

5. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и вводе. / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1986.

6. Кашкин, А.А. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР по плаванию. / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Сов. спорт. 2006. – 216 с.

УДК 376.016 + 616.28-008

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Яцко О.В., Калюжин В.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF PUPILS WITH IMPAIRED HEARING

Yatsko O.V., Kalyuzhin V.G.

Minsk, Belarusian state university of physical culture

Аннотация. В статье рассматриваются возможности оценки координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью с помощью специально разработанной для них коррекционно-развивающей программы.

Ключевые слова: нарушение слуха, координационные способности

Abstract. The article discusses the possibility of estimating coordination abilities of children with sensorineural hearing loss by using specially designed correctional educational programs.

Keywords: hearing, coordination ability

Физическая подготовленность лиц с нарушением слуха характеризуется сниженной двигательной активностью, сниженным уровнем развития основных физических качеств и координационных способностей, что обусловлено не столько основным дефектом, сколько вторичными соматическими нарушениями, формирующимися в течение всей жизни с момента появления глухоты [1, с. 68].

Потеря слуха сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребенка. Характерными нарушениями являются нарушение статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений [2, с. 16].

Цели и задачи исследований. Развить координационные способности у школьников с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени.

Для развития координационных способностей у школьников с нейросенсорной тугоухостью нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа.

Экспериментальная группа занималась по стандартной программе коррекционного учреждения и по предложенной нами коррекционно-развивающей программе, развивающей координационные способности школьников с нарушением слуха. Занятия проходили два раза в неделю по 30 минут. Три месяца занятий были разделены на три этапа: по 4 недели, то есть 8 занятий в каждом этапе.

Коррекционно-развивающая программа по развитию координационных способностей у детей 7–9 лет с нарушением слуха

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (1–4 неделя занятий)

Инвентарь: секундомер, мячи, скакалки, обруч, магнитофон.

Подготовительная часть, 5 мин. :

Построение в одну шеренгу, расчет по порядку. Сообщение задач занятия. Ходьба по периметру зала в среднем темпе 1,5 мин. Бег в среднем темпе в течение 1,5 мин.:

Основная часть, 22 мин. :

1. Специально-развивающие упражнения (8 мин.):

- Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (2 мин.):
 - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Движения глаз влево, вправо, 4–6 раз;
 - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны и повороты головы (вправо, влево, вперед, назад), 6–8 раз;
 - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны в стороны (вправо, влево, вперед, назад), 4–6 раз.
- Упражнения с изменением исходного положения (2 мин.):
 - метание мяча из И.п. сидя (правой, левой рукой), 4–6 раз;
 - метание мяча из И.п. стоя (правой, левой рукой), 4–6 раз;
- Упражнения с изменением направления (2 мин.):
 - бег в разных направлениях, по кругу, «змейкой», врассыпную.
- Упражнения с изменением амплитуды (2 мин.):
 - И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад (одновременно и попеременно), 6–8 раз.
 - И.п. – стойка ноги врозь. 1 – мах левой вперед-вверх, хлопок руками под ногой, 2. – И.п., 3–4 – то же другой ногой, 4–6 раз.

2. Игры (10 мин):

- Подвижная игра «Попрыгушки». Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел. Ход игры: на игровой площадке начертили большой круг. Из числа игроков выбирался водящий – «ловишка», который располагался в центре круга. Остальные игроки – попрыгушки, они находились за кругом. Попрыгушки запрыгивали в круг на левой или правой ноге (это обговаривалось до начала игры) и выпрыгивали из него. «Ловишка» бегал по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймал «ловишка», становился водящим.

3. Зумба фитнес (4 мин.) – танцевальная аэробика под энергичную музыку.

Цель: развитие ритма, координации движений. Каждое движение изучается и отрабатывается отдельно, затем выполняется под музыку, внешне все упражнения напоминают танец, но с уклоном на работу определенных мышц. Одни движения тут же сменяют другие.

Заключительная часть, 3 мин. :

1. Релаксационные упражнения (2 мин.):

- дыхательные упражнения (цель: расслабить мышцы и восстановить дыхание после физической нагрузки и эмоционального напряжения).

И.п. – о.с. Медленный вдох через нос, грудная клетка расширяется. Прекратить вдох и задержать дыхание. Плавный выдох через нос. Повторить 6–8 раз. Упражнение выполняется плавно, бесшумно.

- гимнастика для глаз (цель: снять напряжение с глаз).

И.п. – о.с. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, количество повторений 2 раза.

2. Домашнее задание (1 мин.): прыжки через скакалку 20 раз.

УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП (5–8 неделя занятий)
--

Инвентарь: секундомер, мячи, скакалки, обруч, магнитофон.

Подготовительная часть, 5 мин. :

Построение в одну шеренгу, расчет по порядку. Сообщение задач занятия. Ходьба по периметру зала в среднем темпе 1,5 мин. Бег в среднем темпе в течение 1,5 мин.:

Основная часть, 22 мин. :

1. Специально-развивающие упражнения (4 мин.):

- Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (2 мин.):
 - из И.п. о.с. кувырки вперед, назад, количество повторений 4–6 раз;
 - прыжки на по кругу.
- Упражнения на точность различения расстояния (2 мин.):
 - используя предметные ориентировки бег в течении 1 мин. (придерживаться линии);
 - упражнения на определение расстояний до предметов с последующим измерением их шагами (измерить шагом длину и ширину зала, определить расстояние, которое пролетел мяч при броске).

2. Игры (10 мин.):

– подвижная игра «Собачки». Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч. Ход игры: из числа игроков выбирался водящий – собачка. Остальные участники располагались в круге. Они перебрасывали мяч друг другу. "Собачка" при этом старалась поймать мяч. Тот, у кого водящий отбирал мяч, становился "собачкой".

3. Зумба фитнес (8 мин.)

Заключительная часть, 3 мин. :

1. Релаксирующие упражнения (2 мин.): Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

2. Домашнее задание (1 мин.): прыжки в чередовании с ходьбой, двигаясь вперед на расстояние 3–4 м, количество повторений – по 20–30 прыжков 2 раза.

ЭТАП РЕЗУЛЬТИРУЮЩЕЙ ОТРАБОТКИ ДЕЙСТВИЯ (9–12 неделя)

Инвентарь: секундомер, мячи, скакалки, обруч, магнитофон.

Подготовительная часть, 5 мин. :

Построение в одну шеренгу, расчет по порядку. Сообщение задач занятия. Ходьба по периметру зала в среднем темпе 1,5 мин. Бег в среднем темпе в течение 1,5 мин.:

Основная часть, 22 мин. :

1. Специально-развивающие упражнения (8 мин.):

- Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (2 мин.):
 - прыжки по кругу.
 - Упражнения на пространственную ориентацию (2 мин.):
 - бег «змейкой» в течение 1 мин.;
 - ползание «змейкой» между предметами в течение 1 мин.
 - Упражнения для кинестетической способности (2 мин.):
 - передача мяча из рук в руки (группа находится в кругу);
 - метание мяча из И.п. стоя в баскетбольную корзину, 2–4 раза.
 - Упражнения для равновесия (1 мин.):
 - ходьба спиной вперед с закрытыми глазами на расстояние 10 м;
 - ходьба по скамейке на носках (ширина 20–15 см, высота 30–35 см), 2 раза.
 - Упражнения для реагирующей способности (1 мин.):
 - подбросить мяч одной рукой, поймать другой, 4–6 раз.

2. Игры (4 мин.): Подвижная игра «Собачки»

3. Зумба фитнес (10 мин.)

Заключительная часть, 3 мин.:

1. Релаксирующие упражнения (2 мин.): Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз.

2. Домашнее задание (1 мин.): 4 кувырка вперед, 4 кувырка назад.

Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила расширить диапазон двигательных умений и навыков у испытуемых детей.

Литература

1. Полякова Т.Д. Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие / Т.Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.