



Л. А. Кувакина

Студент ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ»,
г. Казань, Россия



М. С. Ракова

Кандидат культурологии, доцент кафедры АФК
ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», г. Казань, Россия

Определение уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с синдромом Дауна в процессе занятий адаптивной физической культурой с элементами художественной гимнастики

В статье рассматриваются особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с синдромом Дауна. Представлены тесты, направленные на выявление уровня различных видов координационных способностей.

Ключевые слова: синдром Дауна, координационные способности, художественная гимнастика, обучение.

Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с синдромом Дауна остаётся очень актуальным и важным аспектом их обучения и развития.

Дети с синдромом Дауна имеют определённые особенности в развитии моторики и координации движений из-за неврологических особенностей своего состояния.

В младшем школьном возрасте координация движений продолжает играть ключевую роль в формировании физических навыков, психомоторных функций и общего здоровья детей с синдромом Дауна. Художественная гимнастика является сложно-координационной, зрелищной дисциплиной и эффективным средством физической реабилитации и социальной адаптации людей с интеллектуальными нарушениями.

Детей с синдромом Дауна раньше не рассматривали в качестве гимнасток из-за их физических особенностей. У лиц с таким диагнозом понижен тонус ног, плохой мышечный корсет, гиперподвижность суставов, слабые связки. У большинства детей с синдромом Дауна присут-

ствует атланто-аксиальная нестабильность, в следствие чего невозможно выполнять акробатические элементы (кувырки, перевороты) во избежание травм в области шеи. А в художественной гимнастике часто используются акробатические элементы, равновесия, прыжки, повороты различной сложности в произвольных программах. Основным нарушением двигательной сферы детей с синдромом Дауна, является расстройство координации движений. Как простые, так и сложные движения у детей с синдромом Дауна вызывают трудности.

Для определения уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с синдромом Дауна использовались следующие тесты:

1. Метание гимнастического мяча из положения «Сед ноги врозь», в лежащий на полу обруч, на расстоянии 3 м (модифицированный тест на определение способности к дифференцированию параметров движений: по В.И. Ляху). Результат – количество попаданий в обруч из пяти попыток [3].

2. Вертушка обруча вокруг кисти. Исходное положение – жёсткий хват правой (левой) рукой. Предварительно сделать замах обручем в сторону от вращения на 180 градусов, затем раскрыть кисть, позволяя обручу вращаться вокруг кисти (модифицированный тест на определение способности к реагированию: по Л.А. Карпенко). Результат – количество раз за 30 секунд [1].

3. 5 бросков гимнастического мяча двумя руками. Исходное положение - полуприсед, руки вперёд. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч вынести вверх-вперёд, на 1 м выше головы, поймать его, принимая в две руки (модифицированный тест на определение способности к дифференцированию параметров движений) [2]. Критерии оценивания представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии оценивания теста «Бросок гимнастического мяча двумя руками»

Уровень (балл)				
«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
5 бросков выше головы. Ловля мяча без схождения с места, в две руки.	4 броска выше головы с незначительными перемещениями, ловлей в две руки мяч.	3 броска выше головы с перемещениями и ловлей не точно в две руки.	2 броска выше головы с перемещениями и ловлей не точно в две руки.	1 броска выше головы с перемещениями и ловлей не точно в две руки.

4. Удержание равновесия. Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги,

руки в стороны (модифицированный тест на определение способности к равновесию) [1]. Критерии оценивания представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии оценивания теста «Удержание равновесия»

Уровень (балл)				
«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Сохранение равновесия на полной стопе более 10 с	Сохранение равновесия 8-10 с	Сохранение равновесия 6-8 с.	Сохранение равновесия 4-6 с.	Сохранения равновесия меньше 3 с

5. Поворот направо (налево) без смещения центра тяжести – турляк на всей стопе. Стоя на правой (левой), левая (правая) согнута у колена на 90°, руки в стороны (модифицированный на определение способности к равновесию: по Л.А.Карпенко). Результат - количество технически правильно выполненных поворотов до момента выхода с равновесия [1].

Результат – количество правильно выполненных связок (баллы) [1].

6. Ловля свободного конца скакалки. Из положения раскрытой скакалки за спиной, на полу (модифицированный тест на определение способности к реагированию: по Л.А.Карпенко).

В результате проведения тестирования у детей с синдромом Дауна был выявлен уровень развития различных видов координационных способностей: дифференцирования параметров движений, способности к реагированию, статического и динамического равновесия, а также согласования двигательных действий. Развитие данных способностей имеет особое значение для занятий адаптивной физической культурой с применением элементов художественной гимнастики.

Результат – количество раз пойманного свободного конца скакалки за 30 секунд [1].

Библиографический список:

7. Выполнение координационной связки. Упражнение выполняется под счёт, 5 раз. Каждая правильно выполненная попытка – 1 балл (модифицированный тест на определение способности к согласованию двигательных действий: по Л.А.Карпенко). И.п. – стойка, руки на пояс.

1 – прыжком ноги врозь, правая рука на правое плечо;

2 – прыжком ноги вместе, левая рука на левое плечо;

3 – прыжком ноги врозь, правая рука на пояс;

4 – прыжком ноги вместе, левая рука на пояс.

1. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко: Учебник под общ. ред., Москва: Изд-во ВФХГ, 2003.— 382 с.

2. Крайждан, О. М. Воспитание координационных способностей у девочек 6-8 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике / О.М. Крайждан – М., 2011.–214 с.

3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

©Кувакина Л. А., Ракова М. С., 2026