

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

М.А. Кондакова, студент

И.С. Багина, старший преподаватель

Вятский государственный университет

(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-11-2-224-227

Аннотация. В статье говорится о развитии координационных способностей у детей с нарушенным слухом, что представляет собой значительную проблему, которая, к сожалению, до сих пор не получила должного внимания и исследования. Однако, существует несколько направлений коррекции и развития данных способностей, которые способны значительно улучшить усвоение ритма движений, быстрое реагирование и координацию движений у слабослышающих детей. Развитие координационных способностей у детей с нарушениями слуха требует ежедневного выполнения специальных упражнений. Для достижения результатов рекомендуется ориентировать учащихся на дополнительные занятия, проводимые в общеобразовательных учреждениях или в домашних условиях. Однако, для поддержания достигнутого уровня развития координации, достаточно выполнения упражнений на уроках физической культуры.

Ключевые слова: слабослышающие дети, младший школьный возраст, легкая атлетика, координационные способности, адаптивное физическое воспитание.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в последние годы наблюдается рост количества детей с различными отклонениями здоровья, среди которых 4-6% слабослышающие дети. Многочисленные исследования позволили установить, что дети с нарушениями слуха показывают более низкий уровень развития координационных способностей [1, 3, 8]. Существующая система физического воспитания детей с нарушениями слуха, по замечанию экспертов, оказывается недостаточно эффективной, поскольку не удовлетворяет их потребность в двигательной активности. В результате этого наблюдается замедленное физическое развитие у этих детей [4]. Средства и методы адаптивной физической культуры способствуют максимальному развитию и улучшению жизнеспособности человека. Они помогают поддерживать оптимальное психофизическое состояние и открывают широкие возможности для реализации творческих способностей инвалидов. Более того, благодаря этим средствам и методам, инвалиды могут достигать выдающихся результатов, которые не только равно-

значны результатам здоровых людей, но и даже превосходят их. Поэтому проблема развития координационных способностей у слабослышающих детей в настоящее время является актуальной.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников позволили выявить противоречие: в том, что при большом количестве методической литературы по данной теме исследования и новых разработок в области развития координационных способностей у слабослышающих детей, уделяется мало внимания организации занятий и недостаточно используются возможности различных средств и методов адаптивной физической культуры.

Исходя из выявленного противоречия, можно сформулировать научную проблему исследования, она заключается в разработке экспериментальной методики по применению легкой атлетики для повышения развития координационных способностей у слабослышающих детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: повышение уровня развития координационных способностей

у слабослышащих детей младшего школьного возраста.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что включение в учебно-воспитательный процесс больше упражнений по легкой атлетике позволит более эффективно развивать координационные способности у слабослышащих детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Проверить уровень координационных способностей слабослышащих детей младшего школьного возраста.

3. Разработать методику по повышению уровня развития координационных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами легкой атлетики и проверить эффективность разработанной методики в проведенном педагогическом эксперименте.

Научная новизна: в разработке комплекса физических упражнений с применением легкой атлетики, направленных на развитие координационных способностей у слабослышащих детей.

В рамках нашего эксперимента была сформирована инклюзивная группа в количестве 5 человек в возрасте 8-10 лет, в которую были включены слабослышащие дети.

Исследование было организовано и проведено в три этапа.

Первый этап исследования (сентябрь 2022 г. – октябрь 2022 г.) был посвящен анализу научно-методической литературы.

На втором этапе (ноябрь 2022 г. – февраль 2023 г.) осуществлялся подбор контингента исследуемых, проводились функционально – двигательные тесты и была разработана методика развития координационных способностей у слабослышащих детей. На основании данной диагностики строилась система занятий с этими детьми.

Для выполнения вышеизложенной цели, на этом этапе были поставлены следующие задачи:

1. Повысить уровень развития способности ориентироваться в пространстве.

2. Улучшение сохранения равновесия.

3. Повысить уровень развитие чувства ритма.

Суть предлагаемой методики заключается в разработке комплексов упражнений, направленных на формирование координации движений с использованием упражнений по легкой атлетике.

Экспериментальная методика основывалась на ряде принципов:

- Принцип доступности. Методика разработана максимально упрощенной для понимания детьми с нарушением слуха.

- Принцип адекватности. Принцип «от простого к сложному», постепенное повышение физической нагрузки в процессе занятия и на всей продолжительности занятий.

- Принцип наглядности. Предварительно все упражнения показываются ученикам перед выполнением [6].

Основным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [2].

Методика, которая эффективно развивает координационные способности и повышает скорость учеников, заключается в выполнении упражнений в условиях, которые максимально стимулируют активность мышц. Например, бег в гору, бег с дополнительным весом или бег по песчаному грунту. Применение этого метода помогает сделать выполнение скоростных упражнений более доступным и развивает способность к максимально быстрым движениям. Существует несколько способов

облегчить условия выполнения таких упражнений. Например, можно сократить дистанцию или высоту препятствия, что позволит ученику выполнять движения со скоростью, превышающей его обычные возможности [5].

Для повышения скорости могут быть также использованы методы зрительной сигнализации о величине ускорения.

Упражнения по легкой атлетике направлены на развитие тех или иных координационных способностей:

1. Развития способностей ориентироваться в пространстве связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта (цели), размеров площадки или препятствий, амплитуды, направления, формы движения и т.п. Для развития способностей ориентироваться в пространстве применяются следующие типы заданий: Челночный бег с заданными направлениями, ходьба и бег по наклонной поверхности – вверх и вниз [7].

2. Для развития сохранять равновесие использовались упражнения с сохранением позы тела в статических положениях (ходьба по полоске с подниманием бедра, приставные шаги на полусогнутых, прыжки в длину)

3. Для развития чувства ритма были использованы следующие легкоатлетические упражнения:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение ходьбы на месте под счет;

- упражнения в движении - ходьба с хлопками в ладоши, ходьба и бег в постоянном темпе с подниманием колен, с изменением темпа и направления движения под команды учителя [2, 5, 7, 6].

После выполнения упражнений обязательно также повторить упражнения для нормализации дыхания и пульса.

Метод облегчения внешних условий при выполнении скоростных упражнений

Библиографический список

1. Богомолов Г.С., Дерябина Г.И., Лернер В.Л. Развитие координационных способностей детей с нарушениями слуха // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – №3. – С. 104-110.

помогает занимающемуся овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия, что позволяет выполнять движение с быстротой, превышающей определенный предел для данного ученика. Для повышения скорости могут быть также использованы методы зрительной сигнализации о величине ускорения.

Третий этап (март 2023 – октябрь 2023 г.) заключался в обработке результатов исследования, формулировке выводов. Проводился анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью подведения итогов экспериментальной программы занятий.

Результаты проведения формирующего эксперимента показывают улучшения показателей уровня координационных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста, так в тесте «Повороты на гимнастической скамейке» время уменьшилось в среднем 0,5 секунды, где прирост составил 0,1%. В тесте «Стойка на одной ноге» расчеты показали, что среднее время улучшилось на 3,4 секунды, имея при этом прирост в 0,5%. В тесте «Три кувырка вперед» расчеты показали, что среднее время результат по группе улучшился на 0,7 секунды, при этом прирост 0,1%. Не все показатели существенны и достоверны, это связано с кратковременностью проводимого эксперимента, но все показатели была отмечена положительная тенденция, что говорит об эффективности применяемой методики повышения уровня развития координационных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами легкой атлетики.

Таким образом, можно сделать вывод, что с ранних лет необходимо развивать все физические качества ребенка, в том числе и его координационные способности, так как они имеют огромную значимость в его жизни тем более у слабослышащих детей.

2. Водяницкая А.И. Организация занятий по физической культуре с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.И. Водяницкая // Физическая культура в школе. – 2021. – № 5. – С. 74.
3. Демченко Е.В. Сравнительный анализ физического развития и уровня координационных способностей практически здоровых и слабослышащих детей младшего школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2019. – №1 (112). – С. 1-8.
4. Деньгова Л.Е., Козырева А.В., Савченко Ю.А. Методика развития координационных способностей слабослышащих детей школьного возраста // МНКО. – 2021. – №2 (63). – С. 277-280.
5. Дерябина Г.И. Особенности проявления координационных способностей лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения / Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер, Т.А. Селитреникова // Профессионально-личностное развитие преподавателя и студента: традиции, проблемы, перспективы: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). – Тамбов, 2019. – С. 419-427.
6. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М.: Издательство «Спорт», 2019. – С. 100.
7. Лернер В.Л., Дерябина Г.И., Филаткин А.С. Содержание коррекционно-развивающих занятий с младшими школьниками со слуховой депривацией // Гаудеамус. – 2020. – №3 (37). – С. 1-6.
8. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – С. 56-57.

**METHODS OF INCREASING THE LEVEL OF DEVELOPMENT
OF COORDINATION ABILITIES IN HEARING-IMPAIRED CHILDREN
OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF ATHLETICS**

M.A. Kondakova, *Student*
I.S. Bagina, *Senior Lecturer*
Vyatka State University
(Russia, Kirov)

***Abstract.** The article talks about the development of coordination abilities in children with hearing impairment, which is a significant problem that, unfortunately, has not yet received due attention and research. However, there are several directions of correction and development of these abilities, which can significantly improve the assimilation of the rhythm of movements, rapid response and coordination of movements in hearing-impaired children. The development of coordination abilities in children with hearing impairments requires daily performance of special exercises. To achieve results, it is recommended to orient students to additional classes held in general education institutions or at home. However, to maintain the achieved level of coordination development, it is enough to perform exercises in physical education lessons.*

***Keywords:** hearing impaired children, primary school age, athletics, coordination abilities, adaptive physical education.*