

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ СТЕП-АЭРОБИКИ

Минина Диана Олеговна

Студент (бакалавр)

Алтайский государственный педагогический университет, Институт физической культуры и спорта, Барнаул, Россия

E-mail: min_din63@mail.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ СТЕП-АЭРОБИКИ

Минина Д.О., Тарасова О.А.

Минина Д.О. – студент; Тарасова О.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
min_din63@mail.ru

В последние десятилетия в России отмечается устойчивый рост числа детей с умственной отсталостью. Это не просто медицинский диагноз, а состояние психического недоразвития, которое накладывает отпечаток на все сферы жизни ребенка, включая двигательную. Как правило, у таких детей движения бедны, угловаты, нарушена их согласованность [4, с. 124]. Им трудно ориентироваться в пространстве, удерживать равновесие или выполнять точные действия. Представьте себе шахматиста, который видит фигуры, но с трудом может их переставить на нужную клетку — именно так часто чувствует себя ребенок с нарушением интеллекта, пытаясь выполнить, казалось бы, простое физическое упражнение.

Адаптивная физическая культура (АФК) призвана помочь таким детям. Одним из современных и эффективных средств АФК является степ-аэробика. Ее главное преимущество — комплексное воздействие на организм и, в частности, на развитие координации [2, с. 18–20]. Движения на степе естественны (как ходьба по лестнице), но при этом требуют от ребенка постоянного согласования работы рук и ног, удержания равновесия и запоминания последовательности действий.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы выявить и создать условия, при которых степ-аэробика станет действенным инструментом для развития координационных способностей у таких детей. Мы предположили, что успех будет зависеть от того, насколько тщательно будут учтены особенности каждого ребенка: его возраст, степень заболевания и сопутствующие диагнозы.

Исследование проводилось на базе КГКОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5». В нем участвовали 5 учеников 6 класса с легкой умственной отсталостью. Работа состояла из трех этапов. На первом этапе мы оценили исходный уровень координации с помощью трех тестов: стойка на одной ноге с закрытыми глазами (чувство равновесия), перешагивание через гимнастическую палку (согласованность движений) и бег к пронумерованным мячам (ориентация в пространстве) [3, с. 29–34]. Результаты были неоднородными, но в целом преобладали низкие и средние показатели, что подтвердило необходимость коррекционной работы.

На втором, формирующем этапе, в течение месяца на уроках физкультуры и ритмики мы внедряли специально разработанный комплекс степ-аэробики. Комплекс состоял из базовых шагов (Basic step, V-step, Cross, Knee up и др.), объединенных в связки. Это было похоже на сборку конструктора: сначала осваивали простые детали, а затем учились

соединять их в более сложные конструкции. Занятия строились с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Например, для детей со сколиозом прыжки заменялись шагами, а для девочки с бронхиальной астмой мы чаще включали дыхательные упражнения. Упражнения показывались фронтально, лицом к детям, чтобы облегчить восприятие. Каждое новое движение многократно повторялось и закреплялось, так как память у таких детей требует постоянного возвращения к пройденному [5, с. 98–105].

После завершения цикла занятий был проведен контрольный этап, который показал положительную динамику. У всех участников улучшились результаты. Наиболее заметный прирост (от 14% до 26%) произошел в тесте на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами). Это объясняется тем, что во время занятий на степе активно работают мышцы-стабилизаторы, которые как раз и отвечают за удержание тела в пространстве. Ребята стали увереннее держать спину и контролировать положение тела. Улучшились показатели и в других тестах: движения стали более согласованными, а время реакции — чуть быстрее. Полученные данные согласуются с теоретическими положениями о том, что двигательные нарушения у детей с умственной отсталостью поддаются коррекции при систематическом использовании адекватных средств [1, с. 112–115].

Таким образом, проведенная работа позволяет сделать следующие выводы.

1. Степ-аэробика является эффективным средством развития координационных способностей у детей с нарушением интеллекта, так как позволяет тренировать равновесие, согласованность движений и ориентацию в пространстве в комплексе.

2. Ключевым условием успешности занятий является индивидуализация подхода. Недостаточно просто дать упражнение — нужно адаптировать его под возможности конкретного ребенка, учитывая его физические и психические особенности, а также сопутствующие заболевания.

3. В работе с данной категорией детей необходимы многократность повторения, наглядный показ и эмоциональная поддержка. Даже небольшие улучшения являются важным шагом к общему развитию и социализации ребенка.

Представленный опыт может быть полезен учителям физической культуры, родителям и молодым специалистам, работающим в сфере адаптивного образования.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Спорт, 2021. — 384 с.

2. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учеб.-метод. пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. — СПб: СПбГУ ИТМО, 2020. — 204 с.

3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. — М.: Спорт, 2019. — 290 с.

4. Токарская, Л.В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью / Л.В. Токарская. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 185 с.

5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2020. — 464 с.