устойчивость жизненному опыту человека, обеспечивает непрерывность существования человеческого "Я" и выступает, таким образом, в качестве одной из предпосылок формирования индивидуальности и личности.

Метод глобального чтения одно из средств альтернативной коммуникации используемое для обучение детей с ограниченными возможностями.

Имеются сравнительные данные и ряд, рабочих программ по предмету «Чтение» для специальных коррекционных школ, но не прослеживается в них целенаправленного использования метода «Глобального чтения» для развития зрительной и слуховой памяти младших школьников с нарушением интеллекта.

Психолого–педагогическая диагностика потенциальных возможностей учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью показывает, что у них наиболее сохранна зрительная механическая память, дети запоминают глазами, ушами, тактильно, на вкус и запах. Самый мощный анализатор – зрительный. На этом и основан метод глобального чтения. Именно поэтому целесообразно использовать данный метод для развития зрительной и слуховой памяти младших школьников с нарушением интеллекта.

1. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. № 2111 «Дефектология». — 3—е изд., перераб. И доп. — М.: Просвещение, 1986. — С.—192.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. — М., 1999., С.-368.
3. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Шумакова О.А. Диагностико-аналитическая деятельность специального психолога: традиции и инновации (Библиотека специального психолога). - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2008. – С.-16.
4. Шипицына Л.М. Необучаемый ребёнок в семье и обществе/- СПб.: «Речь», 2013.- С.-477.
5. Страубе Е.А. Методика раннего развития Глена Домана. Главная книга родителей. – Эксмо, 2013., С.-240
6. Пузанов Б.П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: учебное пособие. – М.: «АКАДЕМИЯ», 2011. , С.-272.
7. Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии: учебное пособие. — М.: «АКАДЕМИЯ», 2012. , С.-480.
8. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство.-СПб.: Речь, 2003., С.-391.
9. Джеймс У. Память // Психология памяти: Хрестоматия / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. -М.: ЧеРо, 2000., С. - 354.
10. Психолого—педагогическая диагностика // Под ред. И. Ю. Левченко и С. Д. Забрамной. — М., 2003.— С.—87.

Парахин В.А., Лубшев М.А.

Вращательная подготовка и ее роль в учебно-тренировочном процессе гимнастов

РГУФКСМ и Т

doi: 10.18411/sr-10-02-2018-27

idsp: 000001:sr-10-02-2018-27

Аннотация

Авторы рассматривают проблему специальной вращательной подготовки в спортивной гимнастике, которая является важной частью базовой функциональной и технической подготовки спортсменов, ориентированных на высокое спортивное мастерство.

Ключевые слова: вращательная подготовка, сенсо-моторика спортсмена, акробатические формы вращательных движений.

Технико-эстетические виды спорта – гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, лыжная акробатика во фристайле и др. – представляют собой виды двигательной активности основным средством которой

являются вращательные движения, исполняемые как в условиях опоры о снаряд, так и в безопорном положении. Это кардинальным образом отличает данную категорию движений от естественной, в том числе прикладной, моторики и, фактически, требует от спортсмена развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, апеллирующих как бы к резервным двигательным возможностям человека [2, 8]. Обобщая, можно сказать, что все такие упражнения являются своего рода акробатикой, выполняемой на различных специализированных снарядах и в соответствии с особой регламентацией и правилами.

Специальная акробатическая (в данном контексте – вращательная) подготовка, взятая в указанном широком смысле, чрезвычайно важна как средство развития координационных возможностей гимнаста, его сенсомоторики, разнообразных двигательных реакций, способности быстро и точно ориентироваться в пространстве-времени. Приобретаемые в результате такой подготовки двигательные качества и навыки позволяют, в свою очередь, освоению новых для спортсмена двигательных действий, технических приемов, усложненных форм упражнений [1, 4].

Вращательная подготовка в настоящее время представляет собой раздел базовой технической подготовки, которая вводится в программу работы с гимнастами, акробатами с самого раннего периода их занятий спортом и как поддерживающее средство используется на всем протяжении карьеры спортсмена. Основная задача здесь, как отмечалось – всемерное совершенствование сенсомоторики спортсмена, скорости двигательных реакций, способности ориентироваться в пространстве-времени. В частности, это задача приобщения к самым разным безопорным вращениям, выполняемым относительно всех ортогональных осей тела с разными скоростями и ритмикой, включая вариативные, в том внезапно возникающие, случайные формы движения [1].

Систематические, планомерные занятия такими видами спорта как гимнастика и акробатика, основанные на упражнениях преимущественно вращательного характера, уже сами по себе содействуют естественному в данном случае развитию функции сенсомоторного управления и контроля движения. Однако, как показывает практика, для достижения высоких результатов в данных видах спорта этого недостаточно. Гимнасту, акробату, ориентированному на высокие спортивные достижения, совершенно необходима специальная, притом высокоинтенсивная, вращательная подготовка, составляющая часть базовой функциональной подготовки.

Конкретными средствами такой целенаправленной вращательной подготовки являются разнообразные упражнения акробатического характера, доступные в условиях современного специализированного зала для занятий гимнастикой.

Одна из наиболее ценных в указанном смысле форм вращательной подготовки – упражнения на батуте и комплексе «батут – поролоновая яма». Батут, в особенности его мощные разновидности – уникальное техническое средство, позволяющее в комфортных условиях выполнять самые разнообразные, в том числе многоосные, формы вращений (включая отходы от опоры в нестандартных положениях). Кроме того, батут – единственный снаряд, позволяющий в одном подходе получать достаточно большой, сравнительно с другими видами упражнений, кумулятивный эффект пребывания в невесомости, что чрезвычайно важно для совершенствования вестибулярной функции и координации движения в нестандартных условиях. Достаточно сказать, что при высоких прыжках на батуте время нахождения в полете (то есть в невесомости) практически на порядок больше, чем при отталкивании, а исполнение таких прыжков в серии дает еще больший суммарный эффект, недоступный при работе на других снарядах. В свою очередь, тренировка на комплексе «батут – яма» позволяет отрабатывать разнообразные прикладные формы акробатических, опорных прыжков и соскоков.

Помимо батута, в современной практике углубленной технической, функциональной, в том числе вращательной, подготовки применяются разнообразные

тренажерные устройства и вспомогательные приспособления, позволяющие воспроизводить или имитировать разнообразные формы как однократных, так и множественных вращений. Это подвесные лонжи и роторы, допускающие сложные многоосные вращения, ренские колеса, лопинги (последние позволяют моделировать также динамические воздействия – от перегрузок в несколько g до невесомости) В последние годы появляется и практически используется все большее число вращательных тренажеров, в том числе для освоения движений с поворотами [1, 6].

Вместе с тем, методической основой специальной вращательной подготовки остаются наиболее доступные акробатические упражнения, с которых должна начинаться углубленная подготовка юного гимнаста.

Акробатические упражнения вращательного характера условно можно разделить на 4 группы (рис 1).

Рис. 1. Акробатические упражнения вращательного характера.

Группа 1, «Повороты». Это вращательное движение тела гимнаста вокруг его продольной оси. В условиях начальной подготовки повороты чаще выполняются в стойке на ногах, вокруг вертикальной оси. Это должны быть достаточно быстрые, инерционные вращения, носящие повторный характер и, как правило, превышающие угол в 360°. Такие повороты, как правило, выполняются как стоя на жесткой опоре (на полу, гимнастическом ковре), так и на сетке батута при прыжках. Это могут быть также такие упражнения как быстрые перекаты лежа на полу, которые моделируют «пируэтные» движения и др.

Группа 2: «Кувырки». Кувырок – по определению, вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела. В зависимости от направления и оси вращения кувырки, как известно, могут выполняться вперед, назад, в сторону (боком). Возможно и исполнение «беспорядочных кувырканий», то есть кувырков с вращением вокруг промежуточных осей тела; с точки зрения вращательной подготовки, тренировки вестибулярного аппарата, такие упражнения также полезны. В принципе существует большое количество технических форм кувырков (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в разные конечные положения и т.д.), но как средство вращательной подготовки наиболее эффективны простые формы кувырков, серийно исполняемых в группировке и в высоком темпе (рис. 2).

Рис. 2. Разновидности кувырков.

Группа 3: «Перевероты». Под переверотом принято понимать вращение тела гимнаста через голову, выполняемое с промежуточной опорой руками и с вращением вперед, назад или в сторону. Существуют многочисленные разновидности переверотов (в основном вперед), исполняемых с шага, разбега, на месте, с поворотами, с опорой головой и др.

Группа 4: Сальто. Сальто – вращение тела с безопорным переворачиванием через голову. Согласно исходному вращению, полученному от опоры, различаются сальто вперед, назад, боком. Сложность и трудность сальто зависят от ряда программных признаков движения. Это: угловой путь в полете с вращением вокруг фронтальной оси тела, кратность вращения (одинарное, двойное, тройное сальто), поза в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись, в сальто боком – с разведением ног) и оперативное изменение позы (сгибаясь-разгибаясь и др.), наличие поворотов вокруг продольной оси тела (полпируэт, одинарный, двойной, тройной пируэты). Все эти признаки могут комбинироваться в полете, образуя наиболее сложные формы сальто.

Рис. 3. Разновидности сальто.

Применение упражнений с вращениями тела строится на основе традиционных методов обучения, описанных в литературе [2, 7-9]. Однако, как часть базовой технической и функциональной подготовки эта работа имеет определенные особенности. Они заключаются прежде всего в том, что одной из важных целей вращательной подготовки является не столько собственно обучение упражнению (в расчете на выработку закрепленного двигательного навыка и достижение высокого качества исполнения движения), сколько интенсивное воздействие на сенсомоторику спортсмена, особенно юного, получение собственно вращательной нагрузки, которая в этом смысле выходит как задача работы на первый план. При этом выбор упражнения, подлежащего освоению, должен быть методически оправданным и соответствовать технической подготовленности гимнаста, его физическим и волевым возможностям. Несоответствие выбранного упражнения этим требованиям резко снижает эффективность обучения.

В идеале тренер всегда рассчитывает на положительную динамику качества исполнения упражнения или, по крайней мере, на сохранение уровня обученности, достигнутого на предшествующих занятиях. Возможность оптимального завершения занятия (фактически – прерывания работы над упражнением до следующего к нему обращения) в существенной степени зависит от изменения функционального состояния спортсмена, от его двигательных качеств, состояния утомления (в том числе эмоционального, нервно-психического) от начала занятия к его окончанию. Наиболее успешное обучение падает, как правило, на максимум работоспособности в занятии, тогда как продолжение интенсивного обучения на фоне явно нарастающего утомления, чаще всего, непродуктивно, а нередко – просто опасно. Тренер должен стремиться завершать занятие со спортсменом не только на удачной, хотя бы «благополучной», реализации, но и вовремя.

Занятия упражнениями вращательного характера должно проходить в хорошо оборудованных залах. Для работы над первой группой упражнений достаточно ковра и гимнастических матов. В то время как применение упражнениям второй, третьей и четвертой группы требует наличия акробатической дорожки, батута и поролоновой ямы, лонж и страховочных поясов, иначе отсутствие этого оборудования может привести к травмам.

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография. – М., ФиС, 2007. 911 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
4. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика : теория и методика обучения прыжкам на дорожке. В 2 т. Т. 1 / Курьсь В.Н. – Ставрополь, 1994. - 200 с.: ил.
5. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика : теория и методика обучения прыжкам на дорожке. В 2 т. Т. 2 / Курьсь В.Н. - Ставрополь: [б. и.], 1994. - 205 с.: ил.
6. Попов Ю.А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - физ. культура и спорт, : направлению 032100 - Физ. культура. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Ю.А. Попов, С.В. Лубшева. - М.: Физ. культура, 2009. - 168 с.: ил.

Романенко Н.И., Ключко Е.В.

Методика повышения функционального состояния женщин 21-25 лет с использованием сайкла

*Кубанский государственный университет физической культуры
спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/sr-10-02-2018-28

idsp: 000001:sr-10-02-2018-28

Аннотация

В данной статье раскрывается методика повышения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин 21-25 лет занимающихся сайкл-тренингом. Методика состоит из начального этапа, носящего втягивающий характер и основного тренирующего с использованием интервального метода развития выносливости.

Ключевые слова: женщины 21-25 лет, сайкл-тренинг, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическая нагрузка.