

ровки влияний при ранжировании ведущих единичных критериев двигательной подготовленности.

4. Требуется дополнительное изучение взаимного влияния характеристик специфической двигательной и психической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гланц, С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц ; пер. с англ. Ю.А. Данилова. – М. : Практика, 1998. – 458 с.
2. Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Григорьева, С.А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С.А. Григорьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 47-50.
4. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – 2-е издание. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
5. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.

REFERENCES

1. Glants, S. (1998), *Medico-biologist of the statistics*, Practice, Moscow.
2. Godik, M.A. (1988), *Sports metrology*, Physical culture and sports, Moscow.
3. Grigorieva, S.A. (2011), "Expert an estimation of the coordination abilities, is professional-significant for the bachelors with an economic profile", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 75, No. 5, pp. 47-50.
4. Guba, V.P., Shestakov, M.P., Bubnov, N.B. and Borisenkov, M.P. (2006), *Measurements and calculations in it are sports-student teaching: the Manual for physical training high schools*, 2-th. Ed., Physical culture and sports, Moscow.
5. Ilyin, E.P. (2001), *Different Psychophysiology. 2-th. Ed.*, Peter, St. Petersburg.

Контактная информация: gonsales.svetlana@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.01.2017

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ СО ШКОЛЬНИКАМИ МЛАДШИХ КЛАССОВ С МИОПИЕЙ СЛАБОЙ СТЕПЕНИ

*Екатерина Викторовна Горохова, соискатель старший преподаватель,
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

В статье рассматривается содержание рекреативно-оздоровительных занятий с детьми 7-8 лет, имеющими миопию слабой степени. Рекреативно-оздоровительные занятия проводились в условиях школы, в процессе внеурочной деятельности. Предложен комплексный подход к организации занятий и применению средств оздоровительной физической культуры: применялись упражнения фитбол-аэробики, элементы йоги в игровой форме, ритмики, игра в бадминтон, специальные зрительные игры и упражнения, подвижные игры, направленные на повышение функционального состояния зрительного анализатора, упражнения для развития координационных способностей. В статье рассмотрены особенности предлагаемой методики и обосновывается применение каждого из предлагаемых средств. Элементом доказательной базы эффективности экспериментальной методики являлось определение запаса относительной аккомодации в контрольной и экспериментальной группе в ходе эксперимента.

Ключевые слова: миопия слабой степени, запас относительной аккомодации, рекреативно-оздоровительные занятия, внеурочная деятельность, зрительные игры и упражнения, фитбол-

аэробика, йога в игровой форме.

METHODOLOGY OF RECREATIVE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH MILD MYOPIA

*Ekaterina Viktorovna Gorokhova, the competitor, senior teacher,
Moscow State Physical Education Academy, Settlement Malakhovka, Moscow Region*

Annotation

The article deals with the contents of recreative and health-improving lessons with children of the age 7-8 years with mild myopia. Recreative activities were held at school, during extracurricular activities. The comprehensive approach to the organization of work and application of means of health-improving physical training has been offered: the exercises of fitball aerobics, yoga in the form of the game, rhythmic activities, badminton playing, special visual games and exercises, outdoor games aimed at improving the functional state of the visual analyzer have been done, including the exercises for the development of coordination abilities. The article explains the application of each of the proposed means. The element of evidence testifying to the effectiveness of the experimental methodology was determination of the relative accommodation reserve in the control and experimental group during the experiment.

Keywords: mild myopia, reserve of relative accommodation, recreative activities, extracurricular activities, visual exercises and games, fitball-aerobics, yoga in a playful way.

ВВЕДЕНИЕ

Современные исследования [1, 2] в области оздоровительной физической культуры убедительно доказывают, что комплексное применение специально подобранных физкультурно-оздоровительных технологий и элементов оздоровления, составляющих содержание внеурочных занятий, позволяют достичь более высоких результатов в аспекте оздоровления, повышения уровня физического состояния и улучшения функций зрительного анализатора детей с миопией слабой степени, по сравнению с существующей практикой дополнительных занятий по физкультуре, которые, как правило, построены на ограниченном арсенале средств, зачастую без учета особенностей нозологии контингента школьников с нарушениями зрения.

Однако, нами не было обнаружено исследований, направленных на разработку инновационных подходов к организации физического воспитания с младшими школьниками с миопией, которые учитывали бы интерес к видам двигательной активности учащихся и материально-технические условия общеобразовательных школ. Разработка и обоснование рекреативно-оздоровительных занятий в системе физического воспитания даст основание для преобразования системы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработанная экспериментальная методика рекреативно-оздоровительных занятий для детей 7-8 лет с миопией слабой степени характеризуется приоритетной направленностью на решение следующих специальных задач:

- 1) улучшения гемодинамики и трофики органов зрения;
- 2) развитие способности расслаблять мускулатуру, включая и мышцы глаза, что будет способствовать предотвращению развития спазмов аккомодации
- 3) улучшение кровоснабжения органа зрения;
- 4) укрепление глазодвигательных мышц;
- 5) увеличение запаса относительной аккомодации.

Комплексный подход в физическом воспитании детей с миопией слабой степени рассматривается нами как систематическое сочетание педагогических средств, направленных на всестороннее развитие личности, а также выбор оздоровительных средств физического воспитания с учётом психофизических возможностей детей. Комплексное фи-

зическое воспитание должно быть тесно связано со всеми сторонами развития личности ребёнка – развитием зрительного восприятия, ритмичной деятельности, пространственной ориентировки, мелкой моторики и крупной мускулатуры и овладением основными двигательными умениями.

При проведении рекреативно-оздоровительных занятий с детьми по развитию зрительного восприятия и ориентировки в пространстве в рамках проведения внеурочных занятий по оздоровительной физической культуре мы исходили из того, что необходимо соблюдать и учитывать ряд условий:

- создание комфорта для зрительных функций; индивидуальное построение комплекса физических упражнений с учетом особенностей детей с нарушением зрения;
- создание эмоционально-положительного отношения к упражнениям (игровые и сюжетные моменты);
- динамический учет состояния здоровья ребенка с миопией в процессе физкультурных оздоровительных занятий.

Занятия рассчитаны на проведение их 3 раза в неделю: 1 и 3-е занятия продолжительностью по 45 минут, второе занятие недели – 60 минут.

В таблице 1 представлено распределений различных средств оздоровительной физической культуры в сочетании со специализированными зрительными играми на отдельных занятиях, основанных на экспериментальной методике.

Таблица 1 – Распределение различных средств оздоровительной физической культуры на отдельных рекреативно-оздоровительных занятиях

№ занятия	Вид занятия	% от общего времени	Продолжительность (мин)
1	ОРУ, дыхательные упражнения	11,1	5
	Йога в игровой форме	22,2	10
	Фитбол-аэробика	26,6	12
	Подвижные игры на развитие силовой выносливости	26,6	12
	Специальные зрительные упражнения и игры	13,5	6
2	ОРУ	8,3	5
	Упражнения на координацию	25	15
	Бадминтон	50	30
	Дыхательные упражнения	16,7	10
3	ОРУ	11,1	5
	Ритмика	33,3	15
	Йога в игровой форме	22,3	10
	Подвижные игры, направленные на повышение функционального состояния зрительного анализатора	33,3	15

Отметим главные особенности содержания экспериментальной методики.

Во-первых, мы предлагаем современные виды оздоровительной физической культуры, большинство из которых реализуются в игровой форме, включали наиболее интересные для детей упражнения, что повышает мотивацию детей к занятиям, обеспечивает активный досуг с оздоровительной направленностью, способствуют их отдыху, смене деятельности, возможность научиться расслабляться, управлять собственным телом.

Во-вторых, предлагается комплексное использование средств в каждом занятии в сочетании со специальными зрительными упражнениями и играми, в том числе подвижными, направленными на повышение функционального состояния зрительного анализатора.

В-третьих, направленность упражнений на развитие различных двигательных качеств обусловлена результатами констатирующего эксперимента. В ходе эксперимента выявлены качества, с одной стороны, имеющие наиболее низкий уровень развития в сравнении со сверстниками без миопии, с другой стороны, имеющие статистически значимые корреляционные связи с запасом относительной аккомодации, что способствовало не только повышению уровня физического состояния школьников, но также обеспечива-

ло остановку прогрессирования миопии.

Включение определенных средств оздоровительной физической культуры в рекреативно-оздоровительные внеурочные занятия с младшими школьниками определялось их значимостью для реализации основных задач, которые необходимо было решить в рамках применения экспериментальной методики.

В частности, упражнения в игровой форме с элементами йоги способствуют формированию навыков мышечного контроля и расслабления, обеспечивают снижение утомления, за счет чего повышается умственная и физическая работоспособность, что способствует улучшению зрения, так как проблема ухудшения зрения – это, в первую очередь, проблема нездорового перенапряжения мышц глаз и организма в целом. Игра в бадминтон и подвижные игры способствует тренировке аккомодации. Дыхательные упражнения способствуют оксигенации крови в сосудах глаза. Подвижные игры, ритмика, обеспечивают улучшение, как общей гемодинамики, так и локальной гемодинамики и трофики глаза.

Второе занятие недели с увеличенной до 60 минут продолжительностью, включало в основной части игру в бадминтон и упражнения на координацию. Упражнения применялись с целью подготовки сенсорной системы детей, их мышечного аппарата к осуществлению сложнокоординационных двигательных действий, осуществляемых в процессе игры в бадминтон. Увеличенная продолжительность занятий обусловлена тем, что в начале эксперимента дети проявили особую заинтересованность в игре в бадминтон, в связи с чем, мы посчитали целесообразным увеличить ее продолжительность до 30 минут, что также обеспечило нам возможность уделить достаточно времени обучению техническим элементам игры. Основной задачей, которую мы решали в ходе включения игры в бадминтон в содержание экспериментальной методики, являлась тренировка аппарата аккомодации, но также данный вид физической активности способствует комплексному развитию всех физических способностей – быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Во время игры в бадминтон задействованы все группы мышц, что и обусловило возможность его использования в отдельно взятом занятии.

Для суждения об эффективности разработанной методики, исследовались функциональные показатели зрительной системы школьников 7-8 лет – запас относительной аккомодации до и после эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателя запаса относительной аккомодации (в дптр) у школьников с миопией контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$

Группы	Средние значения показателя		р
	До эксперимента	После эксперимента	
КГ (n=15)	0,38±0,07	0,48±0,05	<0,05
ЭГ(n=15)	0,35±0,09	3,18±0,15	<0,01
р	>0,05	<0,01	

Анализ динамики изучаемого показателя выявил, что у детей экспериментальной группы отмечалось достоверное его улучшение в ходе педагогического эксперимента. Так, до эксперимента данный показатель составлял 0,35±0,09 дптр, после 3,18±0,15 дптр (р<0,01). Прирост показателя в экспериментальной группе составил 89%. У большинства детей запас относительной аккомодации приблизился к норме, что свидетельствует об улучшении функционального состояния органов зрения.

ВЫВОДЫ

Выполненное исследование позволило в сравнительном плане рассмотреть адаптационные особенности организма детей при внедрении комплекса оздоровительных средств, включенных в содержание методики рекреативно-оздоровительных внеурочных занятий. Применение экспериментальной методики положительно повлияло на состояние зрительного анализатора школьников с миопией слабой степени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 228 с.
2. Андреев, В.В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12-17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андреев Виктор Викторович. – Набережные Челны, 2012. – 24 с.

REFERENCES

1. Avetisov, E.S. (2008), *Classes physical culture with myopia*, Physical Education and Sports, Moscow
2. Andreev, V.V. (2012), *Complex correction of impellent abilities of pupils 12-17 years with deprivation of view on the basis of a differentiated approach*, dissertation, Naberezhnye Chelny.

Контактная информация: ekaterina_gorochova@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 26.01.2017

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

*Станислав Витальевич Демченко, магистр,
Алексей Николаевич Корольков, кандидат технических наук, доцент,
Педагогический институт физической культуры и спорта
Московского городского педагогического университета, г. Москва*

Аннотация

В статье описывается опыт применения метода демонстрации, метода моделирования последовательности двигательных действий и метода составления спортивных композиций с использованием информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры. Приводится описание разработанной оригинальной методики для обучения младших школьников технике прыжка в длину с места. В результате проведенного педагогического эксперимента установлена эффективность этой методики.

Ключевые слова: ГТО, урок физической культуры, прыжок в длину с места, информационно-коммуникационные технологии, тренировочное задание.

INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES EFFICIENCY IN SCHOOLCHILD TEACHING TO TECHNIQUE OF LONG JUMP FROM THE PLACE

*Stanislav Vitalievich Demchenko, the magister.
Alexey Nikolaevich Korolkov, the candidate of technical sciences, senior lecturer,
Moscow City Pedagogical University, Moscow*

Annotation

The article describes the experience of the demonstration method, the method of modeling of sequence of the motor actions and methods for athletic set of exercises with the use of information and communication technologies at the lessons of physical culture. The description of the original developed method for the training of younger schoolchild to technique of long jump from the places has been given. As a result of the pedagogical experiment the authors have established the effectiveness of the given technique.

Keywords: GTO, school physical education lesson, long jump from place, information and communication technologies, training exercises.

ВВЕДЕНИЕ

В XXI веке, помимо типового верно оборудованного спортивного зала, немалое значение для мотивирования учеников, а также для формирования, усовершенствования