gymnastic exercises / R. V. Garayeva //Pedagogiko-psikhologicheskyy and medicobiological problems of physical culture and sport. – 2011. – No. 4 (21). – P. 16-22.

ВИКУЛОВ А.Д., КВАСОВЕЦ Е.Н., ТУРЧАНИНОВ С.Ю.

Ярославский государственный педагогический

университет им. К.Д. Ушинского

г. Ярославль

ВЬЮШИН С.Г.

Вологодский государственный университет

г. Вологда

УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Целью исследования стало определение уровня готовности студентов вести здоровый образ жизни. С этой целью проведено анкетирование студентов первого курса (n=40), разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Для определения уровня готовности студентов вести здоровый образ жизни использована анкета, предложенная Н.В. Третьяковой (2011), позволяющую выявить составляющие валеологической культуры и образа жизни, а также типологию личности по ориентации на здоровый образ жизни. Для исследования основных свойств личности студентов использован многофакторный опросник Р. Кетелла. Проведена диагностика индивидуального здоровья студентов по Г.Л. Апанасенко. Проведенное исследование показало, что студенты знают о значении здорового образа жизни, но удовлетворительное самочувствие и текущее состояние здоровья пока не заставляют их всерьез задуматься над этой проблемой, тем более, предпринимать настойчивые последовательные усилия по формированию привычек здорового образа жизни. Не все компоненты здорового образа жизни вовлечены в систематическую деятельность. Такую задачу в значи-

