

ции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быков, А. В. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009) : история, статистика, результативность, рейтинг / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 19-23.
2. Быков, А. В. Исследование соревновательной деятельности ведущих сборных команд мира по флорболу / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9 (31). – С. 22-25.
3. Быков, А. В. Техничко-тактические показатели игроков различных амплуа во флорболе / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 5-10.
4. Быков, А. В. Характеристика матчей финальных турниров кубка европейских чемпионов по флорболу / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 20-23.
5. Быков, А. В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А. В. Быков, А. А. Ленин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 14-17.
6. Быков, А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 17-20.
7. Быков, А. В. Удаления во флорболе и эффективность реализации численного большинства командами высокой квалификации / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 22-26.
8. Быков, А. В. Параметры атакующих действий команд высокой квалификации во флорболе / А. В. Быков, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 31-35.
9. Сутугина, Л.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе / Л.Н. Сутугина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 186-189.

Контактная информация: floorball@list.ru

УДК 796.011.3 (075)

МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДЕТСКОГО ФИТНЕССА

**Виктория Валерьевна Вербина, аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)**

Аннотация

Рассматривается возможность применения методики адаптивного физического воспитания для слабослышащих детей дошкольного возраста с использованием фитбол-гимнастики и «малой» акробатики, способствующей формированию двигательных умений и развитию основных физических качеств.

Ключевые слова: дошкольники с нарушениями слуха, методика адаптивного физического воспитания.

METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING FOR DEAF PRESCHOOL CHILDREN BASED ON FITNESS ELEMENTS FOR CHILDREN

*Victoria Valeryevna Verbina, the post-graduate student,
The Volgograd State Academy of physical education*

Annotation

The possibility of application of methods of adaptive physical training for deaf preschool children with usage of fitball gymnastics, and "low" acrobatics contributing to the motor skills formation and development of basic physical properties has been analyzed.

Keywords: preschool children with hearing impairments, method of adaptive physical training.

ВВЕДЕНИЕ

В Российской Федерации только за последнее десятилетие число детей-инвалидов увеличилось более чем в два раза, из них с нарушениями слухового анализатора составили 6,4% к числу общей детской инвалидности [1,6,7]. Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка [3,6].

Система средств, используемых для коррекции и компенсации физических недостатков, должна обладать разносторонним характером воздействия на организм дошкольника. Этим требованиям в полной мере соответствуют средства детского фитнеса. Являясь составной частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики: гигиенической, основной, ритмической, фитбол-гимнастики и других. Детский фитнес имеет значение не только для всестороннего положительного влияния на организм, коррекции двигательных и психических нарушений, но и для эстетического воспитания слабослышащих детей [8-10].

Для решения существующей проблемы нами была разработана методика адаптивного физического воспитания слабослышащих дошкольников на основе использования элементов детского фитнеса, а именно – фитбол-гимнастики, «малой» акробатики и артикуляционной гимнастики. Упражнения на фитболах подобраны с учетом возрастных и двигательных особенностей детей с нарушением слуха и способствуют тренировки вестибулярного аппарата, а также формированию координационных способностей. В комплексы так называемой «малой» акробатики были включены простейшие упражнения с изменением положения отдельных частей и всего тела в пространстве (наклоны, стойки, выпады и др.). В комплексы артикуляционной гимнастики включались упражнения для развития подвижности губ, статические и динамические упражнения для языка.

МЕТОДИКА

Основными компонентами разработанной методики являются: «Упражнение», «Слово», «Игра» (рис.1), они представляют собой не просто сумму отдельных составляющих, а качественно новую систему, обладающую более высокими возможностями воздействия на двигательное развитие детей, с отклонениями в состоянии здоровья, а именно слабослышащих дошкольников, которые были описаны О.В. Горбуновой [4].

Компонент «Упражнение» состоит из общеразвивающих упражнений, основных двигательных действий, упражнений на развитие физических качеств, упражнений фитбол-гимнастики и «малой» акробатики.

Компонент «Игра». Использование этого компонента является необходимым, поскольку игра является ведущим видом деятельности дошкольника. В процессе игр у ребенка формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, осмысленная моторика, умение входить в образ, эмоционально пере-

живать целостное движение и выражать через него эмоциональное переживание.

Компонент «Слово» включает артикуляционную и дыхательную гимнастику, которая направлена на выработку правильной речи и формирование речевого дыхания. Упражнения подбирались с учетом изучаемых действий в согласовании с несложными по координации двигательными заданиями.

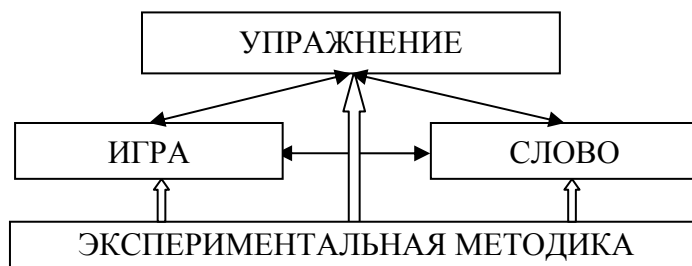


Рис. 1. Схема экспериментальной методики

Перечисленные компоненты методики тесно взаимосвязаны между собой и взаимно дополняют друг друга. Использование в процессе занятий комплексов упражнений, входящих в компоненты «Упражнение», «Игра» и «Слово» способствовало решению основных задач формирования двигательных умений, коррекции имеющихся отклонений и развитию основных жизненно необходимых навыков слабослышащих дошкольников. Разработанные комплексы упражнений были включены в разные части занятий в соответствии с задачами урока.

Экспериментальная методика адаптивного физического воспитания слабослышащих дошкольников включала следующие формы занятий: занятия в форме урока по физической культуре; утреннюю гигиеническую гимнастику и индивидуальные занятия.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки эффективности разработанной методики был организован педагогический эксперимент на базах МДОУ детского сада компенсирующего вида № 71 для детей с нарушениями слуха и МОУ для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальной школы-детского сада компенсирующего вида № 9 г. Волгограда. В ходе эксперимента были сформированы контрольная (13 человек) и экспериментальная (14 человек) группы детей, однородные по своему составу и уровню подготовленности.

Контрольная и экспериментальная группы занимались по программе физического воспитания для специальных дошкольных учреждений «Воспитание и обучение слабослышащих детей дошкольного возраста» [2], однако, в занятия с детьми экспериментальной группы были включены дополнительные комплексы фитбол-гимнастики, «малой» акробатики, артикуляционной гимнастики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 представлены результаты проведенного эксперимента. Оценивая полученные данные, можно говорить, что уровень развития скоростно-силовых способностей, в процессе занятий по разработанной методике значительно повысился. Анализ результатов педагогического эксперимента позволил получить данные, свидетельствующие об эффективности предложенной нами методики. Анализ показателей физической подготовленности выявил достоверное их улучшение у испытуемых экспериментальной группы. Положительные изменения произошли и в контрольной группе, однако прирост показателей значительно ниже и в большинстве случаев недостоверен ($p > 0,05$). Для оценки физической подготовленности нами были отобраны информативные тесты в полной мере отражающие, развитие основных физических качеств и рекомендуемые для данной воз-

растной категории детей. Проводя сравнительный анализ уровня развития быстроты до и после эксперимента, было выявлено улучшение и этого физического качества у детей экспериментальной группы.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности и функционального состояния

№ п/п	Показатели	Группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	% прироста	t	p
1.	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	84,4±6,0	106,4±5,0	20,69	2,75	<0,05
		КГ	86±4,77	93,5±5,38	8,02	1,04	>0,05
2.	Челночный бег 3х5 м, сек.	ЭГ	7,86±0,34	6±0,31	23,66	4,04	<0,01
		КГ	7,67±0,33	6,9±0,34	15,25	1,66	<0,05
3	Гибкость, см	ЭГ	3,4±1,4	7,6±1,2	54,69	5,66	<0,01
		КГ	5,8±1,8	8,0±0,9	37,22	1,08	>0,05
4.	Метание мяча в цель, кол-во попаданий из 5 попыток	ЭГ	1,14±0,26	2,86±0,26	60,14	4,68	<0,01
		КГ	1,33±0,21	1,67±0,21	20,36	1,15	>0,05
5.	Стойка на одной ноге с открытыми глазами, сек.	ЭГ	15,57±1,15	25,14±1,01	38,07	6,25	<0,01
		КГ	16,05±1,09	17,33±0,84	7,39	0,93	>0,05
6.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, сек.	ЭГ	3,29±0,61	12,57±0,57	73,83	11,16	<0,01
		КГ	2,5±0,43	3,33±0,42	24,92	1,38	>0,05
7.	ЭГК, см.	ЭГ	4,3±0,2	6,6±0,4	34,7	5,36	<0,01
		КГ	4,7±0,3	5,7±0,3	17,64	2,14	<0,05
8.	ЧД, раз	ЭГ	28,71±0,71	25,71±0,52	10,45	3,41	<0,01
		КГ	27,83±0,65	27±0,58	2,98	0,95	>0,05

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие выводы, что занятия по методике, включающей элементы фитбол-гимнастики и «малой» акробатики, разработанной для детей, имеющих нарушения слухового анализатора, оказывают положительное влияние на улучшение деятельности основных физиологических систем организма и повышение уровня формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, необходимых для естественного и своевременного роста и развития ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова, Т.Г. Сурдопсихология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.Г. Богданова. – М. : Академия, 2002. – 203 с.
2. Головниц, Л.А. Дошкольная сурдопедагогика : воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Л.А. Головниц. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 303 с.
3. Голозубец, Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Голозубец Т.С. – Хабаровск, 2005. – 23 с.
4. Горбунова, О.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями средствами оздоровительной аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Горбунова О.В. – Хабаровск, 2008. – 24 с.
5. Держинская, Л. Б. Методика коррекции отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Держинская Л.Б. – Волгоград, 1997. – 23 с.
6. Добрынина, Л.А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Добрынина Л.А. – Хабаровск, 2002. – 21 с.
7. Королев, С. А. Методика воспитания двигательных-координационных способностей глухих и слабослышащих детей 4-7 лет в специальных дошкольных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Королев С.А. – М., 2004. – 19 с.

8. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с.

9. Сквознова, Т.М. Гимнастические упражнения с мячами // ЛФК и массаж. – 2007. – № 10 – С. 23-29.

10. Фирилева, Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-Пресс, 2007. – 375 с. : ил.

Контактная информация: vikules.pani@pochta.ru

УДК 796.015.132-057.875

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Олег Юрьевич Давыдов, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина (УрФУ), Екатеринбург

Аннотация

В статье рассматривается методическая возможность использования статико-динамических упражнений дискретного характера в процессе физического воспитания студентов отделения общей физической подготовки. Использование таких упражнений как на обязательных занятиях по физическому воспитанию, так и в секции атлетической гимнастики оказывает положительное воздействие на процесс улучшения в течение учебного года не только силовых возможностей, но и в целом уровня развития общей физической подготовленности студентов подготовительного отделения, что указывает на высокую эффективность использования инновационной методики.

Ключевые слова: статико-динамические упражнения, дискретность, нагрузка, студенты.

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES ON GENERAL PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Oleg Yuryevich Davydov, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,
Urals Federal University named the first President of Russia Boris Yeltsin, Yekaterinburg

Annotation

In article, the application of methodical static-dynamic exercises with discrete nature during physical training of students of general fitness department has been scrutinized. The application of such exercises both during the mandatory courses of physical education and athletic gymnastics section has a positive impact on the process of improving during the school year not only the power abilities, but also the general level of development of common physical fitness of students studying at the preparatory department, that indicates high efficiency of application of innovative techniques.

Keywords: static-dynamic exercises, discreteness, load, students.

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания студентов, особенно технических вузов, опыт системного использования атлетической гимнастики как действенного средства физической подготовки на всем протяжении учебного процесса, отсутствует. Надо признать, что отдельные научные разработки по использованию средств атлетической гимнастики в системе физического воспитания учащейся молодежи за последние 10-15 лет выполнялись на фрагментарном уровне и не были систематизированы. Так, например, Л.Н. Евланников [3] выявил эффективность базовой физической подготовки курсантов военного училища; Н.Н. Катьков [4] рассмотрел возможности применения атлетической гимнастики в условиях реализации традиционной программы физического воспитания учащихся средних учебных заведений; С.И. Давыдов [2] в качестве базового средства физи-