

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Е. Г. Сарычева, Ю. А. Ковалева

*Национальный государственный университет физической культуры спорта и
здоровья им. П. Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: sarycheva.jekaterina@yandex.ru*

В статье представлены результаты исследований развития физических качеств средствами настольного тенниса у детей, имеющих последствия детского церебрального паралича. Целью нашего исследования стало теоретическое обоснование и апробирование комплекса упражнений с элементами настольного тенниса, которые направлены на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста с последствиями детского-церебрального паралича.

The article presents the results of studies of the development of physical qualities by means of table tennis in children with the consequences of cerebral palsy. The purpose of our study was the theoretical substantiation and testing of a set of exercises with elements of table tennis, which are aimed at developing the coordination abilities of middle school children with the consequences of cerebral palsy.

Ключевые слова: детский церебральный паралич; настольный теннис, координационные способности.

Keywords: cerebral palsy; table tennis; coordination abilities.

Актуальность. По официальной статистике, в России сейчас насчитывается около 14 миллионов инвалидов, из них порядка 85 тысяч – это дети, имеющие диагноз детский церебральный паралич (далее ДЦП). В современном обществе представленная проблема имеет большую социальную значимость, так, как количество детей, с заболеванием ДЦП с каждым годом лишь растет [1].

Положительную динамику на физическое развитие оказывает внедрение занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. На данный момент существует огромное количество средств и методов адаптивной физической культуры, которые не только развивают ребенка физически, но и помогают ему социализироваться в обществе. Одним из наиболее доступных является такой вид, как настольный теннис [2].

Современный настольный теннис – один из немногих доступных широкому кругу спортивных видов физических упражнений не только для здоровых, но и для людей с ограниченными возможностями. Он представляет собой мощную, атлетическую и динамичную игру в условиях противоборства, где можно получить всестороннюю физическую подготовку. Кроме того,

данный вид спорта не имеет возрастных ограничений, им можно заниматься, начиная с дошкольного возраста и заканчивая пожилым. В теннисе занимающийся выполняет разнообразные физические упражнения, которые гармонично развивают мускулатуру тела и мелкую моторику, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя тем самым весь организм в целом. Также он способствует развитию внимания и концентрации, которые развиваются при выполнении определенной последовательности [3].

Систематические занятия, связанные с двигательной активностью, развивают интеллектуальные и двигательные способности, учат согласовывать свои действия в повседневной жизни, помогают нормализовать мышечный тонус и оказывают положительный эффект на эмоционально-волевую сферу и психический статус, что очень важно для ребенка, с последствиями детского церебрального паралича. Исходя из вышесказанного данная тема, а именно – развитие координационных способностей средствами настольного тенниса, считается весьма актуальной [4].

Цель – апробирование комплекса упражнений с элементами настольного тенниса, которые направлены на развитие координационных способностей детей с последствиями детского-церебрального паралича.

Объект – процесс адаптивного физического воспитания лиц с последствиями детского церебрального паралича.

Предмет – развитие координационных способностей детей с последствиями детского церебрального паралича посредством настольного тенниса.

Методы исследования. Были использованы такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 3-х месяцев в период с февраля по апрель 2022 г. на базе ГБОУ школа № 584 Выборгского района г. Санкт-Петербурга в рамках занятий по адаптивному физическому воспитанию в несколько этапов. На рисунках представлены качества, которые развивает разработанный комплекс физических упражнений.

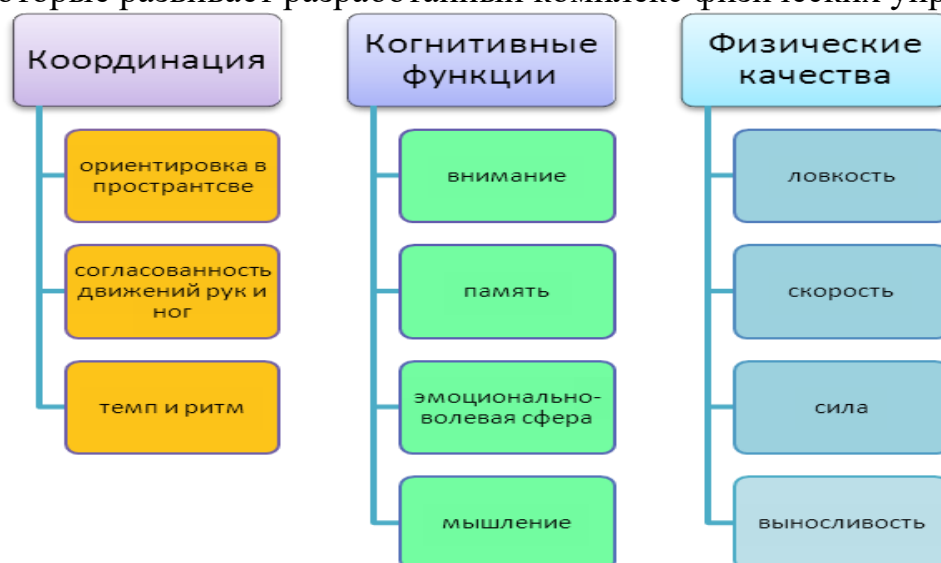


Рисунок – Качества, развиваемые в процессе занятий

Обсуждение. Целью первого этапа было проведение анализа научно-методической и специальной литературы по теме исследования. На втором этапе – педагогический эксперимент (было проведено первичное тестирование, разработан и внедрен комплекс физических упражнений для развития координационных способностей у детей с ДЦП, в конце – повторное тестирование). Далее представлен подробно разработанный нами комплекс физических упражнений.

1. Ходьба змейкой. На ограниченной площадке расставлены конусы на равном расстоянии друг от друга, учащиеся проходят отрезок змейкой несколько раз, сначала в одном, а затем в другом направлении. Данное упражнение развивает согласованность движений и ориентировку в пространстве.

2. Ходьба по ограниченной поверхности. В качестве ограниченной поверхности выступает доска длиной 2 метра и шириной 20 сантиметров, занимающиеся становятся на нее двумя ногами и пытаются пройти всю дистанцию, удержав на ней равновесие. Данное координационное упражнение совершенствует не только ориентировку в пространстве, но и способствует развитию равновесия в движении.

3. Полоса препятствий. Она состоит из нескольких маршрутов, а именно:

- бег змейкой;
- перешагивание через препятствия (на определенном отрезке, расположены предметы, которые выступают в качестве препятствий, которые нужно перешагнуть, как правило, это могут быть, мячи разного размера, мягкие игрушки, кубики и др.);
- ходьба по ограниченной поверхности;
- метание мячей в цель для игры бочча.

Полоса препятствий для детей с ДЦП является оптимальным для физического и интеллектуального развития. Проходя отрезок, наполненный различными препятствиями, ребенку приходится продумывать, как ему решить поставленную задачу. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что полоса препятствий развивает ребенка как физической стороны, так и с умственной. При прохождении дистанции, развиваются такие физические качества, как: сила, скорость, ловкость, координация, ориентировка в пространстве, согласованность движений и др. Если затрагивать развитие психических способностей, то тут прежде всего будут улучшаться: память, внимание, мышление и скорость обработки информации.

Кроме того, важно отметить, что чередование упражнений и скорости их выполнения на полосе препятствий способствует развитию моторного планирования. Также полоса препятствий может включать в себя различное количество маршрутов и материально-технического оборудования, например, такого, как: массажные дорожки, кубики, различные мячи, ленты, гимнастические палки, шведскую стенку, гимнастическую скамейку, конусы, фитболы, доски, обручи и др.

Полоса препятствий может включать в себя упражнения различного характера, при ее составлении важно учитывать индивидуальные особенности занимающихся: физическую подготовленность, нозологию, интеллектуальные

возможности. На занятиях адаптивной физической культурой (далее АФК) полоса препятствий может осуществляться в игровой или соревновательной формах. Перед началом ее прохождения используют словесные и наглядные методы обучения. Включения в урок полосы препятствий вызывает у занимающихся интерес и положительные эмоции.

4. Бег со сменой направления движения. Занимающиеся выполняют легкий бег по территории, которая ограничена конусами, по хлопку учащиеся меняют направление и бегут в другую сторону. Данное упражнение развивает не только координацию и ориентировку в пространстве, но и благоприятно воздействует на внимание и память учащихся. Данное упражнение помогает развивать скорость быстроты реакции на сигнал, который подается в виде хлопка.

5. Челночный бег. Отрезок 10 м ограничивается конусами с двух сторон, учащиеся пробегают дистанцию 3 или более раз. Данное упражнение имеет хороший эффект, когда проходит в форме соревнований. Включая в урок это упражнение, можно использовать метод повторного упражнения.

6. Игра в «Запрещенное движение».

Правила: дается запрещенное движение, например, «руки вперед», затем даются команды по смене положение рук, например, «руки в стороны», «руки вверх» и т. д, кто выполняет запрещенное движение, тот выбывает из игры. Команды с каждым разом подаются быстрее. Данное упражнение помогает в развитии концентрации внимания, памяти, а также в развитии координации движений.

Заключение. Таким образом, вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс физических упражнений способствует развитию ориентировки в пространстве, согласованности движений рук и ног, формирует темп и ритм движений, а также оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Практика показала, что физические упражнения, из которых состоит разработанный нами комплекс, положительно влияют на развитие психических качеств: память, внимание, мышление и эмоционально-волевую сферу занимающихся, что так важно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Барчукова, Г. В. Анализ проявления координационных способностей в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, Л. М. Костеневич, Е. Д. Мишутин // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. заочной науч. конф., 6 февраля – 10 апреля 2018 г ; под. ред. Г. В. Барчуковой, Е. Е. Жигун. – М., РГУФКСМиТ, 2018. – С. 80–83.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Пустильник, А. В. Развитие способности к согласованию движений у детей с церебральным параличом: выпускная квалификационная работа (квалификационная работа бакалавра) / А. В. Пустильник ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2018. – 234 с.

4. Потешкин, А. В. Развитие координационных способностей обучающихся с детским церебральным параличом / А. В. Потешкин, И. Г. Таламова, А. Н. Налобина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 38–41.