

дов для участия стран БРИКС в конкурентной борьбе за право провести международное спортивное мероприятие может являться необходимостью ускоренного развития общей инфраструктуры их городов и регионов, что обеспечит более высокие темпы экономического роста на подготовительном этапе и, вероятно, будет способствовать росту их экономик в последующие годы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нуреев, С.М. Олимпийский деловой цикл / С.М. Нуреев, Е.В. Маркин // *Экономический вестник Ростовского государственного университета*. – 2008. – Т. 6. – № 3. – С. 50-64.
2. Соколов, А.А. Инсайдерский контроль и инвестиции ГК «Олимпстрой» / А.А. Соколов // *Наукоедение : Интернет-журнал*. – 2012. – № 4. – С. 61 // URL : <http://naukovedenie.ru/PDF/68evn412.pdf> – Дата обращения 30.04. 2014.
3. Baade, R. Mega-sporting Events in Developing Nations: Playing the Way to Prosperity? / R. Baade, V. Matheson // *South African Journals of Economics*. – 2004. – Vol. 72. – No. 5. – P. 1085-1096.
4. Rose, A. The Olympic Trade Effect / A. Rose, M. Spiegel // *Finance and Development*. – 2010. – Vol. 47. – No. 1. – P. 12-13.
5. Zimbalist, A. Is It Worth It? / A. Zimbalist // *Finance and Development*. – 2010. – Vol. 47. – No. 1. – P. 8-11.

REFERENCES

1. Nureev, R. and Markin, E. (2008), "The Olympic Business Cycle", *Economic Journal of Rostov State University*, Vol. 6 No. 3, pp. 50-64.
2. Sokolov, A. (2012), "Insider control and investments of GK Olympstroy", Web-journal "Science of science", No. 4, available at: <http://naukovedenie.ru/PDF/68evn412.pdf>
3. Baade, R. and Matheson, V. (2004), "Mega-sporting Events in Developing Nations: Playing the Way to Prosperity?", *South African Journals of Economics*, Vol. 72 No. 5, pp. 1085-1096.
4. Rose, A. and Spiegel, M. (2010), "The Olympic Trade Effect", *Finance and Development*, Vol. 47 No. 1, pp. 12-13.
5. Zimbalist, A. (2010), "Is It Worth It?", *Finance and Development*, Vol. 47 No. 1, pp. 8-11.

Контактная информация: robinzara@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2014.

УДК 796.011.3

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ ИГР И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Александр Александрович Горелов, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); Александр Сергеевич Грачёв, кандидат педагогических наук, преподаватель, Белгородский государственный национальный исследовательский университет; Александр Александрович Никитин, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В настоящее время около 10% студентов вузов имеет различные заболевания зрительного анализатора. Эта категория обучаемых определяется в состав специального медицинского отделения, из которого формируются специальные медицинские группы для занятий физическим воспитанием. Однако до настоящего времени еще не разработаны какие-либо нормативные документы, декларирующие содержание, направленность и методику плановых занятий по физическому воспитанию. Это зачастую приводит к тому, что студенты с ослабленным зрением занимаются, либо

выполнением неинтересных мало интенсивных общеразвивающих упражнений, либо вообще не посещают занятия, представляя на итоговую аттестацию реферат по тематике, связанной с физической культурой. Авторы статьи на основе многолетних аналитических и экспериментальных исследований разработали практические рекомендации по использованию некоторых народных игр и национальных видов спорта для данной категории студентов вузов.

Ключевые слова: студенты с ослабленным зрением, зрительный анализатор зрительные функции, глазодвигательные упражнения, дартс, бильярд, городки, настольный теннис, лабораторный и педагогический эксперименты.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.04.110.p44-49

CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION FOR VISUALLY IMPAIRED STUDENTS THROUGH THE USE OF NATIVE GAMES AND NATIONAL SPORTS

Alexander Alexandrovich Gorelov, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Alexander Sergeevich Grachev, the candidate of pedagogical sciences, the lecturer, Belgorod State National Research University; Alexander Alexandrovich Nikitin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Head of department, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

In recent times, about 10% of students in tertiary institutions suffer from various illnesses related to the visual analyzer (vision related illnesses). Students of this category are usually separated into special medical groups for physical education lessons after the required medical diagnosis. However, until now there is no designed legislature (legal texts) spelling out the content, orientation and methodology of planned activities for physical education. Due to this, students with weak eye sight are often engaged in uninteresting and less intensive exercises for general development or do not attend physical education lessons at all, thereby opting to present theoretical synopsis on Physical Education related topics in order to pass the discipline. The authors of this article have come out with practical recommendations based on many years of analytical and experimental research involving the use of some native games and national sports for this category of students.

Keywords: students with weak eyesight, visual analyzer, oculomotorious exercises, darts, billiards, gorodki, table tennis, laboratory and educational experiments.

XXI век наряду, с многочисленными благами (мобильная связь, интернет, быстрый транспорт, отсутствие товарного дефицита и др.) принёс катастрофическое ухудшение здоровья населению нашей планеты, при этом в наибольшей степени это касается растущего человека, во всех его возрастных границах. При этом особо тревожную категорию составляют студенческая молодёжь, 30÷40% численности которой, относятся по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. К этой группе можно отнести и потенциальных студентов – выпускников средних школ. По данным Главного вычислительного центра Министерства здравоохранения России 38% старшеклассников подвержены болезням органов дыхания, 20% – нервной системы и органов чувств, 9,5% – зрения, 4,5% – расстройствам психики. Результаты комплексного обследования Федеральным центром Госсанэпиднадзора Минздрава России учащихся средних школ в возрасте 16-17 лет, проведенного ещё 10 лет назад, показали, что для 83% этой категории учащейся молодёжи требуются лечебные мероприятия в амбулаторных условиях, 10% необходимы лечебно-коррекционные мероприятия в стационарах, а 15% – санаторно-курортное лечение [1].

Не требует доказательства тот факт, что одной из причин подобной картины является повсеместный дефицит двигательной активности, который начинает поражать человеческий организм ещё в раннем детстве. Детский сад, школа, вуз в своей направленности на интеллектуальное образование, ещё недооценивает важности образования двигательного, недооценивает роли регулярной двигательной активности в гармоничном раз-

витии личности. И если в дошкольном образовательном учреждении, через подвижную игру эта задача частично решается, то школа, с её двухразовыми занятиями по физическому воспитанию в неделю, уже с первого класса готовит организм растущего человека к медленному разрушению. Поступив в вуз студент сталкивается с той же проблемой – два плановых двухчасовых занятия по физическому воспитанию в неделю, львиная доля которого уходит на перемещения к местам занятий, переодевания, гигиенические процедуры, не только ни в коей мере не решают задачи гармонического развития личности, но и с трудом обеспечивают направленность двигательной активности на укрепление здоровья.

В этой связи в особое положение попадают студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальные медицинские группы (СМГ). Определением содержания занятий по физическому воспитанию, разработкой семестровой программы по данной дисциплине в этих группах до настоящего времени занимаются кафедры физического воспитания вузов. На практике, специалисты, занимающиеся этой работой не только не удосуживаются обосновать содержание двигательной активности с дифференциацией его по нозологии студентов, но и заполняют занятия такими скучными, мало интенсивными и неинтересным упражнениями, которые не решают ни одной задачи физической культуры. При этом очень часто студенты СМГ превращаются в обыкновенных зрителей за процессом физической подготовки здоровых студентов.

В рамках этой проблемы, значительный интерес представляют результаты комплексных исследований полученных Научно-образовательным центром физкультурно-оздоровительных технологий Белгородского государственного университета (НОЦ НИУ БелГУ). По результатам деятельности Центра подготовлено две докторские и более десяти кандидатских диссертаций, львиная доля которых посвящена именно реализации указанной выше проблемы. К сожалению, исследования коллектива НОЦ затрагивали в основном студентов, имеющих отклонения в деятельности сердечнососудистой, дыхательной системах, аппарате движения. В последние годы своего существования коллективом были определены научные направления, которые в ближайшей перспективе обеспечивали научный поиск новых технологий двигательной активности для студентов, имеющих другие нозологии. В частности начались исследования по научному обоснованию содержания и направленности плановых занятий по физическому воспитанию со слабовидящими студентами. Ниже представлены обобщающие заключения результатов исследований, охватывающих как аналитические изыскания, так и опытно экспериментальную работу.

Проведённый нами глубокий теоретический анализ и обобщение проблемы, связанной с вопросами повышения эффективности образовательной деятельности слабовидящих студентов показал, что поиску эффективных средств профилактики глазных болезней и коррекции зрительных нарушений посвящено достаточно большое количество исследований. Все они могут быть условно разделены на три группы. К первой можно отнести исследователей офтальмологов, занимающихся использованием очков и контактных линз, ко второй – исследователей, занимающихся изучением эффективности специальных глазодвигательных упражнений, и наконец, к третьей – исследователей работающих в сфере спортивной деятельности и двигательной активности.

Результаты аналитических исследований также показали, что одной из основных причин зрительных расстройств у студентов на начальном этапе образовательной деятельности является значительное увеличение объема и интенсивности учебной нагрузки, по сравнению с подобными нагрузками средних учебных заведениях. Существенными неблагоприятными факторами, оказывающими негативное влияние на деятельность зрительного анализатора студентов также, являются вредные привычки (курение, принятие тонизирующих напитков), нарушения суточного стереотипа, нерегулярное и неполноценное питание, нарушение двигательного баланса. К ним также можно и отнести повы-

шенное нервно-эмоциональное напряжение в период семинарских занятий и экзаменационных сессий, большие интеллектуальные перегрузки и многое другое. Учитывая тот факт, что программа общего среднего образования существенно отличается от высшего профессионального, период адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде вуза достаточно длителен, в процессе обучения именно на этом этапе характерен сильными зрительными напряжениями, которые очень часто провоцируют развитие зрительных патологий. Причём зрительные заболевания не только не излечиваются, но могут прогрессировать в процессе всей жизни.

В связи с тем, что в вузовском образовании главный акцент делается на самостоятельную подготовку, студенту ежедневно приходится длительное время держать в напряжении зрительный анализатор, через который идёт основной поток учебной информации, увеличивается нагрузка на глазодвигательные мышцы. При этом активность глазного яблока ограничена диапазоном 20÷40 см (чтение книги, работа с компьютером). Это обуславливает, с одной стороны, работу глазных мышц в статическом режиме, для удержания взгляд на определенной точке учебника или монитора, а с другой – необходимостью саккадических движений, которые создают основу для проецирования изображений на сетчатку. Кумулятивный эффект подобных статодинамических воздействий исключает возможность для расслабления глазодвигательных мышц, ведёт к перенапряжению зрительных функций и тем самым снижает рефракционные возможности и остроту зрения студентов.

Наибольший интерес для нас представляли результаты исследований, затрагивающих сферу двигательной активности, так как именно они могли дать почву для создания надежных конструкций плановых занятий по физическому воспитанию со слабовидящими студентами. Основной всплеск подобных исследований приходится на первую половину прошлого века и как показал их анализ, они в основном были ориентированы на поиск эффективных средств повышения функционального состояния зрительно-сенсорной системы спортсменов. Наше же внимание было сконцентрировано на ту гипотетическую мысль, что с помощью физических упражнений можно избирательно и эффективно влиять на многие функции зрительного анализатора. Это и было положено в основу наших экспериментальных исследований, концептуальной основой которых был поиск эффективных средств из арсенала физического воспитания и спорта, для создания своеобразного банка физических упражнений, используемых в качестве базового содержания плановых занятий со слабовидящими студентами.

Результаты лабораторных исследований [2] эффективности различных вариантов специальных глазодвигательных упражнений, наиболее часто встречающиеся в офтальмологической литературе, позволили установить, что включение их в содержание плановых занятий по физическому воспитанию способствуют стабилизации остроты зрения и его рефракции, однако работоспособность зрительного анализатора в целом снижается. Сочетание специальных глазодвигательных упражнений с пассивными играми способствует стабилизации функций зрительного анализатора, но не позволяет решать задачи восполнения дефицита двигательной активности студентов. Сопряжённое воздействие на зрительный орган глазодвигательных упражнений и упражнений из арсенала таких народных игр и национальных видов спорта, как дартс, городки, бильярд, бадминтон и настольный теннис позволяет не только улучшать зрительные функции, но и насыщать занятия яркими позитивными эмоциями студентов, повышать уровень их физической работоспособности и функциональной тренированности, улучшать интеллектуальную деятельность.

Результаты педагогического эксперимента [2] показали, что у студентов и студентов экспериментальной группы, в содержание плановых занятий которых включались игровые упражнения с элементами дартса, городков, бильярда, бадминтона и настольного тенниса достоверно увеличились границы периферических полей зрения на красный,

зелёный, синий и белый цвета ($P < 0,05$). По показателям, характеризующим рефракцию, остроту зрения, а также критической частоте слияния мельканий достоверных изменений отмечено не было. Кроме этого, было выявлено, что перечисленные виды подвижной игровой деятельности способствует достоверному улучшению показателей, характеризующих функциональное состояние сердечнососудистой системы (систолического и пульсового давления, систолического и минутного объема крови, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний, жизненного индекса) и соматического здоровья у девушек ($P < 0,05$). Достоверным также оказались показатели восстановления ЧСС после 20 приседаний и общего уровня соматического здоровья у юношей ($P < 0,05$). Кроме этого, зафиксировано достоверное улучшение и у студентов и у студенток показателей, характеризующих эмоциональную устойчивость, зрительно-моторную координацию.

Экспериментальная проверка авторской технологии [2] с использованием упражнений, в которых превалируют зрительные функции, связанные с наблюдением за движущимися объектами (бильярд, городки, настольный теннис), прицеливанием (дартс, бильярд, городки) сопряжённых со специальными глазодвигательными упражнениями и комплексами общеразвивающих упражнений (с направленностью на развитие базовых физических качеств, формирование основных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливания организма) показала её высокую эффективность и практическую значимость. Это выразилось прежде всего в том, что у студентов, имеющих различные заболевания зрительного анализатора прекращается их прогрессирование. У студентов же с начальными признаками функциональных расстройств зрительного анализатора, зрение восстанавливается в полном объёме.

Как указывалось выше, в настоящее время в системе высшего неспециального физкультурного образования не заложены какие-либо нормативные документы по содержанию, направленности и методике физического воспитания со слабовидящими студентами. Поэтому нами, на основании выполненных исследований были предложены практические рекомендации, которые целесообразно использовать в процессе плановых занятий по физическому воспитанию со слабовидящими студентами. Суть их заключается в следующем [2]:

- После зачисления студентов на первый курс обучения в вузе, в процессе первичной диспансеризации необходимо предусматривать тщательное их обследование на предмет функциональной дееспособности зрительного анализатора по показателям рефракции и остроты зрения, границ периферических полей зрения и критической частоты слияния мельканий. Студентов, предрасположенных к этим нарушениям, а также имеющих различные заболевания глаз определять в специальные медицинские группы, для которых разрабатывать специальные программы по физическому воспитанию.
- В начале каждого семестра всех студентов, определённых специальную медицинскую группу по зрительной нозологии, обследовать на предмет дееспособности зрительного анализатора, с занесением исследуемых показателей в учебный журнал группы.
- Все учебные занятия по физическому воспитанию со студентами, имеющими ослабленное зрения, проводятся без средств зрительной коррекции (очки, контактные линзы и др.). При возникновении дискомфортных ощущений пользоваться подобными средствами разрешается.
- Подбор специальных и физических упражнений должен осуществляется индивидуально для каждого занимающегося с учётом степени развития заболевания и его этиологии.
- Для студентов с нарушением рефракции и (или) остроты зрения рекомендуется использовать игровые упражнения с прицеливанием и наблюдением за движущимися объектами (дартс, бильярд, кегли и др.). Студентов, имеющие суженные границы периферических полей зрения, целесообразно привлекать к выполнению двигательных дей-

ствий, связанных наблюдением за перемещающимся объектом во время собственных двигательных актов (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.).

- При организации учебных занятий с использованием настольного тенниса и бадминтона в качестве движущихся объектов рекомендуется использовать шарики и воланы с различной цветовой окраской.

- Подготовительная часть учебного занятия со студентами, имеющие глазные нозологии должна содержать общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и комплексы вольных упражнений с оздоровительной направленностью. Удельный вес игровых упражнений в основной части учебного занятия должен составлять не менее 80%, а оставшиеся 20% отводить на проведение комплексных эстафет с предметами. Заключительная часть занятия должна содержать упражнения расслабляющего и восстанавливающего характера.

- Места проведения учебных занятий должны быть хорошо освещены. Оптимальной нормой освещенности спортивного зала, площадки, др. помещения является 200÷300 лк.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород : ИПЦ «ПОЛИТЕРА», 2011. – 101 с.

2. Грачев, А.С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Грачев А.С. – Белгород, 2013. – 24 с.

REFERENCES

1. Gorelov, A.A, LKondakov, V.L. and Usatov A.N (2011), *Intellectual work, physical efficiency, motion activity and health of the student youth*, publishing house “POLITERA”, Belgorod: PH.

2. Grachev, A.S. (2013), *Technology of improvement of functioning of the visual analyzer of visually impaired students means of sports and outdoor games*, dissertation, Belgorod.

Контактная информация: nikitin_nnvs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.04.2014.

УДК 793.38

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ВИДОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЭТАПНЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТАНЦОРОВ 7-8 ЛЕТ

Юрий Алексеевич Греков, преподаватель,

Омская государственная медицинская академия (ОмГМА)

Аннотация

В данной статье представлен механизм использования педагогического контроля при оценке уровня развития наиболее важных качеств и способностей в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки. Выявлена значимость разработанных этапных модельных характеристик для оценки соревновательной подготовленности партнеров и танцевальной пары. Показано преимущество использования летнего переходного периода в танцевальном спорте, как переходного-подготовительного для развития отстающих от норматива показателей видов подготовленности по разработанным индивидуальным заданиям в процессе самостоятельных занятий танцоров.

Ключевые слова: спортивные танцы, этап начальной подготовки, нормативы, этапные модельные характеристики.