

Жирков Валентин Иванович

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Луковцев Герман Алексеевич

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель

Давыдова Даяна Константиновна

преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ И СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Аннотация: статья посвящена разработке и апробации фрагментов занятий с использованием специальных упражнений для развития координационных способностей и быстроты у слабослышающих детей на секции по мини-футболу. Полученные результаты показывают, что разработанный комплекс упражнений положительно повлиял на развитие координационных способностей и быстроту реагирования у детей с ограниченным слухом. Эффективность метода объясняется индивидуализированным подходом, адаптирующим стандартные спортивные нагрузки к уникальным физическим возможностям каждого ребенка.

Ключевые слова: мини-футбол, слабослышащие, нарушение слуха, введение мяча.

Введение.

Проблема гармоничного физического развития детей с нарушением слуха становится особенно актуальной в современных образовательных учреждениях. Ограничение восприятия звуков значительно замедляет когнитивное и двигательное развитие ребенка, влияя на его общую активность и способность адекватно реагировать на внешние стимулы. Для компенсации негативных последствий глухоты предлагается внедрение специализированной программы тренировок, ориентированной на укрепление координационных способностей и увеличение скорости реакций.

Цель исследования – является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и быстроты у слабослышащих детей на занятиях по мини-футболу.

Результаты исследования.

Мини-футбол представляется перспективным видом спорта для решения данной проблемы благодаря своей доступности и возможности эффективно развивать необходимые качества в игровой форме. Основные цели исследования включают:

- оценку текущего уровня двигательной активности у исследуемых детей;
- разработку специального комплекса упражнений, направленных на улучшение координации и быстрой реакции;
- проверку влияния этих упражнений на динамику развития двигательных навыков.

Основные виды испытаний включали:

- тест ведения мяча («Маневрирование среди препятствий»);
- челночный бег с мячом (3 x 10 м);
- скоростной забег (15 м).

Каждый вид теста имел четкую систему критериев оценки, позволяющую объективно измерять прогресс каждого участника.

Общее количество проведенных занятий составило 12 уроков, организованных трижды в неделю. После завершения курса было проведено итоговое тестирование. Результаты продемонстрировали значительное повышение уровня двигательных навыков:

- улучшения в ведении мяча достигло 0,7 секунды;
- челночный бег сократил среднее время прохождения дистанции на 0,67 секунды;
- скоростные показатели повысились на 0,9 секунды.

Таблица 1

Результаты после первичного тестирования по трем видам испытания

№	Испытуемые	Ведения Мяча (сек)	Челночный Бег с Мячом (3 x 10 м)	Скоростной Забег (15 м)
1	Испытуемый 1 (М)	9,76	16,12	6,73
2	Испытуемый 2 (М)	10,11	17,65	7,78
3	Испытуемый 3 (М)	10,76	18,32	7,83
4	Испытуемый 4 (М)	9,98	16,66	6,72
5	Испытуемый 5 (М)	10,22	17,01	6,92
6	Испытуемый 6 (М)	9,65	16,23	7,77
7	Испытуемый 7 (М)	9,45	18,87	7,80
8	Испытуемый 8 (М)	9,12	18,10	7,72
	Сред. показатель	9,8	17,37	7,4

По итогам предварительного экспериментального исследования получены следующие научно обоснованные заключения. Согласно первому заданию ни один участник эксперимента не продемонстрировал показатели максимальной скорости передвижения; умеренную подвижность проявили пять субъектов наблюдаемой группы, тогда как три участника отличились замедленным темпом перемещения. Во втором испытании высокоскоростные характеристики зафиксированы у трех респондентов, средние значения показали два обследуемых субъекта, а низкие скоростные способности выявлены у троих участников. Тре-

тве испытание выявило отсутствие индивидов с высокими показателями динамики движения, лишь двое спортсменов достигли средних результатов, в то время как шесть членов контрольной выборки характеризовались низкими динамическими характеристиками.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития
координационных способностей и быстроты слабослышащих детей
младшего школьного возраста на контрольном этапе

№	Список класса	Ведения Мяча (сек)	Челночный Бег с Мячом (3 x 10 м)	Скоростной Забег (15 м)
1	Испытуемый 1 (М)	9,20	15,87	6,16
2	Испытуемый 2 (М)	9,42	17,00	6,76
3	Испытуемый 3 (М)	9,63	17,75	6,56
4	Испытуемый 4 (М)	8,91	16,17	6,12
5	Испытуемый 5 (М)	9,54	16,56	6,23
6	Испытуемый 6 (М)	8,89	15,98	6,20
7	Испытуемый 7 (М)	8,99	17,34	7,21
8	Испытуемый 8 (М)	8,74	17,67	6,98
	Сред. показатель	9,1	16,7	6,5

Итоги заключительного этапа диагностического мониторинга свидетельствуют о следующем прогрессе исследуемого контингента относительно развития моторики и уровня реактивности нервной системы. В частности, применительно к первому комплексному испытанию «Манипуляции с футбольным мячом посредством целенаправленного изменения траектории обхода барьеров», высокие баллы получили четыре члена экспериментальной группы, удовлетворительные результаты были отмечены также у четырех индивидуумов, а случаев низкой эффективности среди обследованных выявлено не было.

Таблица 3

Интерпретация результатов эксперимента

№	Испытуемые	Ведения Мяча (сек)		Челночный Бег с Мячом (3 x 10 м)		Скоростной Забег (15 м)	
		До	После	До	После	До	После
1	Испытуемый 1	9,76	9,20	16,12	15,87	6,73	6,16

2	Испытуемый 2	10,11	9,42	17,65	17,00	7,78	6,76
3	Испытуемый 3	10,76	9,63	18,32	17,75	7,83	6,56
4	Испытуемый 4	9,98	8,91	16,66	16,17	6,72	6,12
5	Испытуемый 5	10,22	9,54	17,01	16,56	6,92	6,23
6	Испытуемый 6	9,65	8,89	16,23	15,98	7,77	6,20
7	Испытуемый 7	9,45	8,99	18,87	17,34	7,80	7,21
8	Испытуемый 8	9,12	8,74	18,10	17,67	7,72	6,98
	Сред. показатель	9,8	9,1	17,37	16,7	7,4	6,5

Анализируя представленные итоги выполнения предложенных тестов, становится очевидным, что внедренная нами инновационная программа занятий, включающая специализированные двигательные комплексы, ориентированные на оптимизацию координации движений и повышение реакции у младших школьников с нарушениями слуха, демонстрирует свою эффективность.

Прослеживая динамику изменений в ходе педагогического эксперимента, отображенного в Таблице 3, мы можем отметить положительную тенденцию роста усреднённых значений основных физиологических характеристик испытуемых.

1. По первой серии испытаний участники значительно сократили продолжительность прохождения заданий, сократив временной интервал выполнения на 0,7 секунды (среднее значение снизилось с 9,8 секунд до 9,1).

2. Во второй части тестирования показало улучшение результата на 0,67 секунды.

3. Наконец, третий цикл оценки привел к повышению среднего показателя на целых 0,9 секунды.

Практическое внедрение специального комплекса физических нагрузок доказало свое позитивное влияние на функциональные возможности организма учащихся, способствуя улучшению функций равновесия, развитию мускулатуры рук и ног, стабилизации эмоционального фона и оптимизации общего психомоторного статуса.

Заключение.

Полученные результаты показывают, что разработанный комплекс упражнений положительно повлиял на развитие координационных способностей и быст-

роту реагирования у детей с ограниченным слухом. Эффективность метода объясняется индивидуализированным подходом, адаптирующим стандартные спортивные нагрузки к уникальным физическим возможностям каждого ребенка.

Дальнейшие исследования могли бы углубленно изучить влияние подобной методики на долгосрочную динамичность развития двигательных навыков и предложить дополнительные рекомендации по улучшению учебных программ физической культуры для данной категории детей.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т.П. Бегидова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с. EDN LUNBUZ
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с. EDN QYJFJL
4. Горская И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников различным состоянием здоровья: автореф. дис. ... докт. пед. наук / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 46 с. EDN NLWJAJ
5. Развитие координационных способностей и быстроты у слабослышащих детей на занятиях по мини-футболу / В.И. Жирков, Д.К. Давыдова, Г.А. Луковцев [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2025. – №2(94). – С. 277–281. DOI 10.47438/1999-3455_2025_2_277. EDN VTUNXB
6. Анализ различий в показателях физической подготовленности игроков футбольных команд различных дивизионов / С.С. Аганов, М.Э. Леппик, И.В. Быстрова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №4(92). – С. 234–239. DOI 10.47438/1999-3455_2024_4_234. EDN HGXFJN

7. Гросс И.Л. Средства функционального тренинга в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов / И.Л. Гросс, Н.В. Тамарская, С.В. Тихонов // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №2(90). – С. 209–212. DOI 10.47438/1999-3455_2024_2_209. EDN LOEJAF