**Новый метод развития координации движений у инвалидов по зрению**

Профессор, доктор педагогических наук В.А. Булкин, С.-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, С.-Петербург, С.Н. Мишарина, Волоколамский институт реабилитации слепых, Волоколамск

Развитие координации движений на основе тонких дифференцировок кинестезического чувства у слепых может успешно осуществляться с помощью упражнения "метание дротиков в мишень". Оборудование: озвученная мишень, набор дротиков, стул.

Пенопластовая мишень диаметром 1 м выполнена по принципу стрелковой мишени, каждый радиус кольца зоны поражения которой составляет 5 см. Попадание в центр мишени приносит игроку максимальные 50 очков. При каждом удалении зоны поражения от центра количество полученных игроком очков уменьшается на 5, в результате чего попадания в крайнюю от центра зону поражения принесет игроку наименьшие 5 очков.

Центр мишени озвучен колокольчиком, сигнал от которого подается судьей (преподавателем) только перед первым броском в качестве дополнительного ориентира для определения местоположения мишени относительно игрока. С этой же целью спинка стула, которой игрок в положении "сидя" касается спиной во время броска, установлена параллельно плоскости мишени.

Броски выполняются стандартными дротиками промышленного производства из-за головы любой рукой с расстояния 3 м от мишени. Допускается хват двумя, тремя, четырьмя пальцами за "тело" дротика.

Игроку необходимо выполнить 3 броска, набирая при этом максимально возможное для него количество очков. Тренироваться на точность попадания на одном занятии целесообразно до появления у игрока состояния легкого утомления, проявляющегося в первую очередь в "разбросе" дротиков и стойком ухудшении результатов попадания.

На стадии обучения после серии бросков рекомендуется подводить игрока к мишени для тактильного уточнения координат попадания дротиков. На основе тактильного восприятия положения дротика относительно центра мишени игрок получает возможность соотнести свои кинестезические ощущения в момент броска с реально полученными результатами, что способствует более быстрому и полноценному накоплению "навыкового" фонда игрока.

Корректировка каждого последующего в серии броска осуществляется игроком в соответствии с устной информацией судьи (педагога) о координатах предыдущего попадания на основе своих кинестезических ощущений и мышечной памяти.

Необходимо сообщать игроку о количестве набранных очков после каждого броска с указанием сегмента зоны попадания. В основу деления мишени на сегменты для аналогии восприятия положен принцип циферблата, т.е. дротик попадает в сегмент 12, 8, 2, 3 и т.д. часов, набрав при этом определенное количество очков в зависимости от удаления дротика от центра мишени.

Лицам с остаточным зрением необходимо иметь индивидуальную непрозрачную повязку для глаз.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>