

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ТХЭКВОНДО С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю. В. Прилепко,
кандидат психологических наук, доцент;
А. М. Макозев

Аннотация. В данной статье рассматриваются технологии, обеспечивающие оптимальное и максимально эффективное развитие физических качеств у младших школьников с нарушениями слуха с помощью спортивной тренировки по тхэквондо.

Ключевые слова: младший школьный возраст; нарушение слуха; спортивная тренировка; физические качества; технологии развития; тхэквондо.

TAEKWONDO SPORTS TRAINING TECHNOLOGIES FOR ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

Y. Prilepko,
PhD in Psychology, Associate Professor;
A. Makozeb

Abstract. In this article the technologies providing optimal and the most effective development of physical qualities in young schoolchildren with hearing impairments by means of sports training in taekwondo are considered.

Keywords: elementary school age; hearing impairment; sports training; physical qualities; development technology; taekwondo.

К младшему школьному возрасту по Д. Б. Эльконину относятся дети с 7 до 11 лет. Это возраст вхождения в учебную деятельность, овладения ее структурными компонентами. Важно понимать, что на младший школьный возраст приходятся сензитивные периоды развития физических качеств, то есть их оптимальное и максимальное развитие.

Успешное развитие физических способностей во многом зависит от состояния здоровья ребенка, но на современном этапе технологии и методики физической культуры и спортивной тренировки дают возможности для физического развития даже детям с различными видами ограничений, связанных с состоянием здоровья.

В последнее время количество детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) по слуху в России увеличилось. В одном случае из тысячи родов ребенок рождается с тугоухостью или глухотой. Большая часть случаев понижения слуха возникает у детей в первые 12 месяцев их жизни [11].

Л. В. Нейман определил виды слуховой недостаточности, к которым отнес тугоухость и глухоту. Подразделяя тугоухость, он выделил различные ее степени. Потерю слуха превышает 70 дБ он выделил как третью степень. Вторую степень составила средняя потеря слуха от 50 дБ до 70 дБ. При первой степени тугоухости снижение уровня слуха составляет менее 50 дБ. Помимо тугоухости, Нейман разделил глухих на четыре группы:

- в первую группу – входят люди, для которых могут воспринимать звуки частотой 125–250 Гц;
- ко второй группе – воспринимающие звуки до 500 Гц;
- к третьей – люди, воспринимающие звуки до 1000 Гц;
- четвертую группу составляют дети, у которых есть возможность воспринимать звук частотой 2000 Гц и выше.

Развитие физических качеств у детей, чьи нарушения слуха обоснованы органическими нарушениями, может быть затруднено.

Движение относится к жизненно важным потребностям людей, и именно она в большей степени влияет на формирование физических способностей ребенка. В различных периодах жизни ребенка уровень различных процессов обмена и формирования органов в его организме должны определяться количеством двигательной активности. Если данного вида активности недостаточно, то у ребенка могут наблюдаться задержки в развитии и росте, помимо этого, уровень адаптивных возможностей организма будет падать [8].

Такие специалисты из области физической культуры оздоровительной направленности как Н. Х. Байкина [2] и Б. В. Сермеев [10] большое внимание уделяют развитию физических способностей школьников, имеющих нарушение слуха. Учитывая, что уровень физической подготовленности детей, имеющих нарушение слуха, ниже, чем у здоровых школьников, появляется потребность в создании новых педагогических технологий и методик, обеспечивающих тот уровень двигательного развития школьников с нарушением слуха, при котором их уровень физической подготовленности был бы близок и доходил до уровня здоровых сверстников. В связи с этим есть утверждение, выдвинутое С. А. Калмыковым [5] о том, что важное место в системе занятий необходимо отдавать разработке различных методов и эффективных форм их проведения.

Известно, что развитие физических способностей оказывает большое влияние на формирование личности ребенка и всех его психических функций. Также от степени развития физических качеств зависит проявление функциональных и двигательных возможностей школьников. Дети, развитие физических способностей которых находится на высоком уровне, могут быстрее, проще и эффективнее выполнять двигательные действия различного характера [9].

Одним из направлений может стать спортивная тренировка. В условиях деятельности спортивных организаций могут создаваться специализированные группы для детей с ОВЗ. Благодаря таким группам младшие школьники могут развивать свои физические способности в различных видах единоборств, так как единоборства, в частности тхэквондо, задействуют весь спектр физических качеств, которые представляют собой одно из самых эффективных средств,

оказывающих положительное влияние не только на укрепление здоровья, воспитание, но и помогающих социальной адаптации детей [1; 3].

Одним из важнейших качеств тхэквондистов являются координационные способности. Это обосновано тем, что движения рук и ног должны быть согласованы для успешного выполнения технических и тактических элементов в тхэквондо. В сфере теории и методики адаптивной физической культуры специалисты различают отклонения, связанные с развитием координационных способностей:

- нарушения последовательности и согласованности в движениях звеньев тела, проблемы с переключаемостью выполняемых двигательных действий;
- нарушения ритма и дифференцирования двигательных параметров движения;
- трудности с ориентацией в пространстве;
- сложности с пониманием и чувством темпа движений;
- статическое и динамическое равновесие полностью невозможно либо вызывает трудности;
- низкий уровень развития быстроты одиночного движения и как простых, так и сложных двигательных реакций;
- нарушения точности двигательных действий, задействующих мелкие группы мышц;
- сложности с произвольным расслаблением определенных групп мышц [4].

Тхэквондо относится к ациклическим видам спорта, являясь эвристическим видом спорта, в котором отношения невзгод предполагают разрешение оппозиции двигательными действиями, часто оригинальными, в соответствии с различными условиями, навязанными как тренировкой, так и соревнованием.

Рассматривая техническую подготовку юных тхэквондистов, имеющих нарушение слуха, выявились следующие особенности, связанные с обучением: при изучении новых технических действий есть необходимость обучать детей от простого элемента к сложному, использовать повторный метод, также применять показ различных наглядных пособий и схем. В процессе обучения тренер-преподаватель должен обращать внимание на психическое и физическое развитие каждого спортсмена и уровень его здоровья. Учебно-тренировочный процесс, который включает в себя занятия со здоровыми детьми, будет положительно влиять на физическое здоровье детей с ОВЗ.

Среди методов спортивной тренировки, в том числе тхэквондо, для детей младшего школьного возраста, имеющих нарушение слуха, широко применяется игровой метод, основу которого составляют подвижные игры, охватывающие различные виды положительного влияния на личность и организм спортсменов [6]. Помимо игрового метода для детей с нарушением слуха при проведении спортивной тренировки большую роль играет наглядный метод.

К технологиям спортивной тренировки у тхэквондистов с нарушением слуха относят:

1. Тренировочные занятия у слабослышащих тхэквондистов включают привлечение здоровых спортсменов. Такая технология проявляется менее

эффективно. Это связано с тем, что дети, имеющие нарушение слуха, в процессе освоения различных тактических и технических элементов копируют эти действия, но при этом спортсмены не осмысливают данные двигательные действия, что влечет за собой меньший успех усвоения.

2. Проведение спортивных тренировок одновременно у здоровых спортсменов и тхэквондистов с нарушением слуха. Такая педагогическая технология дает возможность уменьшить интенсивность нагрузки и больше уделить внимание на разъяснение задач и целей конкретных упражнений. Тхэквондисты со слуховой депривацией стремятся соответствовать уровню технико-тактической и физической подготовленности тхэквондистов, не имеющих каких-либо нарушений здоровья.

3. Использование специальных программ в процессе спортивной тренировки с привлечением здоровых спортсменов. Такая форма имеет наибольшую эффективность. Это обусловлено тем, что процесс физического развития разработан и проводится с учетом различных особенностей психики инвалидов по слуху [7].

Основываясь на анализе научно-методической и специальной литературы можно сделать вывод о том, что развитие адаптивного спорта оказывает положительное влияние на адаптацию в социуме младших школьников с нарушением слуха. Необходимо обращать внимание на особенности здоровья и физического развития каждого занимающегося и привлекать к тренировочному процессу спортсменов, не имеющих отклонений в здоровье.

Список литературы

1. Андриенко, Г. М. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков в условиях кратковременной зимы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. М. Андриенко. – М., 1977. – 151 л.
2. Байкина, Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкина, А. В. Мутьев, Я. В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 4. – С.67–73.
3. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. / С. П. Евсеев. – М. : Сов. спорт, 2005. – Т. 1. – 296 с.
5. Калмыков, С. А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры / С. А. Калмыков // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2007. – № 7. – С. 219–222.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста / М. Ф. Литвинова. – М., 2003. – 126 с.
7. Мишарина, С. Н. Особенности подготовки элитных спортсменов в паралимпийских видах спорта / С. Н. Мишарина, О. М Шелков, С. П. Евсеев. – СПб., 2005. – С. 188–189.
8. Осколкова, Е. А. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха / Е. А. Осколкова, Н. О. Рубцова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 14.

9. Равнист, В. В. Коррекция психофизических недостатков у детей с низким уровнем физического развития [Электронный ресурс] / В. В. Равнист, И. В. Осипова. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/27_NNM_2011/. – Дата доступа: 07.07.2022.

10. Сермеев, Б. В. Формы занятий физическими упражнениями в специальных школах / Б. В. Сермеев // Физическое воспитание детей в специальных школах. – Горький, 1983. – С. 24–30.

11. Хода, Л. Д. Физическая реабилитация глухих детей 4–7 лет Республики Саха (Якутия) / Л. Д. Хода, В. К. Звездин. – Нерюнгри, 2001. – 160 с.