

4. Shcherbakova, E. (2013), “Demographic results I half of 2013 (Part II)”, *Demoscope Weekly*, No. 567-568, available at: <http://demoscope.ru/weekly/2013/0567/barom02.php>.

**Контактная информация:** glazkova666@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 15.11.2014.*

УДК 796.011.3

## **АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ АФК НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С МИОПИЕЙ СЛАБОЙ СТЕПЕНИ**

*Екатерина Викторовна Горохова, соискатель,*

*Московская государственная академия физической культуры (МГАФК, п. Малаховка)*

### **Аннотация**

В статье приведены результаты анализа влияния занятий адаптивной физической культурой на прирост результатов тестирования физической подготовленности младших школьников с миопией слабой степени. Изучены показатели характеризующие состояние скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, координационных способностей детей 9-10 лет с миопией. В результате анализа и систематизации данных по каждому физическому качеству были выявлены приросты изученных параметров. Достоверные изменения выявлены по трем показателям из четырех, характеризующих координационные способности: ходьба по прямой с открытыми глазами – на 39,1%; с закрытыми глазами – на 56%, статическое равновесие – на 26,73%. Силовая выносливость мышц увеличилась в экспериментальной группе – на 40,8%; сила мышц брюшного – на 47,05%. Достоверно изменился показатель, характеризующий скоростно-силовые качества школьников экспериментальной группы (прыжок в длину) на 9,5%.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, физическая подготовленность, бадминтон, миопия.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p75-78**

## **ANALYSIS OF THE IMPACT OF THE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE PRACTICE ON THE DYNAMICS OF INDEXES OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH MILD MYOPIA**

*Ekaterina Viktorovna Gorokhova, the competitor,*

*Moscow State Physical Education Academy, Settlement Malakhovka, Moscow Region*

### **Annotation**

The article presents the analysis of the test results of physical fitness of primary school children with mild myopia. We studied the parameters characterizing the state of high-speed, speed-strength, power quality, and coordination abilities. As a result of analysis and systematization of the data on each physical quality there were identified accessions in the studied parameters. Significant changes have been found in three of the four indicators characterizing the coordination abilities: walking along the straight line with open eyes – by 39.1%; with closed eyes – by 56%, static equilibrium – by 26.73%. Strength endurance of the muscles increased in the experimental group by 40.8%; abdominal muscle strength – by 47.05%.

**Keywords:** adaptive physical culture, physical fitness, badminton, visual games, myopia.

### **ВВЕДЕНИЕ**

С каждым годом растет количество детей, у которых под влиянием неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением. Из числа детей среднего школьного возраста нарушения зрения отмечены у 41%. Частота распространения миопии колеблется от 6% до 30%. Близорукость является важной проблемой общественного здравоохранения для многих стран мира. Недостаточный объем общей двигательной активности школьников при повышенной зрительной нагрузке может способствовать разви-

тию близорукости, а это ограничивает жизнедеятельность в зрелом возрасте, изменяет профессиональную ориентацию и качество жизни, а также приводит к развитию осложнений.

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще недавно, признано неправильным. Показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы, и укреплению склеральной оболочки глаза. В коррекции близорукости важную роль играют физические упражнения. Однако, в методике их применения скрыты еще значительные резервы. Однако, фактически отсутствуют специальные программы с использованием средств АФК, направленные на коррекцию нарушений зрения детей в условиях школы.

Одной из характеристик двигательной активности является физическая подготовленность. Для ребенка важен результат физического воспитания, воплощенный в достигнутом уровне работоспособности, сформированные двигательные качества, способствующие эффективной жизнедеятельности человека, ее физическому здоровью и творческой активности.

Целью нашей работы являлось экспериментальное обоснование положительного влияния занятий АФК на динамику показателей физической подготовленности младших школьников с миопией слабой степени.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование было проведено с целью установления эффективности разработанной нами методики занятий АФК для детей 7-9 лет со слабой степенью миопии на заключительном этапе педагогического эксперимента. Исследование проводилось в течение 9 месяцев в форме линейного эксперимента, в котором приняло участие 37 школьников: 19 девочек и 18 мальчиков.

Для экспериментальной группы была разработана методика использования средств АФК в сочетании со зрительными играми и игрой в бадминтон, проводимая 3 раза в неделю в условиях школы (зрительные игры, упражнения для укрепления отдельных мышечных групп, координации) и самостоятельного выполнения дома.

Для определения физической подготовленности выполнялись контрольные тесты, характеризующие состояние скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, координационных способностей. Эффективность предложенной методики оценивалась по приросту результатов тестирования физической подготовленности. При повторном проведении аналогичных тестов в конце исследования были зафиксированы следующие изменения (таблица 1).

Таблица 1

#### **Динамика показателей силовых качества школьников 7-9 лет с миопией слабой степени (n=37)**

Показатели	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Силовая выносливость мышц спины, с	24,5±3,2	30,5±3,1	34,5±2,9	38,8±3,2
Сгибание туловища за 30 сек, раз	8,5±2,2	10,5±3,7	12,5±2,0	14,2±3,1

По результатам тестирования определено достоверное изменение показателей, характеризующих уровень развития силовых качеств школьников: в контрольной группе силовая выносливость мышц увеличилась на 27,2%, в экспериментальной – на 40,8%; сила мышц брюшного пресса в контрольной группе на 35,2%, в экспериментальной на 47,05%.

Таблица 2

**Динамика прироста результатов тестирования физической подготовленности школьников 7-9 лет с миопией слабой степени**

Показатели	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Бег на 30 м, с	8,11±0,1	8,08±0,27	7,92±0,23	7,86±0,23
Прыжок в длину с места, см	91,65±4,15	98,9±3,4	100,4±4,55	104,75±3,8
Метание мяча, м	2,65±0,31	2,75±0,23	3±0,14	3,02±0,26
Подтягивание (мальчики)	3,04±0,20	3,48±0,11	5,32±0,17	5,08±0,10
Отжимание (девочки)	6,30±0,43	7,4±0,31	7,7±0,43	8,0±0,41

Анализ данных таблицы 2 позволяет сделать вывод о том, что в зоне статистической значимости, изменился показатель, характеризующий скоростно-силовые качества школьников экспериментальной группы (прыжок в длину) на 9,5% и контрольной группы на 5,9%

Результаты определения координационных способностей школьников с миопией слабой степени представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Динамика результатов тестирования координационных способностей школьников 7-9 лет с миопией слабой степени**

Показатели	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Ходьба по прямой с открытыми глазами, баллы	3,2±0,35	4,45±0,35
Ходьба по прямой с закрытыми глазами, баллы	2,25±0,15	3,6±0,4
Статическое равновесие, сек	25,25±3	32±3,05
Прыжки через скакалку, кол-во прыжков	61,65±3,2	66,65±2,7

Достоверные изменения выявлены по следующим показателям: ходьба по прямой с открытыми глазами 39,1%; с закрытыми глазами – 56%, статическое равновесие – на 26,73%.

В результате проведения эксперимента установлено, что использование средств АФК в сочетании с упражнениями, направленными на коррекцию миопии и игры в бадминтон в системе физического воспитания младших школьников положительно влияет на показатели физической подготовленности, детей младшего школьного возраста со слабой степенью миопии.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Аветисов, Э.С. Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. – М. : Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Афанасьев, В.Ф. Возрастные изменения физического развития и двигательной функции у школьников с нарушением зрения и корреляционно-воспитательная работа на уроках физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Афанасьев В.Ф. – М., 1971. – 22 с.
3. Героева, И.В. Методика профилактики близорукости у младших школьников средствами физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Героева И.В. – М., 1996. – 180 с.
4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учебник для ин-тов физ. культуры / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 288 с.
5. Ливадо, Е.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Ливадо Е.И. – М., 1977. – 15 с.
6. Ливадо, Е.И. Роль физических упражнений в профилактике прогрессирования миопии / Е.И. Ливадо // Тез. докл. Первой Всесоюз. конф. по вопросам детской офтальмологии. – М., 1976. – С. 126-129.

**REFERENCES**

1. Avetisov, E.S. Livadia E.I. and Kurpan, Y.I. (1993), *Physical Education with myopia*, Soviet Sport, Moscow.

2. Afanasyev, V.F. (1971), *Age-related changes of physical development and motor function in school children with visual impairment and correlation-educational work in the classroom physical education*, dissertation, Moscow.
3. Geroeva, I.V. (1996), *Methods of prevention of myopia in primary school children means of physical education*, dissertation, Moscow.
4. Graevskaya, N.D. and Dolmatova, T.I. (2004), *Sports Medicine: a course of lectures and practical classes*, Soviet Sport, Moscow.
5. Livadia, E.I. (1977), *Exercising in the complex treatment of myopia in children*, dissertation, Moscow.
6. Livadia, E.I. (1976), "The role of exercise in the prevention of progression of myopia", *Collection of First All-Union. Conf. on Problems. Child ophthalmology*, Moscow, pp. 126-129.

**Контактная информация:** ilichovao@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 24.01.2015.*

**УДК 796.011**

### **МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

*Александра Ивановна Загревская, кандидат педагогических наук, доцент,  
Национальный исследовательский Томский государственный университет (НИ ТГУ),  
Томск*

#### **Аннотация**

В статье актуализируется проблема повышения качества функционирования физической культуры в системе высшего образования. Фиксируется ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студентов в процессе обучения в вузе и их неготовность к осуществлению социально-профессиональной деятельности. Показана необходимость повышения двигательной активности студентов на основе самопознания и коррекции своего психомоторного, морфофункционального развития и двигательной подготовленности в условиях физкультурно-спортивного образования. На основе использования интегративной области знания о движении и двигательной активности человека представлена модель организации деятельности студентов. В модели двигательная деятельность студентов рассматривается как компонент их кинезиологической компетентности и является механизмом, способствующим осознанию значимости и поиску личностного смысла повышения двигательной активности для подготовки к социально-профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, деятельность, кинезиология, студенты, физкультурно-спортивное образование.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p78-83**

### **MODEL OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS ON THE BASIS OF KINESIOLOGICAL APPROACH TO SPORTS EDUCATION**

*Alexandra Ivanovna Zagrevskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
National Research Tomsk State University*

#### **Annotation**

The article is devoted to the problem of improving the quality of physical education in higher education. Deterioration of health status and physical fitness of students in the learning process in the University and their unpreparedness to carry out the social and professional activities have been observed. The article shows the need to increase the physical activity of the students on the basis of self-cognition and correction of their psychomotor, morpho-functional development and physical education in terms of sports education. The model of motor activity organization for the students has been presented on the basis of kinesiology. In the model the motor activity of the students is considered as a component of their kinesiol-