

Прыжки через резинку как метод двигательной нейрокоррекции детей

Вся физкультура в детских садах и школах была построена на элементах сенсомоторной коррекции. В настоящее время дети этого либо совсем лишены, либо такая сенсомоторная нагрузка у них существенно снизилась. Согласно статистическим данным Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, только 51% детей от 6 до 17 лет являются физически здоровыми. У 70-80% детей недостаточно развиты физические навыки, отсутствует прыжковый навык. Наблюдается увеличение количества детей с нарушением осанки, избыточной массой тела и другими проблемами. Начиная с детей старшего дошкольного возраста отмечаются проблемы с физической и динамической готовностью по умению прыгать. Глобальные исследования одной из зарубежных аналитических компаний показали, что 79% российских школьников испытывают стресс и напряжение в школе, что также снижает адаптационные возможности организма. По этому показателю мы занимаем первое место в мире. Кроме того, каждый третий ученик не осваивает школьную программу из-за недостаточно сформированных когнитивных и школьнозначимых функций. 9 миллионов школьников страдают от дислексии и других трудностей в обучении. Прыжки помогают укреплению главных систем организма и основных групп мышц. Занятия позволяют отрабатывать навыки прыгучести, точность приземления, ловкость, скорость и быстроту реакции, способствуют повышению выносливости и улучшению спортивных результатов. Сложные координационные упражнения, высокая сенсомоторная нагрузка прыжков через резинку содействует развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. У обучающихся улучшается равновесие, чувство ритма. Игра развивает у ребёнка концентрацию внимания на задании. Также тренируется моторная память, серийная организация движений и действий, их контроль. На этих функциях базируется письмо в целом: не важно пишем мы цифры или буквы. Это черед мелких моторных программ, заключённых в символы. Выработка эндорфина во время занятий улучшает настроение, снижает уровень тревожности, тем самым, игра заменяет комнату разгрузки. Она также благотворно влияет на самооценку и развивает эмоциональный интеллект. По данным опроса родителей, чьи дети регулярно занимаются прыжками через резинку, психологическое состояние последних значительно улучшилось, из секции они возвращаются воодушевленными и позитивно настроенными. Нейропсихологи же и вовсе называют игру резиночка «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития когнитивных (познавательных) способностей. Перед школой специалисты в области нейропсихологии проверяют физическую и динамическую готовность ребенка, в том числе по умению прыгать, поскольку этот навык в дальнейшем в том числе влияет на успешное овладение школьной программой. Если головной мозг развивается нормально, стадийно происходит и становление нервной системы. В зависимости от последовательности созревания мозговых систем поэтапно развиваются и движения. Более совершенные и сложные их формы сменяют элементарные. Этот процесс тесно связан между собой. Кристина Минеичева, детский практический психолог, нейропсихолог, автор нейроальбомов для дошкольников и школьников: – Дети, которые прыгают с трудом, неправильно

или плохо, как правило, имеют трудности с освоением программы, пространственные ошибки, хуже ориентируются, эмоционально незрелы. Я каждый день встречаю детей, имеющих те или иные сложности с обучением. Одни не видят строчек, не запоминают букв, начинают писать с середины строки. Другие пропускают буквы, меняют их местами, в целом не сосредоточены. В своих занятиях я часто использую прыжки для развития и укрепления межполушарного взаимодействия. Анна Быкова, к.психол.н., доцент РАНХиГС, автор научных работ по теме качества образовательного процесса: – Прыжки через резинку это не только игра, но и комплекс упражнений, который учит мозг думать по-другому, более эффективно и гармонично. Этот набор прыжков стимулирует работу крупной моторики, способствуют развитию координации и ориентации в пространстве. Разнообразные упражнения, за счет совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Горизонты пользы от игры значительно шире, чем просто улучшение физических навыков. Поэтому и рассматривать ее стоит не только как подвижную деятельность, но и как метод двигательной нейрокоррекции детей. Рекомендуется, при чем настоятельно, использовать прыжки через резинку и в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Систематические занятия благотворно воздействуют и дают хорошие результаты. Безусловно, темп и сложность упражнений должны выбираться индивидуально, в зависимости от физических способностей ребенка. Стоит отметить, что занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов. По данным проведенного нашей спортивной некоммерческой организацией опроса, 95% специалистов физкультуры и спорта считают необходимым внедрение учебного модуля и внеклассных занятий по прыжкам через резинку. Первые шаги к этому уже сделаны. АНО «Территория здорового спорта» стала победителем конкурса Фонда президентских грантов в 2023 года на разработку и апробирование методических рекомендаций по проведению занятий прыжками через резинку в рамках дополнительного образования, в том числе в школах специального типа (коррекционные и с инклюзивными классами). Рабочие программы лягут в основу учебного модуля «Прыжки через резинку» для последующего его включения в Реестр примерных основных общеобразовательных программ. Отдельная методическая база и практический видеокурс по адаптивным прыжкам через резинку будут созданы для специалистов по физической культуре и спорту, тренеров АФК, реабилитологов, физических терапевтов, педагогов-психологов и нейропсихологов, работающих с особенными детьми. Это поспособствует более широкому распространению и использованию занятий прыжками через резинку, в том числе для детей с легкой степенью ОВЗ, усилению физкультурно-оздоровительной и образовательной программ, что в конечном итоге, сможет повлиять на изменение негативной статистики физического и психического здоровья детей в лучшую сторону. По инициативе Московского центра воспитательных практик прыжки через резинку с нового учебного года включены в программу Весёлых стартов для столичных школ. Проект «Родной спорт» по развитию спортивных прыжков через резинку стал

абсолютным победителем Всероссийского спортивного конкурса «Ты в игре» и вошел в ТОП-1000 лучших проектов Всероссийского фонда «Сильные идеи для нового времени». Рекомендован Агентством стратегических инициатив и Фондом «Росконгресс», как актуальный, инновационный, проработанный и готовый к масштабированию. Все это говорит о том, что государственная политика в сфере физического воспитания и спорта в настоящее время все больше направлена на создание среды доступных видов спорта и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на основе богатого наследия подвижных игр.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Как подвижные игры влияют на развитие мозга в детстве. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 05.09.2023. URL: <https://www.jvlife.ru/articles/2265-kak-podvizhnyeigry-vliyayut-na-razvitie-mozga-v-detstve>.
2. Президентские гранты. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 08.09.2023. URL: <https://президентскиегранты.рф/public/application/item?id=fa541e30-6312-4065-9ef5-6c427ad1ab13>.
3. Статистические данные Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в 2020 году. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru>.
4. Статистические данные Министерства образования РФ. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 08.09.2023. URL: <https://minobrnauki.gov.ru>.
5. Исследование: школьники России больше всех в мире испытывают стресс из-за успеваемости. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 08.09.2023. URL: <https://tass.ru/obschestvo/6810398?ysclid=lmakc24s4890966526>.
6. 5 советских дворовых игр, которым теперь дети обучаются у нейропсихологов, чтобы справляться со школой. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.09.2023. URL: <https://kulturologia.ru/blogs/251120/48260/>.