

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ ПОДРОСТКОВ 14 -15 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ

*¹Мышкин Петр Константинович,
учитель, педагог ДО
ГБОУ лицей 389 «ЦЭО»
Кировского района Санкт-Петербурга
petr.myshkin.97@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0001-9881-304X>*

Аннотация: В статье представлен разработанный комплекс физических упражнений карате на занятиях дополнительного образования с тотально слепыми подростками, который благотворно влияет на развитие координационных способностей. Эффективность занятий отражена в динамике показателей тестирования способностей подростков.

Ключевые слова: занятия дополнительного образования, карате Киокусинкай, тотально слепые подростки, согласованность движений рук и ног, развитие равновесия.

Данное исследование проводилось в рамках научно исследовательской работы на тему: «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта», выполняемой в соответствии с Приказом Минспорта России от «22» декабря 2020 г. № 955.

Введение По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), на октябрь 2013 года, во всем мире насчитывается около 285 миллионов человек с депривацией зрения, из которых 45 миллионов имеют тотальную слепоту. По оценкам, 19 миллионов детей имеют депривацию зрения, из них 1.4 миллиона детей являются необратимо незрячими.

В современной отечественной и зарубежной теории и практике адаптивной физической культуры и адаптивного спорта решению проблем в сфере обучения и воспитания подростков с ограниченными возможностями отводится первостепенное место. В частности, на сегодняшний день активно проводятся исследования в отрасли научного знания адаптивной физической культуры для тотально слепых подростков.

Специалистами выявлено, что у тотально слепых подростков существенно снижается двигательная активность, что отрицательно влияет на формирование их двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), в особенности - координационных способностей [1]. Обобщая вышесказанное следует отметить, что развитию координационных способностей у тотально слепых подростков, в процессе дополнительного образования занятий карате Киокусинкай, необходимо уделять первостепенное место.

Периоды развития слепых детей не совпадают с периодами развития зрячих. До того времени, пока слепой ребенок не выработает способы компенсации слепоты, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны и ребенок будет развиваться медленнее [2].

Каратэ Киокусинкай будет являться прекрасным средством для физического развития и сохранения здоровья. Многие из занимающихся каратэ и не преследуют других целей. Это очень сложная физическая культура, заставляющая гармонично работать все мышцы, развивающая гибкость как средство сопротивления,

выпрямляющая позвоночник, превращающая жесткие упражнения в ежедневную работу (в противоположность дзюдо, в каратэ позвоночник всегда выпрямлен и располагается по возможности вертикально). Таким каратэ вполне могут заниматься дети, женщины и пожилые люди. Повторяемые каждое утро несколько гибких ударов руками или ногами - прекрасное средство разогрева и придания гибкости при включении в работу всех мышц и суставов для тех, которые когда-то увлеченно занимались, но потеряли юношескую энергию, занятия каратэ, точно так же как обычная физкультура, позволяют, как минимум, сохранить хорошую форму [3].

Развитию координационных способностей у тотально слепых подростков 14-15 уделяется недостаточно времени. Занятия карате Киокусинкай в рамках дополнительного образования способствуют развитию координационных способностей у детей, а также приводят к развитию мотивации на занятиях адаптивным спортом.

Организация исследования. В связи с этим нами был разработан комплекс физических упражнений карате Киокусинкай, направленный на развитие согласованности движений рук и ног и на равновесие у тотально слепых подростков 14-15 лет на занятиях карате Киокусинкай в рамках дополнительного образования.

В педагогическом эксперименте участвовали 6 тотально слепых подростков 14-15 лет. Они составили одну экспериментальную группу (табл.1).

Таблица 1- Анализ выписок из медицинских карт подростков

№	ФИО	Возраст	Основной диагноз	Сопутствующие заболевания
1	Никита В.Т.	14	Частичная атрофия мышц зрительного нерва	Сколиоз
2	Илья С.С	14	Глаукома	Нет
3	Илья В.Р.	15	Нистагм	Нет
4	Александр. П.С.	14	Катаракта, Глаукома	Сколиоз, рахит
5	Роман Д.С.	15	Ретинопатия	Сахарный диабет
6	Алексей А.Б.	14	Амблиопия	Остеохондроз

Занятия проходили 3 раза в неделю по 60 минут, 35 минут на внедрение экспериментального комплекса в основной части занятия.

Разработанный нами комплекс физических упражнений карате, направленный на развитие согласованности движений рук и ног и равновесия у тотально слепых подростков 14-15 лет на занятиях карате Киокусинкай в рамках дополнительного образования включает следующий порядок выполнения: согласованность движений рук и ног (прямой удар рукой с отрыванием пятки от пола и докручиванием бедра); равновесие (стойка на опорной ноге, руки перед грудью локти опущены вниз); согласованность движений рук и ног (шаг правой ногой с прямым ударом левой рукой); равновесие (стойка на левой ноге, два прямых удара левой и правой рукой по очереди). Нами были подобраны и проведены три теста до и после педагогического эксперимента: Проба Ромберга – на функцию статодинамического равновесия, тест на функцию статического равновесия и тест 4 ступени ГТО для тотально слепых лиц 13-15 лет.

Далее представлены рисунки (1,2,3) по тестам «Проба Ромберга», «Функции статического равновесия» и «Тест 4 ступени ГТО для тотально слепых лиц 13-15 лет» с результатами до и после педагогического эксперимента у тотально слепых подростков 14-15 лет на внеурочных занятиях.

Согласно тесту на уровень статодинамического равновесия, мы можем наблюдать прирост показателей у 4 подростков из 6. Наилучший результат показал Никита В.Т. с результатом в 5 баллов. Наименьшие результаты показали Илья В.Р. и Алексей А.Б. с результатом в 1 балл. Средний показатель группы до эксперимента 1,5 балла, после проведения эксперимента 2,2 балла. Общий прирост показателей составил 0,7 балла.

Результаты изменения показателей статодинамического равновесия по Пробе Ромберга предоставлены на рисунке 1.

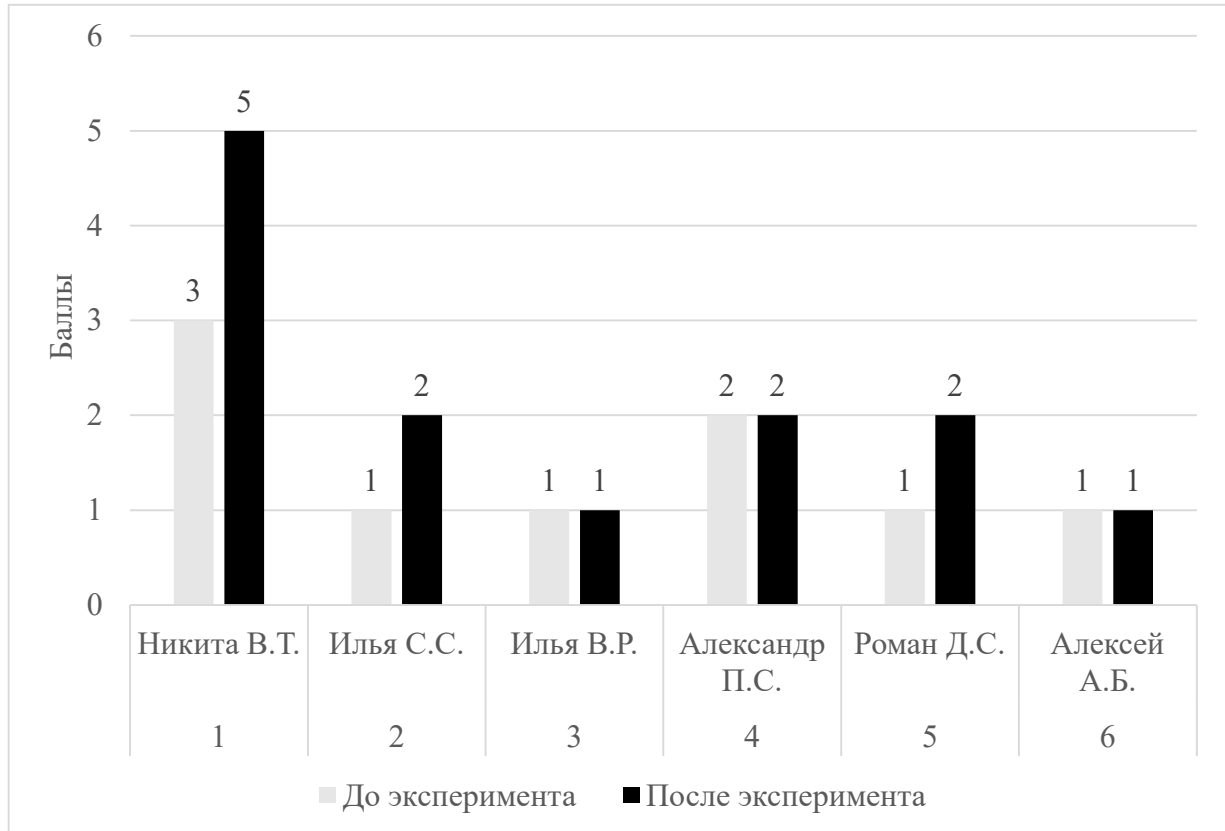


Рисунок 1 - результаты изменения показателей статодинамического равновесия по Пробе Ромберга

Согласно тесту на уровень статического равновесия, мы можем наблюдать прирост показателей у 4 подростков из 6. Наилучший результат показал Никита В.Т. с результатом в 46 секунд. Наименьший результат показал Роман Д.С. с результатом в 8 секунд.

Средний показатель группы до эксперимента составил 17,3 сек., после проведения эксперимента 19,7 сек. Общий прирост показателей составил 2,4 сек.

Результаты изменения показателей статического равновесия у totally слепых подростков 14-15 лет, предоставлены в рисунке 2.

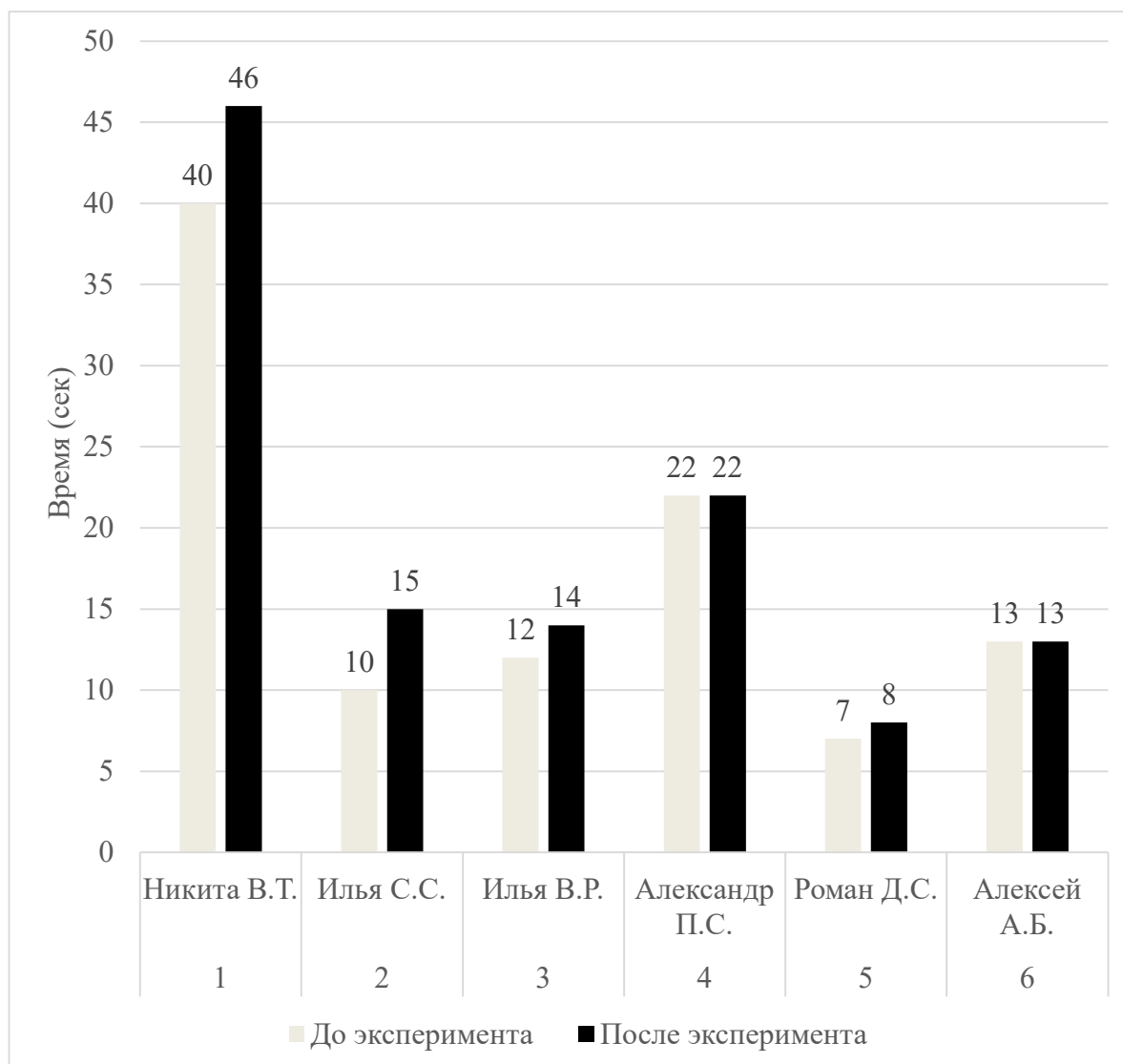


Рисунок 2 - результаты изменения показателей статического равновесия

Согласно тесту 4 степени ГТО для totally слепых лиц, мы можем наблюдать прирост показателей у 4 подростков из 6. Наилучший результат показал Никита В.Т. с результатом в 7 попаданий. Наименьший результат показал Роман Д.С. с результатом в 2 попадания.

Средний показатель группы до эксперимента составил 4,3 попадания, после проведения эксперимента 5 попаданий. Общий прирост показателей составил 0,7 попадания.

Результаты изменения показателей согласованности движений рук и ног у totally слепых подростков 14-15 лет предоставлены на рисунке 3.

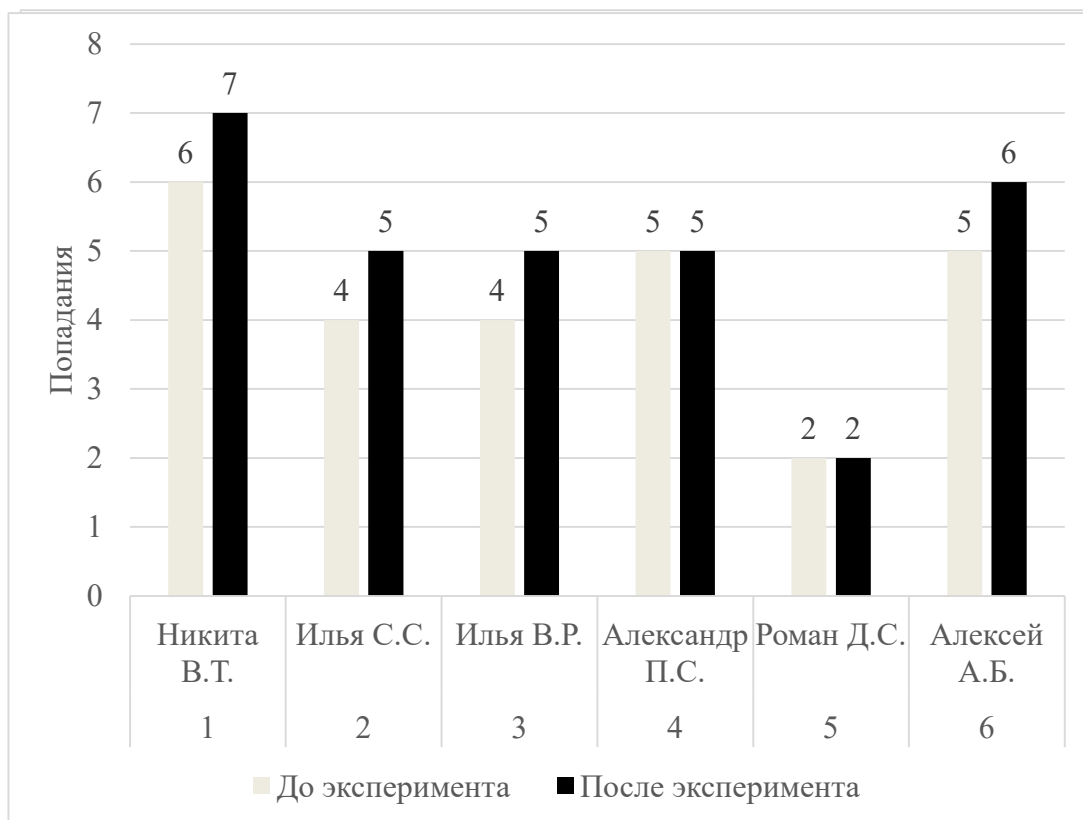


Рисунок 3 – результаты изменения показателей согласованности движений рук и ног

Наивысший результат по итогам трёх тестов показал Никита В.Т. Мы предполагаем, что это связано с его мотивационной составляющей, самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.

Наименьшие результаты показал Алексей А.Б. Мы предполагаем, что это связано с низкой мотивационной составляющей и с поведенческими аспектами.

Различия результатов 3 тестов после педагогического эксперимента статистически достоверно на уровне $p < 0,05$. Соответственно, мы получили основание полагать, что разработанный нами комплекс карате на развитие координационных способностей оказался эффективен.

Благодарю данному комплексу физических упражнений карате на развитие координационных способностей, тотально слепые подростки 14-15 лет смогут участвовать в такой соревновательной дисциплине карате, как «ката» (боевая комбинация на правильность выполнения) среди здоровых сверстников, где в первую очередь оцениваются координационные способности!

Список литературы:

1. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжёлой патологией зрения : учебно-метод. пособие/Л. Н. Ростомашвили. - СПб: 1997. -43 с
2. Шапкова, Л.С. Частные методики Адаптивной физической культуры. Специальность/раздел медицины: Реабилитология. Издательство Советский Спорт 2003 г.
3. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karate.by/templates/karateneu/images/32.png> (дата обращения: 12.10. 2014)