

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА НА РЕКРЕАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ КИКБОКСИНГА

Г. С. Богомолов, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия

В публикации рассмотрена возможность развития координационных способностей у детей с нарушением слуха на рекреативных занятиях по кикбоксингу. Представлена методика развития координационных способностей с помощью средств кикбоксинга и результаты, подтверждающие ее эффективность.

Ключевые слова: координационные способности, кикбоксинг, рекреация, развитие координационных способностей на рекреативных занятиях.

Интеграция в общество детей с нарушением слуха в настоящее время является не только медицинской, но и социальной проблемой. По данным Американской академии аудиологии ежегодно рождается более 665 тысяч детей с выраженными нарушениями слуха, превышающими 40 дБ [5, с. 101]. Следует отметить, что с возрастом количество слабослышащих детей увеличивается (по данным статистики 9 годам в два раза) [6, с. 91]. В настоящее время в РФ количество детей со слуховой депривацией более 600 тысяч и по-прежнему имеет тенденции к росту.

Присутствие нарушений слуха (и в случае полного отсутствия и в случае слабослышания) детерминирует у ребенка своеобразие общения его с людьми и окружающим миром. Выявлено, что в психофизическом развитии неслышащие дети дошкольного и младшего школьного возраста отстают от своих сверстников на 1—3 года. С рождения у них с затруднением формируется слуховое восприятие; присутствует сложность в переключении внимания, что, самым неблагоприятным образом сказывается и на остальных психических процессах, в частности на деятельности памяти [5, с. 102].

Следует отметить, что слух имеет особую связь с движением. Исключение слухового анализатора

из всей анализаторной системы организма человека влечет за собой нарушение всего онтогенеза людей данной категории, а не просто изолированное «исключение» одной сенсорной системы [3, с. 17]. Искаженный потенциал развития получают, не только психические, но и двигательные функции. Осуществленные в рамках исследования, психолого-педагогические наблюдения и экспериментальные данные позволили отметить отставание в развитии жизненно важных физических способностей детей с нарушениями слуха — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих их физическую подготовленность [6, с. 92].

Как уже было отмечено несколько выше, между недоразвитием слуховой, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость. Главным образом это сказывается на координационных способностях, так как они реализуются в «дефектных условиях» развития сенсорных систем, участвующих в управлении движениями.

Данное обстоятельство обуславливает актуальность темы нашего исследования, которое дополняет содержание процесса адаптивного физического воспитания детей с нарушениями слуха

внеурочными рекреативными занятиями по интересам, в данном случае — кикбоксингом.

Идея нашего исследования заключалась в дополнении процесса адаптивного физического воспитания детей со слуховой депривацией, реализуемого в форме урочных занятий, внеурочными рекреационными занятиями, в частности кикбоксингом [1, с. 7]. Термин рекреация мы рассматриваем как «активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе трудовой, учебной, тренировочной деятельности и приносящий удовлетворение от нее».

Основная цель физической рекреации состоит в переключении психической и физической деятельности, формировании определенных личностных качеств, в том числе и коммуникативных, то есть своеобразный отдых и развлечение, но имеющие организационный характер.

Рекреативная деятельность реализуется человеком в свободное время от основных занятий (учебной, трудовой или спортивной деятельности) и мотивируется получением удовольствия, восстановления физических и эмоциональных ресурсов организма. Основными компонентами адаптивной физической рекреации являются термины «досуг», «отдых», «развлечение», «здоровье» [2, с. 8].

В структуре адаптивной физической культуры — адаптивная рекреация занимает центральное место, поскольку элементы рекреации применяются в спорте, в физическом воспитании и в физической реабилитации. В первую очередь элементы рекреационной деятельности используются для снятия психического напряжения посредством физических упражнений для эффективного восстановления утраченных в процессе работы физических и психических сил [2, с. 9].

Как уже отмечалось, не слышащие или слабослышащие школьники проявляют несовершенство точной координации и неуверенность движений, что проявляется в замедленном овладении двигательными навыками, относительно низком уровне развития пространственной ориентации, согласовании движений и других видов координационных способностей.

Координационные способности являются значимыми элементами двигательной функции, осуществляющие согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче [5, с. 103].

Проведенный в рамках исследования, анализ литературных источников показал, что «дети

11—13 лет с нарушениями слуха имеют ряд отклонений в физическом развитии, особенности проявления и развития координационных способностей, у них присутствуют ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряженность, скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения ориентации пространственной» [9, с. 227].

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе изучалось состояние вопроса по данным литературы, сформулирована актуальность исследования, поставлены цель и задачи, подобраны средства и методы развития координационных способностей на занятиях кикбоксингом, определен диагностический инструментарий и база исследования. В качестве базы исследования было выбрано Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Второй этап включал в себя выявление уровня развития координационных способностей у детей с нарушением слуха и проверки разработанной методики развития координационных способностей на рекреативных занятиях с элементами кикбоксинга. Также на этом этапе осуществлялось выявление динамики развития координационных способностей по следующим тестам: способность к равновесию определялась с помощью теста «стойка на одной ноге», способность к согласованию движений определялась с помощью теста «упор присев — упор лежа», способность к быстрой реакции определяли с помощью челночного бега 3×10 м.

На третьем этапе осуществлялась обработка экспериментальных данных, написание выводов и окончательное оформление результатов исследования.

Рекреативные занятия с элементами кикбоксинга, направленные на развитие координационных способностей детей с нарушением слуха проводились нами в Тамбовском областном государственном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Занятия проводились во внеучебное время, 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) в 16:00.

Структура каждого занятия состояла из классической схемы и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. При объяснении специальных упражнений кикбоксинга к проведению занятий привлекался сурдопереводчик.

Подготовительная часть состояла из общеразвивающих упражнений на месте и в движении, с предметами и без предметов.

В основную часть вошли упражнения, направленные на развитие координационных способностей и скоростно-силового характера (табл. 1.).

Как показал анализ литературы, «упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) в «Программе воспитания и обучения глухих детей школьного возраста» (1991) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков». Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни [6, с. 55—56].

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос») [8, с. 17].

Заключительная часть занятий включала в себя упражнения на растягивание и дыхательные упражнения.

Эффективность разработанной методики рекреативных занятий с элементами кикбоксинга для детей с нарушениями слуха, направленной на развитие их координационных способностей оценивалась нами в начале и конце учебно-тренировочных занятий (сентябре и марте текущего учебного года).

Результаты тестирования видов координационных способностей представлены в табл. 2.

В ходе реализации данной методики была выявлена положительная динамика координационных способностей у детей с нарушениями слуха. В течение года наиболее значительным оказался прирост по тесту способность к гибкости у каждого ребенка от 3,4 % до 13,9 %, выявлены улучшения по тесту способности к согласованию движений практически у каждого ребенка от 14,2 % до 50 % и тесту «челночный бег» от 2,1 % до 7 %.

При этом индивидуальные показатели имеют значительный разброс, обусловленный разницей в степени нарушения слуха. Тем не менее, практически все индивидуальные показатели во всех тестах улучшились, что свидетельствует об эффективности воздействия средств кикбоксинга на развитие координационных способностей.

Выводы. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что у детей с нарушением слуха отмечаются особенности проявления и развития координационных способностей, в частности присутствуют ошибки в дифференцировании

Таблица 1

Средства кикбоксинга, используемые для коррекционного воздействия на координационные способности у детей с нарушениями слуха

Упражнения	Коррекционная направленность
«Салочки ногами» (подсечка)	Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
Салки медицинболлом в тройке	Координация движений, согласование движения рук и ног, глазомер
Салки теннисными мячами	Координация движений, согласование движения рук и ног, глазомер
«Эффект пропущенного удара» (вращение на 360 градусов с последующей работой «бой с тенью»)	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
«Эффект пропущенного удара» (кувырки с последующей работой «бой с тенью»)	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
Баланс на набивном мяче (удары руками)	Преодоление чувства страха, координация движений, чувство ритма, согласование движений рук и ног
«Опора»	Дифференцировка мышечных усилий, координация движения
Прыжки на автомобильной крышке (удары руками)	Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
Теннисный мяч на кепке	Преодоление чувства страха, координация движений, чувство ритма, согласование движений рук и ног

**Прирост результатов показателей координационных способностей
у детей с нарушением слуха**

Наименование	Пол	Первое тестирование (среднее значение)	Первое тестирование (среднее значение)	Прирост, %	Достоверность
Стойка на одной ноге, с	М	16,7	17,8	7,9	$p \geq 0,05$
	Д	16,6	17,7	7,5	$p \geq 0,05$
Упор присев — упор лежа, количество раз за 20 с	М	5,1	6,1	23,1	$p \geq 0,05$
	Д	4,2	5,2	24,9	$p \geq 0,05$
Челночный бег 3×10 м, с	М	9,7	9,4	3,7	$p \geq 0,05$
	Д	9,9	9,5	3,9	$p \geq 0,05$

мышечных усилий, излишняя напряженность, скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения пространственной ориентировки.

В ходе работы нами была разработана методика рекреативных занятий с детьми, имеющими нарушения слуха на основе элементов кикбоксинга. В содержание методики вошли как различные удары ногами: боковой удар, прямой удар, круговой удар, задний удар и удар сверху, так и такие упражнения как «салочки ногами» (подсечка), салки медицинболлом в тройке, салки теннисными мячами, «эффект пропущенного удара» (вращение на 360° с последующей работой «бой с тенью»), «эффект пропущенного удара» (кувырки с последующей работой «бой с тенью»), баланс на набивном мяче (удары руками), «опора», прыжки на автомобильной крыше (удары руками) и «теннисный мяч на кепке».

В ходе реализации данной методики была выявлена положительная динамика координационных способностей у детей с нарушениями слуха. В течение года наиболее значительным оказался прирост по тесту способность к гибкости у каждого ребенка от 3,4 % до 13,9 %, выявлены улучшения по тесту способности к согласованию движений практически у каждого ребенка от 14,2 % до 50 % и тесту «челночный бег» от 2,1 % до 7 %.

По результатам исследования сформулированы **практические рекомендации**, касающиеся применения разработанной методики:

- 1) необходимо с первых занятий потихоньку приучать к дисциплине, по определенным сигналам или жестам дети должны строиться в одну шеренгу на каждом занятии;
- 2) на нулевом уровне подготовки особое внимание должно уделяться развитию отстающих физических качеств: ориентации в пространстве, развитию опорно-двигательного аппарата, координации движений и др.;

- 3) при проведении тренировок по кикбоксингу нужно уделять внимание каждому ребенку, стараться с первых занятий обучать его правильной стойке и правильным ударам;
- 4) у детей с нарушением слуха сниженный объем внимания, они воспринимают меньшее количество элементов, следовательно, им нужно давать упражнения предварительно разбив их на части. Нужно делать, как можно больше повторений, даже в самых простых упражнениях. У детей с нарушением слуха так же более развита образная память, которая характеризуется осмысленностью, следовательно, все показываемые вами упражнения должны быть точными в выполнении.

Список литературы

1. Агафонов, А. И. Методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге, основанная на биомеханическом анализе / А. И. Агафонов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2014. — № 2 (8). — С. 5—10.
2. Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2009. — № 9. — С.7—10.
3. Бессарабов, Н.С. Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках физкультуры у глухих школьников: дис... канд. пед. наук / Н. С. Бессарабов. — М., 1979. — 28 с.
4. Граханов, И. А. Модель развития двигательных-координационных способностей кикбоксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства / И. А. Граханов, Ф. Х. Зекрин, В. В. Зибзев, А. Ф. Зекрин // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 3. — С. 18—20.
5. Калинин, Я. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели статического

равновесия и быстроты реакции слабослышащих школьников 12—15 лет / Я. В. Калинин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2011. — № 9 (101). — С. 99—104.

6. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста / под ред. Л. П. Носковой. — М.: Просвещение, 1991 — 120 с.

7. Селезнев, К. В. Особенности проведения занятий физической культурой с глухими и слабослышащими детьми / К. В. Селезнев, И. Ю. Иванова,

В. И. Касьяненко, В. Г. Симоненко // *Философия образования*. — 2017. — № 3 (72). — С. 95—102.

8. Шапкова, Л. В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре / Л. В. Шапкова // *Адаптивная физическая культура*. — 2002. — № 1 (9). — С. 16—19.

9. Янкевич, И. Е. Некоторые аспекты адаптивной физической культуры слабослышащих подростков / И. Е. Янкевич // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. — 2009. — № 6-2. — С. 226—230.

Поступила в редакцию 14 января 2020 г.

Для цитирования: Богомолов, Г. С. Развитие координационных способностей детей с нарушениями слуха на рекреативных занятиях с элементами кикбоксинга / Г. С. Богомолов, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 104—109.

Сведения об авторах

Богомолов Герман Семенович — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой основ военной службы, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. bgs68@yandex.ru

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. vikun69@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 3, pp. 104—109.

Development of coordination abilities of children with hearing disorders in recreational classes with elements of kickboxing

Bogomolov G.S.¹, Deryabina G.I.², Lerner V.L.³

¹ *Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia. bgs68@yandex.ru*

² *Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia. dergal@yandex.ru*

³ *Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia. vikun69@yandex.ru*

The article considers the possibility of developing coordination abilities in children with hearing impairment in recreational kickboxing classes. A methodology for the development of coordination abilities through kickboxing training and results confirming its effectiveness are presented.

The problem under consideration is relevant, since the number of children with a similar pathology still tends to increase, and a good level of coordination abilities determines the possibilities of their socialization and the conditions for integration into society.

In the scientific literature at the moment, **various methods** for the development of coordination abilities are presented, however, this problem is not yet completely solved, since there is no single universal methodology that takes into account a combination of various factors, such as: degree of hearing impairment, age, gender, uniformity of coordination abilities disorders etc.

Kickboxing is one of the sports that create the prerequisites for the development of most types of coordination abilities. **The scientific problem** raised in this study is associated with the need of determining the content of a kickboxing training based technique. Therefore, the aim of the study was the theoretical and experimental substantiation of the methodology for the development of coordination abilities in recreational kickboxing classes.

Research objectives: to consider the features of the manifestation and development of coordination abilities in children with hearing impairments; to develop a technique for recreational activities for children with hearing impairment based on kickboxing elements; to reveal the dynamics of coordination abilities in children with hearing impairments in the process of implementing the methodology of recreational activities with kickboxing elements.

In accordance with the goal and objectives, the following methods were used during the study: theoretical analysis of literary sources, pedagogical observations, motor tests (testing of coordination abilities), methods of mathematical statistics.

The results of the study present the contents of the methodology and the effectiveness of its application for the development of coordination abilities in children with hearing impairment, reflected in the identified positive dynamics of their development. The content of the recreational technique included the elements of kickboxing: various kicks: side kick, direct kick, roundhouse kick, back kick and overhand, as well as special exercises.

Thus, the proposed methodology has shown its effectiveness, which is expressed in a pronounced increase in indicators of coordination abilities, such as the ability to balance, the ability to coordinate movements, and the ability to respond quickly.

Keywords: *coordination abilities, kickboxing, recreation, development of coordination abilities in recreational classes.*

References

1. Agafonov A.I. Metodika obucheniya tekhnike udarov nogami v kikkoksinge, osnovannaya na biomechanicheskom analize [A technique for teaching kick kickboxing techniques based on biomechanical analysis]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical Education and Sports Training], 2014, no. 2 (8), pp. 5—10. (In Russ.).
2. Andreeva E. Charakteristika bazovykh kategorij fizicheskoy rekreacii [Characterization of the basic categories of physical recreation]. *Pedagogika, psixologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport], 2009, no. 9, pp. 7—10. (In Russ.).
3. Bessarabov N.S. *Vozrastnaya dinamika dvigatelnyx sposobnostej i ix formirovanie na urokax fizkultury u gluxix shkolnikov* [Age dynamics of motor abilities and their formation in physical education lessons for deaf students]. Thesis. Moscow, 1979. 28 p. (In Russ.).
4. Graxanov I.A., Zekrin F.X., Zebzev V.V., Zekrin A.F. Model razvitiya dvigatelno-koordinacionnyx sposobnostej kikkokserov na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva [A model for the development of motor coordination skills of kickboxers at the stage of improving sportsmanship]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2020, no. 3, pp. 18—20. (In Russ.).
5. Kalincheva Ya.V. Vliyanie zanyatij ozdorovitelnoj aerobikoj na pokazateli staticheskogo ravnovesiya i bystroty reakcii slaboslyshashhix shkolnikov 12—15 let [The influence of health-improving aerobics classes on the indicators of static equilibrium and the speed of reaction of hard-of-hearing schoolchildren aged 12-15]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities], 2011, no. 9 (101), pp. 99—104. (In Russ.).
6. *Programma vospitaniya i obucheniya gluxix detej doshkolnogo vozrasta* [The program for the education and training of deaf preschool children]. ed. L. P. Noskovej. Moscow, 1991. 120 p. (In Russ.).
7. Seleznev K.V., Ivanova I.Yu., Kasyanenko V.I., Simonenko V.G. Osobennosti provedeniya zanyatij fizicheskoy kulturoj s gluximi i slaboslyshashhimi detmi [Features of physical education classes with deaf and hard of hearing children]. *Filosofiya obrazovaniya* [Philosophy of Education], 2017, no. 3 (72), pp. 95—102. (In Russ.).
8. Shapkova L.V. Charakteristika subekta pedagogicheskoj deyatel'nosti v adaptivnoj fizicheskoy kulture [The characteristic of the subject of pedagogical activity in adaptive physical education]. *Adaptivnaya fizicheskaya kultura* [Adaptive physical education], 2002, no. 1(9), pp. 16—19. (In Russ.).
9. Yankevich I.E. Nekotorye aspekty adaptivnoj fizicheskoy kultury slaboslyshashhix podrostkov [Some aspects of adaptive physical education of hard of hearing teenagers]. *Psixologiya i pedagogika : metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy : methodology and problems of practical application], 2009, no. 6—2, pp. 226-230. (In Russ.).