

2. Головченко, О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку [Текст] / : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / О. І. Головченко. – Харків, 2011. – 19 с.
3. Кабирова, О. Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры [Текст] / : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. Р. Кабирова. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.
4. Матвеев, Е. Г. Физическое развитие курсантов как фактор личностно-профессионального становления будущего военного специалиста [Текст] / : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е. Г. Матвеев. – Воронеж, 2012. – 24 с.
5. Солонский, В. Ю. Психологические характеристики курсантов военного вуза как субъектов учебной деятельности и их развитие средствами физической культуры [Текст] / : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Ю. Солонский. – СПб., 2012. – 21с.
6. Шебеко, В. Н. Формирование личности ребёнка дошкольного возраста средствами физической культуры [Текст] / : автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.02 / В. Н. Шебеко. – М., 2011. – 53 с.
7. Arent, S. M. The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review / Arent, S. M., Landers, D. M., Etnier, J. L. // Journal of Aging and Physical Activity. – 2000. – Vol. 8. – pp. 407–430.
8. Ascí, F. H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students / Ascí F. H. // Psychology of Sport and Exercise. – 2003. – № 4. – pp. 255–264.
9. Byrne, A. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states / Byrne, A., Byrne, D. G. // Journal of Psychosomatic Research. – 1993, Vol. 37. – pp. 565 – 574.
10. Boutcher, S. H. Positive and negative affective response of trained and untrained subjects during and after aerobic exercise / Boutcher, S. H., McAuley, E., Courneya, K. S. // Australian Journal of Psychology. – 1997, Vol. 49. – pp. 28–32.

Поболь В.З.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Республика Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Обоснована ефективність застосування ігрового методу на уроках адаптивної фізичної культури (АФК) з дітьми, яким є порушення зору, спрямованого на розвиток просторової орієнтування, з урахуванням особливостей розвитку, їх ставлення до ігрової діяльності, умов проведення уроку.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура; дети; нарушения зрения; пространственная ориентировка.

Поболь В.З. Застосування ігрового методу для розвитку просторового орієнтування у учнів з порушеннями зору. Обґрунтовано ефективність застосування ігрового методу на уроках адаптивної фізичної культури (АФК) з дітьми, що мають порушення зору, спрямованого на розвиток просторового орієнтування, враховує особливості розвитку, їх ставлення до ігрової діяльності, умов проведення уроку.

Ключові слова. Адаптивна фізична культура; діти; порушення зору; просторова орієнтування.

Bobol V.Z. Application of game method development spatial orientation of visually impaired children at lessons adaptive physical training. In this article the effectiveness of use of the playing method during adaptive physical training lessons, that are given to the children with visual impairment, is founded. This method is aimed at the development of a child's spatial awareness, and it takes into account the peculiarities of the children, their attitude to playing activity and the conditions for giving a lesson. A playing method, as a rule, is characterized application of different games. A game is the model taken from a certain vital situation, and for this category of children it is the training factor of social adaptation. She gives to occupying wide independence of actions, displaying initiative, resourcefulness, ability to be oriented in unknown space, here the permanent and sudden change of situations on motion a game obligates to decide these tasks in the earliest possible dates, мобілізує їх мотивні здатності. High emotional and physiological tension meeting in most games assists to effective influence of physical exercises on an organism, assists optimal expression of functional possibilities of organism, to the display of leading qualities of personality at co-operating with each other, forming spatial presentations on their basis.

Key words. Adaptive physical training; children; visual impairment; spatial orientation.

Постановка проблеми. В настоящее время в специальном образовании Республики Беларусь наблюдается рост числа детей, имеющих различные нарушения в развитии. Нарушения функции зрения в этом плане занимает одно из ведущих мест. Литературные данные свидетельствуют о ярко

выраженной негативной тенденции увеличения количества детей, имеющих зрительную патологию. [6]. Анализ научных исследований практической деятельности этой категории детей позволяет утверждать, что дети с нарушениями зрения испытывают серьёзные трудности в овладении практическими навыками, в выполнении практических действий, в ориентировке на своём теле, рабочей поверхности, а также ориентировке в пространстве [1, 2, 5]. В свою очередь, трудности в развитии пространственной ориентировки ограничивают самостоятельность и активность детей с нарушениями зрения во всех сферах их жизнедеятельности. У них, по сравнению с нормально видящими сверстниками, значительно хуже развиты пространственные представления, возможности практической микро и макроориентировки, словесные обозначения пространственных отношений. Нарушение функции зрения вызывает ошибки при определении детьми цвета, формы, величины, пространственного расположения предметов. В этой ситуации, по мнению ученых, очень важно развивать и использовать все сохранные анализаторы [1, 2, 5].

Доказано, что в процессе учебной деятельности знания о предметах окружающего пространства формируются в следующей последовательности:

- о предметах малого рабочего пространства, ограниченного зоной действия рук;
- о предметах большого замкнутого пространства – постоянного пребывания учащихся (школа, спортивный зал, стадион);
- об объектах, наполняющих большое свободное пространство, удовлетворяющих одну из базовых потребностей ребенка – потребность в движении как одну из форм проявления потребности в деятельности. Кроме того в физкультурной деятельности реализуется потребность в познании и общении, в самоутверждении, в самоактуализации и т.п. [1, 3, 5].

Как показывает практика, учащиеся рассматриваемой категории детей самостоятельно не могут овладеть навыками пространственного ориентирования и нуждаются в систематическом целенаправленном обучении. В этой ситуации эффективным средством организации работы по развитию пространственной ориентировки детей с нарушениями зрения выступает игровой метод. Данный метод позволяет успешно решать задачи по развитию ориентировки в пространстве со школьниками, имеющими нарушения зрения, поскольку игровая деятельность выступает весьма продуктивным средством развития данной способности. Все это объясняется многофункциональным влиянием игры. Игровой метод, как правило, характеризуется применением различных игр. Игра представляет собой модель, взятую из конкретной жизненной ситуации, а для данной категории детей это является тренирующим фактором социальной адаптации. Она предоставляет занимающимся широкую самостоятельность действий, проявление инициативы, находчивости, умение ориентироваться в незнакомом пространстве, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки, мобилизуя их двигательные способности. Высокое эмоциональное и физиологическое напряжение, встречающееся в большинстве игр, содействует эффективному влиянию физических упражнений на организм, способствует оптимальному выражению функциональных возможностей организма, проявлению ведущих качеств личности при взаимодействии друг с другом, формируя на их основе пространственные представления. В то же время, игровой метод способствует реализации разнообразных учебных заданий (фрагмент занятия, проведенного игровым методом, или отдельные двигательные действия), позволяющих развивать пространственную ориентировку.

Немаловажной особенностью использования игрового метода является наличие инвентаря и пособий. На уроках по развитию пространственной ориентировки с детьми, имеющими нарушения зрения, рекомендуется использовать нестандартное оборудование и инвентарь, поскольку они вносят в содержание занятия элемент необычности, вызывают интерес детей, желание поиграть с ними. Также наличие яркого инвентаря и пособий повышает функциональную активность зрения. У ребенка закрепляются представления о цвете, оттенках, формируются представления о разных характерах поверхностей, звуковых и тактильных ощущениях, т.е. происходит развитие полисенсорного восприятия.

Связь работы с научными заданиями. Работа связана с темой кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся» № гос. регистрации 20121182 от 30.03.2012г.

Цель исследования заключается в научном обосновании эффективности применения игрового метода на уроках адаптивной физической культуры (АФК) с детьми, имеющими нарушения зрения, направленного на развитие пространственной ориентировки.

Изложение основного материала исследования. Исследование осуществлялось в рамках педагогического эксперимента, организованного на базе ГУО «Гродненская специальная общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями зрения» и ГУО «Специальная общеобразовательная школа №188 для детей с нарушениями зрения (г. Минск)». В исследовании приняли участие учащиеся 10-11 классов в количестве: экспериментальная (n = 19, из них 11 девушек и 8 юношей) и контрольная группа (n = 14, из них 5 девушек и 9 юношей). Все учащиеся имеют диагноз, связанный с нарушением функции зрения. Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, что в экспериментальной группе в содержание урока по АФК были включены игровые задания и подвижные игры, учитывающие особенности распределения учебного материала для учащихся 10–11 классов, направленные на развитие пространственной ориентировки. Подбор средств осуществлялся с учетом психофизических особенностей учащихся, материально-технической базы школы. Каждая подвижная игра характеризовалась конкретной поставленной задачей на урок по развитию ориентировки в пространстве, оптимальной физической нагрузкой, рекомендуемым временем выполнения, темпом, временем отдыха. Таким образом, в педагогический эксперимент были включены следующие подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий!», «Передача мяча», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Передача мячей в колоннах», «Челночный бег», «Футбольный турнир», «Веревочки под ногами», «Снайпер», «Пушбол», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Мяч среднему», «Караси и щука», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Парашютисты», «Змейка», «Пушбол» [4].

Очередность включения игровых заданий и подвижных игр в содержание урока по АФК зависела от принципа повышения координационной сложности от урока к уроку и от методических приемов, предъявляемых к упражнениям координационного характера, в частности, для развития ориентировки в пространстве. Методика применялась во всех частях урока: подготовительной, основной и заключительной (по одной игре в каждой части урока) как дополнительные упражнения для развития данной способности. За время осуществления эксперимента было проведено 49 уроков в каждом классе, где непосредственно использовался игровой метод.

Сложность выполнения игр увеличивалась за счет следующих методических приемов:

- полного исключения зрительного анализатора;
- введения заданного направления движения;
- введения сопутствующих движений;
- использования дополнительного раздражения вестибулярного аппарата;
- изменения скорости выполнения движения;
- использования спортивного инвентаря;
- изменения исходных и конечных положений конечностей;
- усложнения биомеханической структуры движения.

Если с учащимися экспериментальной группы уроки проводились по описанной выше методике, то в контрольной группе – по учебной программе «Адаптивная физическая культура». В качестве оценки влияния игрового метода на развитие пространственной ориентировки нами применялись следующие тесты: тест на оценку равновесия, челночный бег 4x9 м в нашей модификации, ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 метров и шириной 1 метр, метание теннисного мяча в цель (таблица).

Таблица

Тесты, характеризующие развитие пространственной ориентировки у детей с нарушениями зрения

| Название теста | Порядок выполнения теста |
|-----------------------|---|
| Тест на равновесие, с | Выполнялся в спортивном зале. Стоя на одной, другая нога пяткой упирается в колено опорной ноги. Одна рука на поясе, другая держится за спинку стула. По команде «Оп!» рука со стула переносится на пояс, включается секундомер. При потере учащимся равновесия (касания пола безопорной ногой) секундомер останавливается. Время определялось с точностью до 0,01 секунды. |

| | |
|---|--|
| Челночный бег 4x9 м. в нашей модификации, с | Выполнялся в спортивном зале, в нашей модификации без переноса кубиков, а постановкой ноги на линии, ограничивающие дистанцию 9 метров. В забеге принимал участие один человек. По команде «На старт!» тестируемый выходил на линию старта. По команде «Марш!» бежал ко второй линии, наступив на нее, возвращался к месту старта, также наступая на линию. Затем снова бежал ко второй линии, наступая на нее и возвращаясь к месту старта, финишировал. Секундомер включался по команде «Марш!» и выключался в момент постановки ноги на линию старта. Время фиксировалось с точностью до 0,01 секунды. |
| Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 метров и шириной 1 метр, м | Вариант 1. Перед началом выполнения теста, испытуемому завязывают глаза и устанавливают его на стартовой линии в середине коридора в направлении предполагаемого движения. После этого он должен пройти (с частотой 1 шаг в секунду) до конца условно обозначенного коридора. Если во время движения он выходит за его границу в левую или правую сторону, тестирование прекращается. Фиксируется (в метрах) расстояние от линии старта до места пересечения линии, обозначающей границу коридора. Вариант 2. Выполнение и оценивание тоже, но перед началом движения тестируемый выполняет по три поворота кругом на месте в правую и левую стороны. |
| Метание теннисного мяча в цель, кол-во раз | Расстояние 5 метров от цели. Цель радиусом 1 метр, вырезанная из древесного материала – фанеры и окрашенная в оранжевый цвет, размещена вертикально на высоте 2-х метров. Перед выполнением испытуемому завязываем глаза, ставим его на отметку для выполнения, затем с помощью гимнастической палки, постучав по цели, указываем направление, после чего по команде «Оп!» выполняется бросок. Дается 3 попытки. |

В результате проведенного исследования в экспериментальной группе (юноши) (рис 1) мы наблюдали достоверность изменений по показателям, характеризующим координационные способности (пространственную ориентировку) в тестах на равновесие ($64,81 \pm 15,24$ по $73,45 \pm 16,56$ с, $p < 0,01$).

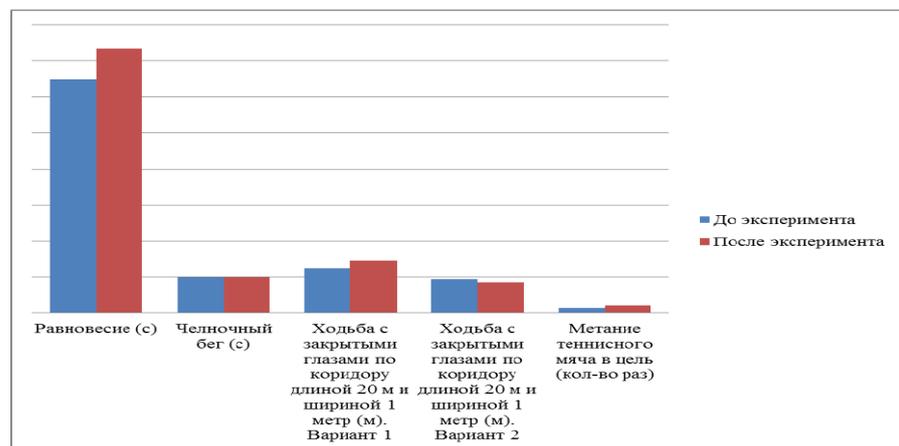


Рис. 1 Уровень и динамика показателей развития пространственной ориентировки ЭГ 10-11 классов (юноши)

Сравнительная характеристика показателей в экспериментальной группе (девушки) (рис 2) выявила достоверность изменений в тестах «Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр. Вариант 1» ($15,26 \pm 2,54$ м по $21,48 \pm 1,93$ м, $p < 0,01$), «Метание теннисного мяча в цель» ($1,73 \pm 0,47$ раз по $2,39 \pm 0,19$ раз, $p < 0,05$)

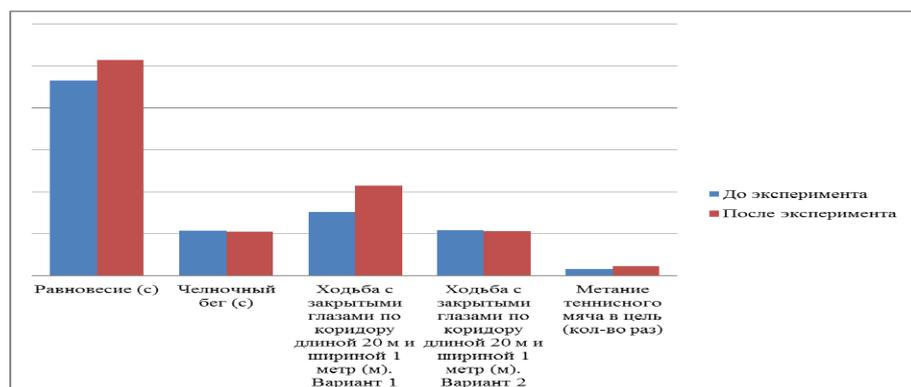


Рис. 2 Уровень и динамика показателей развития пространственной ориентировки ЭГ 10-11 классов (девушки)

ВИВОДИ. 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