

тельный эффект на развитие таких психических процессов как: память, внимание, мышление, воображение. Гармония во всем – залог правильного развития.

Библиографический список

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов / Н.М. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160с.

Панков Н.А. , Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА КОРРЕКЦИЮ ЗРЕНИЯ

Аннотация. В статье приведены результаты педагогического эксперимента, в результате которого была замечена положительная динамика у детей с диагнозом миопия различных степеней. По итогам обследования на конец года была выявлена положительная динамика: не прогрессировала высокая степень миопии, почти на единицу улучшилась средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у детей со слабой степенью миопии.

Ключевые слова: юные теннисисты, нарушение зрения, миопия, коррекция.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать снижению неблагоприятных воздействий внешних факторов на ребенка. Недостаток физической активности отрицательно сказывается на формировании детского организма. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 80% российских детей и юношества имеют отклонения зрения от нормы [2]. Причем показатели заболеваемости возрастают в большинстве регионов, превышая европейский в 1,5-2 раза.

По статистике Министерства Здравоохранения более 1 миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушением зрения: близорукостью, дальностью, нарушениями преломляющей способности хрусталика и т.д. Всего в России более 11 тыс. детей и подростков с тяжёлыми нарушениями зрения. И с каждым годом, к сожалению, число таких детей растёт. И просто преступно забывать о пользе для школьников физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Настольный теннис является массовым, популярным игровым видом спорта. Врачи-хирурги и врачи-офтальмологи рекомендуют заниматься настольным теннисом, т.к. эта игра определяет не только общее укрепление организма, но и способствует улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также укрепляет мышцы глаз горизонтального и вертикального действия. Зрительный анализатор школьника в процессе обучения испытывает до 80-90 % нагрузки. санитарных норм и правил, приводят к заболеваемости учащихся. Для школьников особенно важно соблюдение гигиенических нормативов, т.к. возраст от 6 до 11 лет считается наиболее критическим. В этот период происходит чрезмерное напряжение аккомодационной мышцы, которая еще недостаточно развита или ослаблена, что может привести к развитию близорукости (миопии). Близорукость, миопия (от греч. «мио» - щуриться и «opsis» - взгляд, зрение), - один из недостатков рефракции глаза, в результате чего , люди, страдающие им, плохо видят отдалённые

предметы. Среди мер профилактики начальных проявлений близорукости рекомендуется тренировка аппарата аккомодации.

Настольный теннис является естественной гимнастикой для глаз. Он полезен и близоруким, и дальновзорким, а также людям, перенёсшим операцию. Именно в настольном теннисе игроку, детям, которые осваивают навыки судейства, приходится постоянно следить взглядом за направлением полета мяча, реагировать на мяч, перемещаться по площадке, чтобы возвратить его сопернику [3]. Таким образом, выполняются упражнения, заключающиеся в рассмотрении теннисного мяча на разном расстоянии, т.е. перевод взгляда с близко расположенного предмета на удаленный, справа налево и наоборот, вверх и вниз.

Среди обучающихся отделения настольного тенниса есть дети с диагнозом «миопия» различной степени. Из 15 человек – двое имели высокую степень близорукости (от 6 дптр), шестеро – среднюю степень (до 5 дптр), семеро – слабую степень (до 3 дптр). Поставленный диагноз не являлся причиной недопуска детей к занятиям настольным теннисом. Школьники работали по типовой программе согласно этапу начальной подготовки. На занятиях игроки выполняли различные упражнения, связанные с отслеживанием момента приёма мяча, направлением его полёта и точностью попадания. По итогам обследования на конец года была выявлена положительная динамика: не прогрессировала высокая степень миопии, почти на единицу улучшилась средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у детей со слабой степенью миопии. Нельзя не обратить внимания на такую способность зрительного восприятия, как острота зрения.

По данным Мичуринского физкультурного диспансера в учебно-тренировочной группе у теннисистов за год этот показатель увеличился в среднем на 10,3 % [1]. Несомненно, существует прямая связь между физической активностью ребёнка и состоянием зрительного анализатора. Работа в этом направлении востребована, о чем свидетельствует увеличивающееся количество желающих заниматься настольным теннисом, количество обращений со стороны родителей, дети которых имеют те или иные отклонения в области зрения.

Цель исследования: экспериментальным путем выявить динамику изменения качества зрения у детей с нарушением зрения при занятиях настольным теннисом.

Для достижения поставленной цели нами были решены следующие задачи исследования:

- Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
- Выявить динамику изменения зрения у детей за период эксперимента.
- Обосновать эффективность применения экспериментальных средств, направленных на улучшение зрения у детей, занимающихся настольным теннисом

В ходе естественного эксперимента были получены результаты, подтверждающие гипотезу исследования: занятия настольным теннисом благоприятно влияют на качество зрения детей, страдающих близорукостью. Таким образом, можно рекомендовать детям с миопией в качестве реабилитационного и общеукрепляющего средства регулярные занятия настольным теннисом.

Библиографический список

1. Апанасенко, Г.А. Здоровье спортсмена [Текст] / Г.А. Апанасенко. – М.: Ф. К. и С, 2002. – 62с.
2. Барчукова Г. В. Учусь играть в настольный теннис [Текст] / Г. В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г. – 166с.

- 3.Троицкая С.И. улучшаем зрение сами, 2003г, 131 стр.
4.Филатова С. Как улучшить зрение и снять очки [Текст] 2011г, 320 стр.

Папшева Т.М., Комлева С.В.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация. Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, дошкольный возраст, футбол.

Дошкольный возраст является благоприятным для развития широкого круга координационных способностей, поэтому целенаправленное их развитие должно начинаться именно в этом возрасте.

Значимость воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста объясняется четырьмя основными причинами: хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям; сформированные координационные способности – одно из условий подготовки детей к жизни, труду; координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей; развитие именно координационных способностей закладывает фундамент для гармоничного развития ребенка, и, как следствие, отмечается ранняя спортивная специализация. Так, под объектом исследования понимается процесс физической подготовки детей 4-5 лет, занимающихся футболом. Предметом исследования является методика использования подвижных игр в развитии координационных способностей детей 4-5 лет, занимающихся футболом [2].

В ходе работы была поставлена цель и выделены задачи исследования. Цель исследования – повышение уровня координационных способностей у детей 4-5 лет, занимающихся футболом.

Задачи исследования:

1. Выявить значения координационных способностей в футболе.
2. Проанализировать возрастные особенности детей 4-5 лет.
3. Проанализировать значение подвижных игр в развитии координационных способностей у детей.
4. Разработать методику применения подвижных игр координационной направленности у детей 4-5 лет.

Таким образом, можно сформулировать гипотезу исследования: предполагается, что применение подвижных игр, направленных на кинестетическое дифференцирование движений, на перестроение и приспособление двигательных действий и на быстроту реагирования, будет способствовать повышению уровня развития координационных способностей в тренировочном процессе футболистов 4-5 лет.

Организация и методы исследования. Для проверки выдвинутой гипотезы была проведена экспериментальная работа на базе Футбольной школы «Юниор». В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 4-5 лет, которые были разделены на две