

гих заболеваний различных систем организма. Более того, с помощью правильного дыхания дается ключ к овладению резервными возможностями человека.

Благодаря знаниям о методически грамотном использовании дыхательной гимнастики в педагогической практике и их оздоровительном эффекте, а также правильно спланированным занятиям, можно приобщать студенческую молодежь к здоровому образу жизни.

1. Есудиан, С. Йога и здоровье / С. Есудиан, Э. Хейч; пер. с англ. А. В. Верди. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 288 с.
2. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – Минск: Польша, 1982. – 143 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик: по методике гимнастик А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Ю. И. Першина, В. Ф. Фролова, хатка-йога / авт.-сост. Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2007. – 223 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Яцко О.В.,

Дунец А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков [2].

Исследователи, изучавшие двигательно-координационную сферу детей дошкольного возраста, имеющих различные нарушения слуха, отмечают следующие ее особенности: отдельные нарушения в походке, координации крупных и мелких движений (моторики), статическом и динамическом равновесии, пантомимики, мимики, жестах и др. Одновременно отмечают, что существуют значительные предпосылки бурного развития двигательно-координационных способностей именно в дошкольном возрасте [7].

Под двигательно-координационными способностями понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [1].

При целенаправленном воспитании координационных способностей в дошкольном возрасте темпы развития отдельных сторон их проявления в 1,5–2 раза превосходят другие двигательные способности и качества, что свидетельствует о необходимости целенаправленного формирования двигательно-координационных способностей в дошкольном возрасте, чтобы к 6–7 годам заложить добротную двигательно-координационную базу для успешного дальнейшего ее развития и обеспечения функциональной готовности детей к обучению в школе [7].

Наша программа комплексного тестирования базовых координационных способностей состояла из проведения ряда тестов:

1. Тесты для определения способности к ориентации в пространстве:

Тест «Кто самый быстрый?».

Цель: определение ощущения «чувства пространства», умения управлять своими движениями.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча.

Методика: по команде «На старт!» испытуемый становился в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовился, следовала команда «Марш!». Испытуемый пробегал 10 м до другой черты, обегал с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращался назад, снова обегал набивной мяч, лежащий в полукруге, бежал в третий раз 10 м и финишировал. Тест закончен.

Оценка: время челночного бега (3×10 м) до десятой доли секунды [5].

Тест «Снайпер».

Цель: определение себя и других предметов в пространстве.

Оборудование: баскетбольный мяч, обруч.

Методика: испытуемый выполнял броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч располагался горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 5 м, диаметр обруча 1 м.

Оценка: фиксировалось количество попаданий из 10 попыток [4].

2. Тесты для определения кинестетической способности:

Тест «Золушка».

Цель: определение уровня развития тактильно-кинестетической способности рук.

Оборудование: пуговицы различного диаметра (20 мм, 15 мм, 5 мм), коробочка 15×19 см.

Методика: в ограниченном пространстве (в пластмассовой коробочке) рассыпались пуговицы различных диаметров. Использовалось по десять пуговиц разного диаметра. После команды «Начали» испытуемый, взяв рукой пуговицу крупного диаметра, должен был положить ее в коробочку, стоящую рядом. Затем подобное действие он выполнял со второй пуговицей такого же размера и т. д., пока не были собраны все пуговицы. После того как собраны все пуговицы крупного диаметра, они перемешивались с остальными пуговицами, и испытуемый по сигналу начинал собирать пуговицы следующего размера. Так до тех пор, пока задание не было выполнено с пуговицами других диаметров.

Оценка: фиксировалось время переключивания пуговиц каждого диаметра [4].

Тест «Боулинг».

Цель: определение способности к точности выполнения движений (точное катание мяча рукой).

Оборудование: две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч 15–20 см.

Методика: две гимнастические скамейки стояли параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен был толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Давались две пробные и пять зачетных попыток для каждой руки.

Оценка: среднее отклонение (в см) из 5 попыток [6].

3. Тесты для определения равновесия:

Тест «Самолетик».

Цель: определение времени устойчивости в положении «пяточно-носочное» с закрытыми глазами (статическое равновесие).

Методика: поза «пяточно-носочная» – испытуемый должен был стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Оценка: время устойчивости в этой позе [4].

Тест «Тропинка».

Цель: определение времени прохождения по скамье (динамическое равновесие).

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Методика: по команде «Марш!» подняться на скамью и пройти до конца любым удобным способом и сойти с нее.

Оценка: фиксировалось время прохождения по скамье [5].

4. Тесты для определения реагирующей способности:

Тест «Ловля линейки».

Цель: определение быстроты реагирования.

Оборудование: линейка длиной 40 см.

Методика: И.п. испытуемого – стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливал линейку длиной 40 см на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки находилась на уровне нижнего (наружного) края ладони. Экспериментатор без сигнала отпускал линейку. Перед испытуемым стояла задача как можно быстрее поймать падающую линейку.

Оценка: измерялось расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони, средний результат из трех попыток [4].

Тест «Подбрасывание и ловля мяча».

Цель: определение быстроты реагирования.

Оборудование: мяч 15–20 см.

Методика: ребенок принимал И.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывал вверх мяч диаметром 15–20 см как можно большее количество раз в течение 20 с. Ребенку предлагалось сделать 2 попытки.

Оценка: фиксировался лучший результат [5].

В эксперименте приняло участие 14 детей 5–6 лет с диагнозом двусторонняя нейросенсорная тугоухость 3–4 степени. Контрольную группу (КГ) составили 7 детей, экспериментальную группу (ЭГ) составили 7 детей. Группы были равны по возрасту и уровню физического развития. Для сравнения нами были обследованы 7 здоровых детей того же возраста.

Результаты сравнительного анализа развития координационных способностей у здоровых детей 5–6 лет и у детей с нейросенсорной тугоухостью приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности координационных способностей у здоровых детей 5–6 лет и у детей с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени

Тесты	Здоровые дети	Дети с НСТ	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	p
Челночный бег, с	12,5±0,18	14,0±0,14	6,37	2,09	<0,001
Снайпер, кол-во	6,0±0,31	3,6±0,43	4,60	2,09	<0,01
Золушка, с	19,9±0,39	26,2±1,14	5,22	2,09	<0,01
Боулинг, см	19,3±1,44	31,0±1,63	5,38	2,09	<0,01
Самолетик, с	12,5±0,18	10,2±0,47	4,62	2,09	<0,01
Тропинка, с	5,3±0,19	8,9±0,23	12,35	2,09	<0,001
Ловля линейки, см	19,3±0,70	26,6±1,21	5,23	2,09	<0,01
Ловля мяча, кол-во	9,1±0,51	6,1±0,26	5,25	2,09	<0,01

Как видно из данных, представленных в таблице 1, уровень развития координационных способностей у детей 5–6 лет с патологией слуха ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с нарушением слуха требуют коррекции и дополнительного развития.

Чтобы удостовериться, что дети в контрольной и экспериментальной группах (КГ и ЭГ) были одинаковы по своим физическим возможностям, был проведен ряд тестов. В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследования.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей тестирования ориентации в пространстве, равновесия, кинестетической и реагирующей способности у детей обеих групп

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	p
Челночный бег, с	13,9±0,18	14,1±0,22	0,60	2,18	>0,05
Снайпер, кол-во	3,6±0,43	3,3±0,52	0,42	2,18	>0,05
Золушка, с	26,2±1,14	27,2±1,29	0,60	2,18	>0,05
Боулинг, см	31,0±1,63	30,3±1,32	0,34	2,18	>0,05
Самолетик, с	10,2±0,47	9,8±0,52	0,63	2,18	>0,05
Тропинка, с	8,9±0,23	8,8±0,30	0,30	2,18	>0,05
Ловля линейки, см	26,6±1,21	26,9±1,03	0,14	2,18	>0,05
Ловля мяча, кол-во	6,1±0,26	6,4±0,37	0,63	2,18	>0,05

Таким образом, представленные в таблице 2 данные результатов всех тестов до начала исследований, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, не имели статистически достоверных различий. Это доказывает, что изначально по уровню базового развития координационных способностей дети в обеих группах были практически одинаковы и могут быть использованы для сравнительного анализа при исследовании влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на воспитание координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью.

Дети в экспериментальной группе занимались по стандартной программе коррекционного учреждения и по предложенной нами коррекционно-развивающей программе (КРП), развивающей координационные способности детей с нарушением слуха. Занятия проходили во время игр два раза в неделю по 20 минут. Таким образом, наша коррекционно-развивающей программа была дополнительной формой проведения занятий.

Два месяца занятий были разделены на три этапа по 3 недели, то есть 6 занятий в каждом этапе. Дополнительно было обязательное выполнение домашнего задания с родителями. Контроль домашнего задания осуществлялся с помощью видеозаписей, присылаемых на электронную почту.

Разработанная нами коррекционно-развивающая программа включала следующие особенности:

1. На этапе начального разучивания действия: специальноразвивающие упражнения; игры; данстерапия; релаксационные упражнения; домашнее задание.

2. На этапе углубленного разучивания действия: специальноразвивающие упражнения; игры; данстерапия; релаксационные упражнения; домашнее задание.

3. На этапе результирующей отработки действия: специальноразвивающие упражнения; игры; данстерапия; релаксационные упражнения; домашнее задание.

С каждым этапом нагрузка увеличивалась.

В таблице 3 представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей у детей ЭГ до и после занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Таблица 3 – Динамика показателей ориентации в пространстве у детей экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тесты	До	После	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{табл}}$	p
Челночный бег, с	14,1±0,22	13,1±0,15	3,77	2,18	<0,05
Снайпер, кол-во	3,3±0,52	5,0±0,53	2,30	2,18	<0,05
Золушка, с	27,2±1,29	23,7±0,69	2,43	2,18	<0,05
Боулинг, см	30,3±1,32	24,6±1,27	3,12	2,18	<0,05
Самолетик, с	9,8±0,52	11,7±0,30	3,23	2,18	<0,05
Тропинка, с	8,8±0,30	7,3±0,28	3,82	2,18	<0,05
Ловля линейки, см	26,9±1,03	23,4±0,77	2,72	2,18	<0,05
Ловля мяча, кол-во	6,4±0,37	7,9±0,51	2,27	2,18	<0,05

Как видно из данных, представленных в таблице 3, под воздействием разработанной КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей ориентации в пространстве, кинестетической способности, реагирующей способности и равновесия у детей

Выводы. Используемые нами методы тестирования позволяют дать объективную оценку уровня развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нарушением слуха.

Развитие координационных способностей у детей 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени имеет важное значение в комплексе реабилитационных мероприятий.

Проведенные занятия по разработанной коррекционно-развивающей программе у детей экспериментальной группы привели к статистически достоверному улучшению координационных способностей, о чем свидетельствуют результаты выполненных контрольных тестов. Это позволяет рекомендовать применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы на занятиях у детей с двусторонней нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Выготский, Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1996. – 519 с.

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. в 2 т. / С. П. Евсеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2002. – Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 296 с.

4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.: в 2 т. / С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – 448 с.

5. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании: учеб. пособие / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 1998. – 272 с.

7. Хола, Л. Д. Влияние адаптивной физической культуры на социальную адаптацию и интеграцию глухих детей дошкольного и школьного возраста / Л. Д. Хола // Материалы V науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2002. – С. 108–112.