

УДК 372.879.6

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ



EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF GYMNASTICS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Соловей Анастасия Сергеевна

студентка группы 22-ЭБ-ГУ1,
Институт экономики управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
anas.soloweii@yandex.ru

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. Статья рассматривает эффективность гимнастики для развития координационных способностей детей с инвалидностью. Описываются методики и тесты для оценки уровня развития координации у детей, а также примеры успешной работы с детьми с инвалидностью. Обсуждаются преимущества и трудности занятий гимнастикой для данной категории детей. В целом, статья подчеркивает важность оценки эффективности гимнастики для поддержки и социальной интеграции детей с инвалидностью.

Ключевые слова: гимнастика, координационные способности, дети с инвалидностью, оценка эффективности, методики.

Solovey Anastasia Sergeevna

Student of group 22-ЭБ-ГУ1,
Institute of Economics Management
and Business,
Kuban State Technological University
anas.soloweii@yandex.ru

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. The article examines the effectiveness of gymnastics for the development of coordination abilities of children with disabilities. The methods and tests for assessing the level of coordination development in children are described, as well as examples of successful work with children with disabilities within the framework. The advantages and difficulties of gymnastics classes for this category of children are discussed. In general, the article emphasizes the importance of evaluating the effectiveness of gymnastics for the support and social integration of children with disabilities.

Keywords: gymnastics, coordination abilities, children with disabilities, performance evaluation, methods, tests, social integration.

Координационные способности человека – это способность управлять своим телом, чтобы выполнять различные движения с точностью и эффективностью. Они являются важным элементом физической подготовки и могут быть улучшены с помощью различных методических приемов.

Один из методов – использование элементов новизны в упражнениях. Это изменение исходного положения, направления движения, темпа, усилия, скорости, амплитуды и других параметров. Другие методы включают упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния, а также на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов. Упражнения на мелкую моторику кистей, такие как жонглирование предметами или пальчиковая гимнастика, также могут помочь улучшить координацию [1]. В качестве инструментов для развития координации детей с ограниченными возможностями использовались игры, направленные на развитие статического равновесия, дифференциации усилий, скорости реакции, ритма, и стабильности вестибулярного аппарата. Основными критериями отбора игр были эмоциональность, доступность, простота движений, цель воздействия на координацию и отношение самого ребенка к каждой игре. Игры «Лохматый пес», «Воробушки и кот», включали различные ритмичные движения, такие как формирование линий, закрывание глаз и ускоренный бег. Для развития пространственной ориентации использовались такие игры, как «Попрыгунчики», «Совушка», «Болото» и «Идем на слух». Игра «Гуси-гуси» использовалась для развития чувства ритма.

Для развития статической координации и динамического равновесия используется подвижная игра, в которой дети развивают умение удерживать определенные позы в покое и в движении. «Кто быстрее», «К своим флажкам» Быстрая реакция на сиг-

налы, переключение с одного вида движения на другой, а также скорость и точность выполнения игровых заданий имеют большое значение для развития координационных навыков. Все это развивается в процессе подвижных игр [2].

Существует множество методов исследования для развития координации детей с ограниченными возможностями. Некоторые из них включают в себя:

Физические упражнения (на равновесие, на гибкость, и на координацию), игры (футбол, баскетбол и волейбол), музыкальные занятия, терапия занятий двигательной активности, эрготерапия (это терапия, которая помогает детям с ограниченными возможностями улучшить свою координацию, моторику и способность к самообслуживанию), терапия игрой (это метод, который использует игры и игрушки для помощи детям) и терапия на основе техники НДТ-Бобат: (это метод, который используется для помощи детям с ограниченными возможностями улучшить свою координацию и развить навыки движения) [3].

Исследование, показало, что физические упражнения могут помочь детям улучшить свою координацию и силу мышц. Кроме физических упражнений, также могут помочь музыкальная терапия, физиотерапия, эрготерапия и игротерапия. Нейроразвивающее лечение может быть полезным для детей с церебральным параличом. В целом, регулярные занятия физической активностью и другими видами терапии содействуют детям в улучшении своего общего здоровья. Физическая культура – это здоровье, ценное руководство для социальной адаптации человека и общества к социальным, экономическим и духовным изменениям в окружающей среде, так как здоровье является одной из самых важных категорий в системе ценностей общества [4, 5].

Гимнастика является эффективным средством для развития координационных способностей для детей с инвалидностью. Занятия помогают улучшить свою координацию и управление движениями, физическую форму и повысить самооценку. Оценка эффективности гимнастики для развития координационных способностей детей с инвалидностью проводится с помощью специальных исследований, которые показывают положительный результат.

Литература

1. Методика развития у координационных способностей у детей с ограниченными возможностями. – URL : <https://studfile.net/preview/9982387/page:25>
2. Методика развития координационных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья. – URL : <https://multiurok.ru/files/mietodika-razvitia-koordinatsionnykh-sposobnostie.html>
3. Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями жизнедеятельности. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-reabilitatsiya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zhiznedeyatelnosti>
4. Питкин В.А. Здоровый человек – надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.
5. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.

References

1. Methodology of development of coordination abilities in children with disabilities. – URL : <https://studfile.net/preview/9982387/page:25>
2. Methodology for the development of coordination abilities in children with disabilities. – URL : <https://multiurok.ru/files/mietodika-razvitia-koordinatsionnykh-sposobnostie.html>
3. Comprehensive rehabilitation of children with disabilities. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-reabilitatsiya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zhiznedeyatelnosti>
4. Pitkin V.A. A healthy person is a secure future / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.
5. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education. Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.