

3. Медведев, А.С. Проблема дальнейшего совершенствования методики тренировки тяжелоатлетов на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 32 – 35.

4. Полетаев, П.А. Традиционные критерии и параметры тренировочной нагрузки (методологический анализ) // Олимп. – 1998. – № 1. – С. 19-23.

5. Полетаев, П.А. Нетрадиционные критерии и параметры тренировочной нагрузки (методологический анализ) // Олимп. – 1999. – № 1. – С. 20-24.

6. Роман, Р.А. Сравнительный анализ месячной нагрузки в подготовительном и соревновательном периодах / Р.А. Роман, Е.Е. Рысин // Тяжелая атлетика. – 1985. – С. 33 -35.

7. Сулейманов, Н.Л. Тренировка тяжелоатлета со строго лимитированными интервалами отдыха между подходами и перерывами между упражнениями / Н.Л. Сулейманов, В.Н. Мишустин // Современное профессиональное образование в сфере физ. культуры и спорта : актуальные проблемы и пути совершенствования : сб. тр. Всероссийской научно-практич. конф. – Волгоград : Изд-во ВГАФК, 2007. – С. 142-145.

8. Hartman, J. *Moderives Krafttraining* / J. Hartman, H. Tunneman. – Berlin : Sportverlag, 1985. – 352 s.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Е.Е. Романова, Е.В. Диулина

В дошкольном физическом воспитании существуют различные методы проведения занятий физическими упражнениями, которые позволяют педагогу варьировать их использование. Труднее всего выявить наиболее эффективный способ организации занятий по физической культуре с дошкольниками, имеющими нарушения речи.

Отсутствие научно-обоснованных рекомендаций по реабилитации и коррекционных методов физического воспитания с учетом недуга, пола, возраста детей с нарушениями речи сдерживает процесс их эффективной социальной адаптации (Дворкин Л.С., Усенко А.И., Фролова И.Д., 2002). Поэтому на современном этапе представляются большие возможности для составления и организации занятий по физической культуре с учетом требований программ специализированных дошкольных учреждений.

При выборе методов необходимо учитывать, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра. Поэтому необходимо организовывать физкультурно-оздоровительные занятия, чтобы они воспринимались детьми как часть игры. В данном случае применение кругового метода организации занятий предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов.

Использование кругового метода организации занятий позволяет повысить эффективность педагогического процесса, индивидуализировать подход к детям дошкольного возраста и применять средства физического воспитания, согласно их диагнозам.

Этому способствуют, прежде всего, сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое «упражнение» на станции имеет образное название, либо применяются приемы имитации, а также упражнения с предметами. В интервалы отдыха нами рекомендуется включать упражнения на расслабление, дыхание или сочетать упражнения на мелкую моторику с речевым сопровождением.

При работе с дошкольниками важно применять индивидуальный подход. Индивидуальный подход – это важнейший психолого-педагогический принцип, согласно которому в учебно-воспитательной работе с детьми должны учитываться все индивидуальные особенности каждого ребенка (Никольская С.В., 2002). Реализация индивидуального подхода к детям в процессе круговой тренировки и распределение детей по подгруппам происходит на основании результатов анализа данных о состоянии здоро-

вья, физического развития и двигательной подготовленности. Чаще всего, в группе речевая подготовленность детей различна, поэтому, применяя индивидуальный подход, важно учесть степень нарушения речи ребенка.

Основные дидактические принципы, применяемые при работе с детьми (Замотаева Н.А., 2002): наглядности и доступности; последовательности и систематичности; индивидуально-дифференцированный подход.

Эффективность и значимость занятий определяется:

- моторной плотностью (зависит от вида занятий и поставленных целей);
- формированием двигательных умений и навыков, развитием двигательных качеств;
- обеспечением индивидуального подхода к детям с учетом групп здоровья, пола и уровня физической подготовки;
- стимулированием индивидуальных особенностей, самостоятельности.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

- не воздействовать на одну и ту же группу мышц, что вызывает утомляемость;
- распределять нагрузку на разные группы мышц и вариативно менять виды деятельности;
- избегать длительного выполнения упражнения в статическом режиме.

Регулирование нагрузки в процессе круговой тренировки должно производиться следующими способами:

- 1) изменять продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций», количество «кругов»;
- 2) варьировать темп выполнения упражнений;
- 3) изменять интервалы отдыха;
- 4) вводить дополнительные станции с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;
- 5) предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста рекомендуется применять упрощенные варианты круговой тренировки, предусматривающие дифференцирование нагрузки посредством последовательного использования на «станциях» однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности (С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, 2001).

Целью исследования является анализ воздействия кругового метода организации занятий на двигательную подготовленность старших дошкольников с нарушениями речи.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования проводились на базе ДОУ № 66 Калининского района Санкт-Петербурга. Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 минут. Они были дополнительно включены в процесс воспитания помимо основных занятий по физической культуре.

Следует отметить особенности нашей методики. Они заключаются в том, что подбор физических упражнений осуществляется с учетом диагнозов логопеда, невропатолога и ортопеда. Также принимаются во внимание рекомендации воспитателя и психолога.

Применение метода круговой организации занятий позволило нам сгруппировать детей, согласно сопутствующим заболеваниям (нарушение осанки в двух плоскостях, формирующийся сколиоз, плоскостопие и т.д.), и во время одного занятия мы одновременно осуществляли корригирующие упражнения для детей с разными отклонениями. Аналогично мы распределяли детей в группы по речевым диагнозам, получив предварительные рекомендации логопеда.

Подготовительная часть занятия проходила по стандартной структуре и занима-

ла по времени 6-8 минут. Основная часть занятия длилась 15-17 минут и проводилась по методу круговой тренировки, направленной на развитие основных двигательных качеств. Были сформированы три станции, каждая имела свое образное название для ориентации детей. На каждой станции детям предлагалось выполнить по 3 серии упражнений, длительностью 50-70 секунд. Интервалы отдыха между сериями составляли 30-40 секунд. В интервалах использовались разные варианты сочетаний речевых упражнений, упражнения на мелкую моторику, на развитие речевого дыхания. В заключительной части длительностью 5-7 минут использовались упражнения на расслабление, дыхание и координацию.

В качестве средств развития мелкой моторики нами использовались следующие упражнения: игры с мелкими предметами (вязаные мешочки, мягкие мячики из поролон, монетки); пальчиковая гимнастика (выполнение различных фигур с речевым сопровождением – стишки, рифмовки, «потешки», скороговорки). В речевое сопровождение, как правило, включаются звуки, изучаемые в данный период или рекомендованные логопедом для закрепления.

Результаты. В процессе исследования было проведено педагогическое тестирование физических качеств до и после эксперимента для подтверждения эффективности разработанной методики. В таблице 1 представлены результаты изменения двигательной подготовленности девочек 5-6 лет с нарушениями речи.

Таблица 1

Показатели двигательной подготовленности девочек 5-6 лет с нарушениями речи (M+m) до и после

Тесты		5 лет		6 лет	
		до(n=32)	после(n=32)	до(n=45)	после(n=45)
Динамометрия	Правая (кг)	8,08±0,4	9,23±0,3	9,52±0,5	10,04±0,6
	Левая (кг)	7,65±0,2	8,85±0,4	8,55±0,3	9,63±0,4
Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин)		8,82±0,8	9,78±0,6	12,64±0,6	14,83±0,7
Наклон вперед (см)		8,36±0,9	8,86±0,7	7,18±1,0	8,15±0,8
Проба Ромберга	Правая (с)	3,4±0,2	3,67±0,3	4,5±0,2	4,43±0,2
	Левая (с)	2,8±0,3	2,6±0,2	2,0±0,1	2,2±0,2
Челночный бег, 3×10 м (с)		12,89±0,7	12,07±0,9	11,23±1,2	10,89±1,0
Прыжок в длину (см)		94,73±3,7	100,43±4,9	110,18±4,2	112,73±3,9
Метание набитого мяча (см)		154,73±6,4	173,50±4,8	166,82±5,9	165,36±5,9
Удержание туловища (с)		45±2,5	62±5,1	84,09±3,6	94,02±2,7
Сит-тест (усл. ед)		11,06±0,5	11,6±0,9	9,6±1,2	10,6±0,8

Таблица 2

Показатели двигательной подготовленности мальчиков 5-6 лет с нарушениями речи (M+m) до и после

Тесты		5 лет		6 лет	
		до(n=36)	после(n=36)	до(n=40)	после(n=40)
Динамометрия	Правая (кг)	9,29±0,4	10,21±0,3	9,53±0,6	10,84±0,4
	Левая (кг)	8,36±0,3	8,93±0,2	9,65±0,3	10,66±0,4
Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин)		9,29±0,3	9,6±0,5	10,79±0,3	12,67±0,6
Наклон вперед (см)		3,71±0,1	2,75±0,4	2,88±0,2	3,27±0,2
Проба Ромберга	Правая (с)	3,0±0,5	3,07±0,3	3,1±0,3	2,43±0,7
	Левая (с)	2,3±0,6	2,1±0,4	2,5±0,3	2,2±0,5
Челночный бег, 3×10 м (с)		11,83±1,1	10,53±0,8	11,35±1,0	10,75±0,7
Прыжок в длину (см)		102,79±4,7	105±4,6	112,25±3,8	116,0±5,7
Метание набитого мяча (см)		158,57±7,5	149,2±8,1	154,71±5,0	181,14±8,6
Удержание туловища (с)		32,83±3,4	36,33±3,0	57,43±5,8	83,38±7,1

В группе девочек были выявлены достоверные отличия в показателях силы (6

лет) мышечной выносливости (5-6 лет); наклона вперед (5 лет); метания набивного мяча (5 лет); удержания туловища (5-6 лет); прыжка в длину (5 лет) при $p < 0,05$.

В таблице 2 представлены результаты двигательной подготовленности мальчиков в динамике до и после эксперимента в разных возрастных группах 5 и 6 лет. Достоверные различия (при $p < 0,05$) наблюдаются в показателях мышечной выносливости (5 и 6 лет); наклона вперед (6 лет); метания набивного мяча (6 лет); удержания туловища (6 лет); прыжка в длину (5 лет).

ВЫВОДЫ

1. Применение кругового метода организации занятий дает возможность повысить эффективность педагогического процесса, индивидуализировать подход к детям дошкольного возраста и применять средства физического воспитания, согласно их диагнозам.

2. Под влиянием занятий методом круговой тренировки в процессе исследования произошли достоверные изменения в показателях двигательной подготовленности у мальчиков и девочек 5-6 лет.

3. В группе девочек были выявлены достоверные различия в показателях динамометрии (6 лет); поднимания туловища (5-6 лет); наклона вперед (5 лет), метания набивного мяча (5 лет), удержания туловища (5-6 лет), прыжка в длину (5 лет) при $p < 0,05$.

4. Произошли достоверные различия (при $p < 0,05$) в показателях: мышечной выносливости у мальчиков 5 и 6 лет; наклона вперед из положения, сидя (6 лет); метания набивного мяча (6 лет); удержания туловища (6 лет) и прыжка в длину (5 лет).

МЕТОД БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.Г. Станиславская, В.А. Кузнецова

Роль регуляторных механизмов психики в становлении предстартовых состояний спортсменов признается повсеместно, но недостаточно изучены возможности дифференцированного подхода в регуляции предсоревновательных состояний спортсменов. Данным исследованием делается попытка изучения механизмов воздействия на изменение и коррекцию предстартовых состояний путем применения метода биологической обратной связи. Использование метода биоакустической коррекции является новым средством регуляции предстартовых психических состояний спортсменов. Возможности этого метода еще до конца не раскрыты, чаще всего он применяется в медицинском направлении. Данная работа - это первая попытка использования этого метода в обучении спортсменов не только корректировать, но и изменять свое психическое состояние.

В качестве испытуемых выступили спортсмены-велосипедисты высокой квалификации (члены сборной России) в количестве 41 человека (22 мужчины и 19 женщин). В роли экспертов выступили 13 тренеров.

Исследование проводилось в два этапа, по пять сеансов. На первом этапе, каждый из испытуемых принял участие в 5 сеансах биоакустической коррекции, с целью ознакомления с методом, адаптации к акустической работе собственного головного мозга, а так же обучению и владению методом. Сеанс заключался в прослушивании текущей звуковой картины биоэлектрической активности собственного головного мозга. Все обследуемые получали одинаковое задание: «Слушать работу собственного мозга». Обследуемые располагались в удобном кресле, способствующем расслаблению. При этом максимально ограничивалось действие прочих раздражителей. Глаза во время сеанса закрыты. Средняя продолжительность сеанса составляла 20-25 минут. Сеансы проводились через день. В процессе сеанса шла регистрация ЭЭГ (с частотой дискретизации 256 гц), осуществлялась посредством двух биполярных отведений (лоб