
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ СРЕДСТВАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

УДК 376.1-0.56.34

Тарасова А. К.

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

В статье дано теоретическое обоснование использования фигурного катания в физическом воспитании детей с особенными потребностями. Показаны перспективы использования фигурного катания в коррекции психофизических отклонений у детей.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями, фигурное катание.

Современное общество XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых проблема сохранения здоровья нации. Существует так же проблема организации детского досуга и формирования здорового образа жизни с малых лет.

Важнейшую роль в гармоничном развитии подрастающего поколения играет физическое воспитание.

Одним из популярных и массовых видов спорта является фигурное катание на коньках. Фигурное катание – самый красивый и завораживающий зимний вид спорта, история которого очень давняя [1].

Общая задача фигурного катания – формирование гармонично развитого, ведущего здоровый образ жизни человека.

Педагогический опыт работы с аномальными детьми показал, что формирование у них спортивных двигательных навыков является трудной задачей. В отдельных случаях не удастся достичь достаточной точности и вариативности выполняемого упражнения, вырабатываемые спортивные двигательные навыки оказываются косными, с большим трудом происходит их перенос в новые условия (Мозговой В. М., 1997).

Фигурное катание как вид физического воспитания имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики индивида. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяет производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая. Это обуславливает их преимущество перед восстановительной трудотерапией.

Исследования образования сложных двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями имеет большое практическое значение.

Проблемы всестороннего воспитания и развития личности детей с ограниченными возможностями здоровья освещались в работах ряда учёных: Л.С. Выготского, Т.А. Власовой, В.П. Кащенко, В.В. Лебединского, Ю.А. Костенкова, Н.Н. Малофеева, И.И. Мамайчук, М.М. Мастюковой, С.М. Миловской, М. Монтессори, Л.П. Носковой, И.П. Подласого, А.М. Прихожан, К.А. Семёновой, В.А. Сластёнина и др.

Практически воплощается идея возможности интеграции с ограниченными возможностями в общество здоровых сверстников, создания здоровьесберегающей среды обучения, позволяющей выработать у воспитанников способность к полноценной жизни в современных условиях (Д.А. Быков, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.В. Лобанова, А.Р. Маллер, В.С. Мухина, В.И. Селиверстов, С.Н. Шаховская, Л.М. Шипицина, и др.).

Разработаны вопросы, связанные с лечебно-педагогической направленностью средств музыки и движениями лиц с нарушениями функции речи и слуха (В.А. Гринер, Л.Н. Комиссарова, Е.Н. Кузнецова, З.Е. Пунина, Н.А. Рычкова, Н.С. Самойленко, Г.Р. Шашкина, Е.Ф. Шершнева, Е.З. Яхнина, и др.).

Однако в реальной практике проблеме внедрения фигурного катания в коррекционное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями внимания практически не уделялось. Чем и обусловлена **актуальность** нашего исследования.

Целью исследования является выявление специфики процесса оздоровительной тренировки детей с ограниченными возможностями.

В исследованиях применялся теоретический анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы и опыта работы специалистов, педагогические наблюдения.

В ходе организации исследования на первом этапе нами осуществлялся анализ литературных источников, практической работы тренеров, педагогические наблюдения, направленные на выявление особенностей тренировочного процесса фигурного катания на коньках детей с ограниченными возможностями, освоения ими основ хореографии и общефизической подготовки и ледовой подготовки.

Занятия проводились в школе фигурного катания “Снежинка” г. Николаев с группой детей с ограниченными возможностями 3 раза в неделю по 1 часу.

Составляющей фигурного катания являются сложно-координационные упражнения выполняемые под музыку на льду. Рассмотрим влияние этих составляющих на организм ребенка с ограниченными возможностями по отдельности.

Недостаточность движений либо чрезмерная возбудимость не только усугубляет любое заболевание и приводит к патологии всего нервно-мышечного аппарата, но и отрицательно сказывается на функциях анализаторов детей с ограниченными возможностями [6].

Необходимо учитывать, что проприоцепция способна не только усиливать возбудительный процесс в моторных и вегетативных центрах, но и в определенных условиях ограничивать его. Фактически, исходя из этого, *физические упражнения – это терапия регуляторных механизмов* [4].

Если занятия физическими упражнениями для ребенка, у которого нет двигательных недостатков – это способ активного развития, то для детей с ограниченными возможностями физическая культура является еще и одним из основных средств устранения отклонений в двигательной системе. Поэтому привлечение таких детей к активным занятиям физическими упражнениями и в частности фигурным катанием должно рассматриваться как важное звено в коррекции его психофизических отклонений. Положительными особенностями применения физических упражнений общефизической подготовки, применяемыми

в фигурном катании являются: универсальность (в организме нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение); отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок); возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Своевременное (чем раньше – тем лучше) использование системы физического воспитания как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет предупредить появление вторичных отклонений у детей с особыми потребностями.

Все группы движений фигурного катания на коньках в той или иной мере способствуют коррекции психомоторики, так как вся деятельность проходит в условиях ограниченной опоры в условиях льда, что ставит занимающимся в такие условия, когда необходимо уделять внимание пространственно-временным характеристикам движений.

Упражнения на равновесие освобождают детей от излишней мышечной закрепощенности, делая их движения более свободными, воспитывают уверенность.

Упражнения вращательного характера увеличивают порог раздражения вестибулярного аппарата, развивая способность удерживать позу после сбивающего воздействия (вращения).

Перемещения по площадке катка в различных направлениях развивают ориентировку в пространстве.

Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают точность движений и ориентировку в пространстве, развивая вестибулярный аппарат, что способствует развитию психомоторных качеств занимающихся (И. К. Смирнова, 1976).

Таким образом, выше приведенные факты исследований, подтверждают положительное влияние фигурного катания на укрепление и восстановление организма человека. В реабилитации данный подход пока комплексно не применяется.

Если рассматривать фигурное катание в контексте исполнения в нем движений под музыку, следует отметить, что оно вызывает рефлекторное усвоение ритма, растормаживает моторные центры, создает бодрое, радостное настроение, воспитывает активное внимание и торможение.

Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- повышает и понижает мышечный тонус;
- стимулирует появление эмоций;
- улучшает вербальные и арифметические способности;
- стимулирует процессы восприятия и памяти;
- активизирует творческое мышление; и др. (С.В. Шушарджан, 1998).

Хореографическая подготовка является еще одной из сторон в коррекции психофизических отклонений у детей с ограниченными возможностями.

Результаты отдельных исследований подтверждают положительное влияние танцев на укрепление и восстановление организма человека, существует даже понятие “танцевально-двигательная терапия”, используемое в психотерапии.

При занятиях танцами активизируется мышечно-суставный аппарат и практически все зоны головного мозга [3].

Занятия фигурным катанием вносят значительный вклад в эстетическое воспитание занимающихся. Дети учатся видеть и понимать красивое в спорте, воспитывается сенсорная культура, развивается эстетический вкус.

Проведенные нами наблюдения в ходе тренировок проводимых в рамках инклюзивного образования показали, что общение детей между собой, с тренерами, хореографом, знакомство с правилами поведения на льду, беседы о спорте, спортсменах, спортивном режиме, наблюдения за занятиями учебно-тренировочных групп расширяло круг общения и знаний занимающихся.

Таким образом, в ходе педагогических наблюдений за тренировочным процессом социально-психологической адаптации детей с ограниченными

возможностями на занятиях фигурным катанием на коньках Можно сделать следующие **выводы**:

1. Дети с ограниченными возможностями приобщились к занятиям спортом, начало формироваться положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям фигурным катанием на коньках.

2. Организация общения с тренерами, хореографом, осмысление и проговаривание заданий, совместное оценивание их выполнения оказало положительное влияние на познавательную и интеллектуальную деятельность.

3. Создание условий для самовыражения личности детей с ограниченными возможностями через движения на льду под музыку оказало положительное влияние на их социализацию.

4. Воспитание умения регулировать свое поведение в соответствии с существующими нормами (построение, выполнение заданий, обсуждение их выполнения, участие в соревнованиях) содействовало формированию социальной адаптации и дисциплинированности у указанной категории детей.

Однако, уровень познания этой проблемы, как показал анализ литературных источников далеко не полный.

Литература

1. *Апарин В. А., Мишин А. Н.* Организация работы при массовых формах обучения фигурному катанию на коньках: Лекция. Л.: ГДОИФК им. Е.Ф.Лесгафта, 1986. – 26 с.

2. *Архип И. А.* Социализация ребенка-инвалида: Опыт, проблемы // Актуальные проблемы обучения, адаптации и интеграции детей с нарушениями развития: Тез. междунар. семинара, СПб.: Образование, 1995. – С. 49.

3. *Амосов В.Н.* Болезнь Паркинсона. Лучшие методы поддержки и профилактики. – СПб.: Вектор, 2010. – 128 с.

4. *Дмитриев А. А.* Физическая культура в специальном образовании – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 176с.

5. Морозовой В.М. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников 11–16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям: Автореф. диссертация. канд. пед. наук. – М. 1977 – 20 с.

6. Плеваков А.Н. Исследование физического развития и двигательной функции детей вспомогательной школы и коррекционная работа на уроках физ. культуры: Автореф. диссертация. канд. пед. наук. –Л., 1975 – 16 с.

Тарасова А. К. Підвищення рухової активності дітей з особливими потребами засобами фігурного катання

У статті подано теоретичне обґрунтування використання фігурного катання у фізичному вихованні дітей з особливими потребами. Показані перспективи використання фігурного катання в корекції психофізичних відхилень у дітей.

Ключові слова: діти з обмеженими можливостями, фігурне катання.

Tarasova A. K. Physical activity of children with special needs of figure skating

In the article a theoretical ground application of the figure skating is given in physical education of children with the special necessities. The prospective uses of figure-skating are outlined in the correction of psychophysical deviations for children.

Keywords: children with the limited possibilities, figure-skating.