

ВЫВОДЫ. Предложенный нами игровой метод способствует развитию пространственной ориентировки и может быть использован на уроках АФК с детьми, имеющими нарушения зрения.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Дальнейшее развитие тематики исследований позволит более точно охарактеризовать уровень развития пространственной ориентировки детей с нарушениями зрения в динамике нескольких лет и индивидуализировать как оценку их физического состояния, так и профилактическую работу в специализированной школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2000, – 240 с.
2. Коноплева А.Н., Лещинская Т.Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: Монография. – Минск: НИО, 2003. – 140 с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
4. Подвижные игры: метод. указания по применению соревновательно-игрового метода для студентов всех специальностей / сост. О.А. Кривоносов. – СибГАУ-Красноярск, 2005. – 40 с.
5. Сверлов В.С. Пространственная ориентировка слепых. Пособие для учителей и воспитателей школ слепых // Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: http://www.pedlib.ru/Books/4/0126/4_0126-1.shtml
6. Санжаровская Н.М. Основные показатели развития системы специального образования в Республике Беларусь 1995-2011 годы (Информационный бюллетень), Выпуск №13 – Минск: ГИАЦ Министерства образования, 2012 г. – 107 с.

Подгурський С.Е., Арзютов Г.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ПОДГУРСЬКОГО

В статті представлена інноваційна атлетична гімнастика Станіслава Подгурського. Всі вправи у гімнастики Подгурського виконуються на запатентованому обладнанні: гиря Подгурського, силове колесо Подгурського, гантельний ролик Подгурського. Сам автор Станіслав Подгурський володар численних рекордів Гінесу з виконання силових вправ.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові вправи, гиря Подгурського, силове колесо Подгурського, гантельний ролик Подгурського, вправа "птаха Подгурського".

Подгурський С.Е., Арзютов Г.Н. Атлетическая гимнастика Подгурского. В статье представлена инновационная атлетическая гимнастика Станислава Подгурского. Все упражнения в гимнастике Подгурского выполняются на запатентованных снарядах: гиря Подгурского, силовое колесо Подгурского, гантельный ролик Подгурского. Сам автор Станислав Подгурский обладатель многочисленных рекордов Гиннеса по выполнению силовых упражнений.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, силовые упражнения, гиря Подгурского, силовое колесо Подгурского, гантельный ролик Подгурского, упражнение "птица Подгурского".

Podgurskii S., Arziutov G. Athletic gymnastics of Podgurskii. The innovative athletics gymnastics of Stanislav Podgurskii is presented in the article. All exercises in the gymnastics of Podgurskii are executed on the patented equipment: weight of Podgurskii, power wheel of Podgurskii, gantel roller of Podgurskii. An author Stanislav Podgurskii is a possessor of numerous records Gines from implementation of power exercises. Athletics gymnastics is the system of the scalene power exercises, sent to development of force, forming of proportional figure and strengthening of health. Athletics gymnastics strengthens a health, deprives from many physical defects (stoop, hollow breasts, wrong posture, poorly developed muscles and other). The mode of exercises in combination with a rational feed allows leave from superfluous depot fats or gain weight in those cases, when it is necessary. The system of exercises trains cardiovascular(muscular mass quite often is named the second heart) and other vitally important systems of organism, through development of musculature actively and beneficially influences to work of internal organs, does a body muscular and beautiful, allows directionally to manage it by a build.

Key words: athletics gymnastics, power exercises, weight of Podgurskii, power wheel of Podgurskii, gantel roller of Podgurskii, exercise "bird of Podgurskii".

Вступ. Атлетична гімнастика - система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток

сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запала груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ в поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або набрати вагу в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну (м'язову масу нерідко називають другим серцем) і інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і благотворно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим, дозволяє направлено управляти своїм статурою.

Вправи виконуються з гантелями, гирями, штангою, власною вагою (віджимання, підтягування на турніку), на спеціальних тренажерах. Виконання справ сприяє досягненню високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцнення нервової системи, виключення або різкого зниження шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику Жінкам ці заняття дозволяють знайти граціозність, довести фігуру до досконалості, сприяють швидшому післяпологовому відновленню організму. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя.

Гиря Подгурского

Цільове призначення: "гиря Подгурского" - це спортивний снаряд, для виконання силових вправ "гантельної гімнастики Подгурского" автором якої, являється Подгурський Станіслав Ельбертович.

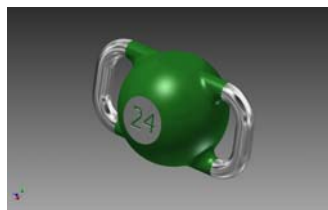
Завдання - "гиря Подгурского" призначена для використання у будь-якому вигляді спорту, з метою усебічного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей у людини.

Принцип - "гиря Подгурского" принципово новий спортивний снаряд, який має у своєму резерві більші можливості в арсеналі вибору вправ, і розвивати м'язи будь-якої частини тіла.

Може мати "розбірну" модель, для зміни ваги(декілька "місткостей" і одна пара "гирьових ручок") або використати декілька гир з різною вагою (рис.1).



16 кг



24 кг



32 кг

Рис.1 Гирі Підгурського з різною вагою

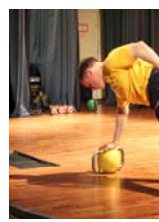


Рис.2. Станіслав Подгурський з гирею

Силове колесо Подгурского

Цільове призначення: "силове колесо Подгурского" - це спортивний снаряд, для виконання вправи змагання "викочування силового колеса в повне зростання на прямих руках, з початкового положення стоячи на ногах" в спортивній програмі "Атлетичне багатоборство", автором якої є Подгурський Станіслав Ельбертович.

Завдання - "силове колесо Подгурского" застосовується в спортивній програмі "Атлетичне багатоборство" і в інших видах спорту, для усебічного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей у людини.

Принцип - "силове колесо Подгурского" принципово відрізняється від гімнастичного ролика тим, що має чітко вказану і конкретизовану мету і завдання використання, також стандартні розміри усіх деталей, вказаних в кресленні і колесо обов'язково має у вулці, - "підшипник", для рівномірного і вільного ходу руху (рис.3).

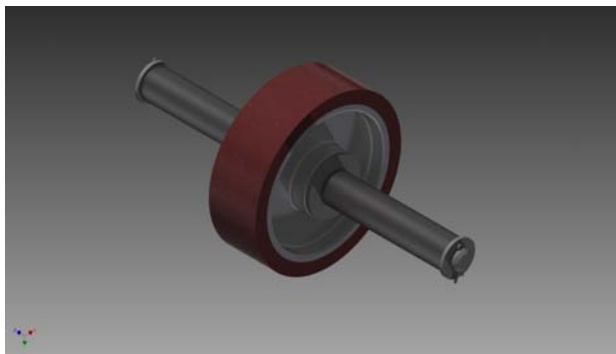


Рис.3. Силове колесо Подгурського



Рис.4. Станіслав Подгурський з силовим колесом

Гантельний ролик Подгурського

Цільове призначення: "гантельний ролик Подгурського" - це спортивний снаряд, для виконання вправи змагання "птах Подгурського" в спортивній програмі "Атлетичне багатоборство", автором якої є Подгурський Станіслав Єльбертович.

Завдання - "гантельний ролик Подгурського" застосовується в спортивній програмі "Атлетичне багатоборство" і в інших видах спорту, для усебічного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей у людини.

Принцип - "гантельний ролик Подгурського" принципово відрізняється від гімнастичного ролика тим, що має чітко вказану і конкретизовану мету і завдання використання, також стандартні розміри усіх деталей, вказаних в кресленні і колеса обов'язково мають утулці, - "підшипник", для рівномірного і вільного ходу руху (рис.5).



Рис.5. Гантельний ролик Подгурського



Рис.6 Виконання вправи "птах Подгурського"

Одним із цікавіших елементів атлетичного багатоборства Подгурського є вправа "птах Подгурського" (рис.6).



Рис.7. С. Подгурський з товарним знаком на обладнання



Рис.8. Свідоцтво на товарний знак та винахід



Програма гуртка "Атлетичне багатоборство"

Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному школяру реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення культурного і професійного рівня, що має відповідати кращим світовим стандартам. В той же час, система фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладів не задовольняє природну потребу молоді в руховій активності, не забезпечує їх необхідним рівнем здоров'я та фізичної підготовленості і працездатності. Адже, виникла суперечність між потребами особистості школяра в світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Проведений авторами аналіз літературних джерел показав, що нині не існує комплексних досліджень, направлених на модернізацію системи фізичного виховання молоді. Піднята авторами проблема модернізації системи фізичного виховання молоді засобами атлетичного багатоборства не розглядалась в Україні, Росії, Білорусі та інших країнах, що свідчить про новизну та актуальність піднятої теми. Актуальність програми гуртка "Атлетичне багатоборство" базується на системно - цілісному, системно - діяльнісному, особисто-діяльнісному, інтегрованому й комплексному підходах з урахуванням готовності їх до повноцінної життєдіяльності. Науковий пошук здійснений авторами в методологічному, теоретичному і практичному аспектах фізичного виховання старшої школи. обумовлена тим, що з'явилася потреба у юнаків старших класів в особистому фізичному вдосконаленні своїх знань, навиків в силовому виді «Атлетичне багатоборство», а отже в розумінні необхідності турботи про власне здоров'я. Програма має чотири розділів, висновки до кожного розділу, загальні висновки, додатки та список використаних джерел, які оформлені згідно вимог АК України.

Зміст програми полягає в тому, що в ній використовується поглиблене вивчення абсолютно нового виду спортивної підготовки із застосуванням спеціальних вправ на розвиток сили в трьох основних спортивних категоріях: статичної витривалості, динамічної сили і швидкісної витривалості. Опанування техніки рухових дій і тактичних прийомів по даній спеціалізації є однією з задач програми. Програма з загально-фізичної підготовки направлена на популяризацію нового виду спорту як «Атлетичне багатоборство», розвиток мотивації до здорового способу життя. Програма розрахована на учнів 10-11 класів (15-17 років). У програмі передбачена робота з батьками та вчителями - класними керівниками. Виховна мета програми полягає в тому, щоб привчати учнів до самодисципліни та відповідальності. Програма розрахована на 2 роки навчання.

Програма «Атлетичне багатоборство» включає в себе наступне: зміцнення здоров'я, загартування організму учнів, забезпечення різносторонньої фізичної підготовки, виховання витривалості, спритності, швидкості, гнучкості, а також навчання основам техніки атлетичного багатоборства. Дана програма допомагає учням сформуванню себе як особистість. Це дотримання здорового способу життя, взаємодопомога та цілеспрямованість. До кожного, хто займається використовується індивідуальний підхід. В процесі навчання відбувається постійний контроль і перевірка результатів. Основний показник навчальної програми - виконання вимог по рівню підготовки учнів. Вимоги представлені в нормативах розвитку фізичних якостей. Заняття проводяться в спортивному залі навчального закладу.

Засобами навчання є: поперечина, ролик, кільця, лави, мати, бруси; баскетбольні, волейбольні, футбольні м'ячі; гирі (вага 8-16 кг), гантелі (вага 5-7 кг), диски від штанги (вага 2,5-10 кг); гумові джгути, скакалки, секундомір, вимірювальна рулетка, свисток, килимки для колін (каремат).

ЛІТЕРАТУРА

1. "Здоров'я без ліків" - Популярна енциклопедія. Мінськ, 1994р.
2. "Як тренуються зірки" Джо Уайдер. Москва, 1997г.
3. "Сила і краса" - журнал № 7, 1999р.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. / В.А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - 290с.
5. Amelang M. Extraversion and rapid tapping: reactive inhibition or general cortical activation as determinants of performance differences / Amelang M., Breit C. // Personality and Individual Differences. - 1983. - V.4,1.1. -P. 103-105.
6. Aron E.N. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality / Aron E.N., Aron A. // Journal of Personality and Social Psychology. -1997. - V.73. - P.345-368.
7. Aron E. N., Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment /Aron E. N., Aron A., Davies K. M. // Personality and Social Psychology Bulletin. - 2005. - V.31. - P. 181—197.
8. Bars D. R., Use of visual evoked-potential studies and EEG data to classify aggressive, explosive behavior of youths / Bars D. R., Heyrend F. L., Simpson C. D. Munger J. C. // Psychiatr. Serv. - 2001. - V.52, №1. - P.81- 86.

Подосинова Л.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

В статье рассмотрены вопросы современного подхода к совершенствованию техники движений квалифицированных пловцов.

Ключевые слова: техника плавания, фазы движений, цикл движений, моделирование техники плавания.

Подосинова Л.П. Вдосконалення техніки плавання кваліфікованих плавців і шляху підвищення її ефективності. В статті розглянуті питання сучасного підходу до удосконалення техніки рухів кваліфікованих плавців.

Ключові слова: техніка плавання, фази рухів, цикл рухів, моделювання техніки плавання.

Podosinova L.P. Perfection of technique of swimming of skilled swimmers and way of increase of her efficiency. While conducting the research work, we have selected and analyzed only those data which, in our opinion, could lead to the improvement of sports performance. It is taken into account that besides the awareness of their movements, the swimmers have an automatic skill, which turns out to be the more effective, the higher their sporting mastership is. In skilled swimmers a high level of excellence in specialized perceptions is recognized: sense of time, sense of pace, sense of developing efforts, etc., as well as an ability to modify movements being performed due to the information received from the receptors of muscles, ligaments, tendons and joints. Currently, in many leading "swimming" countries there have been developed and successfully implemented in practice the new approaches to the process of improving the swimmers' technical skills, based on the methods of study of the dynamic and kinematic movement structure using specialized video and computer programs. It should be noted that success of almost all strongest swimmers of recent years is associated with a wide use of objective methods for monitoring and control in the process of their technical improvement. In our studies at designing a model of the optimal coordination structure of movement technique we have taken into account the need for the swimmer's maintaining the wholeness of the sense and motor sides of performed movements. To achieve this, we have held to the following key provisions:

1. The cycle of movements in each swimming style is considered as a system of movements consisting of phases;
2. the phases are defined appreciating their direction, integrity and concrete focus;
3. the moments of transition of movements from one phase to another are considered as the boundary ones, accordingly to which the coordination of movements is defined, and all phases are compared with each other;