

УДК 796
ББК 75.5

ПРОГРАММА НЕЙРОФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Полякова Ирина Вячеславовна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)

polvip@rambler.ru

Макарова Евгения Константиновна

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)

makaronka0925@gmail.ru

Аннотация. В статье представлена научно обоснованная программа нейрофитнеса, направленная на развитие координации и двигательных навыков у юных гимнасток 6-7 лет. Проведен анализ теоретических и практических подходов к эффективному развитию функциональных компонентов нервной системы и повышению двигательной активности.

Ключевые слова: нейрофитнес, координация, гимнастика, младший школьный возраст.

A NEUROFITNESS PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG GYMNASTS

Polyakova Irina Vyacheslavovna

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)

polvip@rambler.ru

Makarova Evgenia Konstantinovna

undergraduate

Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)

makaronka0925@gmail.com

Abstract. The article presents a scientifically grounded neurofitness program aimed at developing coordination and motor skills in young gymnasts aged 6-7 years. The analysis of theoretical and practical approaches to the effective development of the functional components of the nervous system and the enhancement of motor activity is conducted.

Keywords: neurofitness, coordination, gymnastics, primary school age.

Развитие координации и двигательных навыков у детей младшего школьного возраста — одно из наиболее значимых и сложных явлений, привлекающее внимание специалистов в сфере физической культуры и спорта. Данный аспект привлекает особое внимание педагогов и исследователей, стремящихся выявить эффективные способы формирования и совершенствования координационных способностей художественных гимнасток 6–7 лет, поскольку именно этот возраст характеризуется высоким пластичным состоянием нервной системы и способностью к активной нейромышечной перестройке. Решение данной задачи связано с поиском оптимальных путей повышения качества образовательного процесса, учитывая индивидуальные особенности каждой девочки и создавая условия для полноценного раскрытия потенциала в спортивной деятельности.

Разработка программы нейрофитнеса невозможна без опоры на фундаментальные труды в области нейропсихологии и физиологии. В основе предлагаемой методики лежит синтез классических представлений о психомоторном развитии и современных подходов к коррекции. Так, основоположник российского нейропсихологического подхода А.В. Семенович рассматривает теорию и практику диагностики нарушений через призму «метода замещающего онтогенеза». Семенович подчеркивает: «Метод замещающего онтогенеза» направлен на активацию тех сенсомоторных базисов, которые не были сформированы в раннем детстве» [4]. Это является теоретическим обоснованием использования ползания, перекрёстных шагов и других базовых движений в нейрофитнесе для синхронизации работы полушарий мозга.

Понимание мозговой организации движений невозможно без учета работ Е.Д. Хомской, которая детально описывает три функциональных блока мозга. Третий блок (программирования и контроля) напрямую отвечает за регуляцию движений. Хомская отмечает, что «понимание этой структуры позволяет тренеру осознанно подбирать упражнения для развития именно управляющих функций мозга» [7], что критически важно для спортивных дисциплин, требующих высокой точности.

Особое внимание следует уделить взаимосвязи двигательных и когнитивных дефектов. Ж.М. Глозман указывает на то, что «двигательные дефекты часто маскируют интеллектуальную недостаточность или, наоборот, являются следствием слабости высших психических функций» [3]. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода, где физическое упражнение решает не только моторную, но и когнитивную задачу.

Ключевую роль в обеспечении целостности восприятия играет межполушарное взаимодействие. Т.Г. Визель утверждает: «Взаимодействие полушарий обеспечивает целостность восприятия и организации деятельности» [1]. Это знание позволяет грамотно подбирать упражнения нейрофитнеса (например, воздушное «рисование» двумя руками), которые напрямую стимулируют мозолистое тело — структуру, связывающую полушария.

Фундаментальное значение для интеграции речи и движения имеют труды Л.С. Выготского. Его закон единства мышления и речи гласит: «Мысль не просто выражается в слове, но и совершается в нем» [2]. Для гимнастики это означает, что проговаривание ритма движений или инструкций тренера способствует более точному их выполнению, интегрируя речевой контроль в моторику.

Практический инструментарий для диагностики и коррекции предоставляет Л.С. Цветкова. Она разработала систему методов восстановления высших психических функций (ВПФ), где двигательная активность выступает как база для реабилитации: «Движение — это фундамент для восстановления речи и мышления» [8]. Это подтверждает эффективность включения нейроупражнений в тренировочный процесс.

Физиологическое обоснование возрастных особенностей дает работа Д.А. Фарбера и И.В. Дубровинской. Они доказывают гетерохронность (разновременность) созревания мозга: «Созревание ассоциативных зон коры происходит позже сенсорных» [6]. Это объясняет, почему детям сложно выполнять сложные координированные движения без предварительной сенсорной подготовки.

Наконец, для практической реализации необходим диагностический аппарат. Справочник «Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах» предлагает конкретные пробы (например, динамический праксис «кулак-ребро-ладонь»), которые могут служить как тестами в начале цикла, так и упражнениями для коррекции выявленных дефицитов.

Таким образом, анализ теоретической базы позволяет заключить, что развитие координации у юных гимнасток должно строиться на принципах нейропсихологического подхода. Существует противоречие между требованием к повышению уровня спортивного мастерства и необходимостью учитывать гетерохронность созревания мозга ребенка. Решение этой проблемы лежит в плоскости целенаправленной деятельности тренера по формированию устойчивых двигательных навыков через интеграцию физической нагрузки с когнитивными задачами.

Библиографический список литературы

1. Визель Т. Г. Основы нейропсихологии: учебное пособие / Т. Г. Визель. М.: Издательство В. Секачев, 2016.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. М.: Национальное образование, 2016.
3. Глозман Ж.М. Нейропсихология детского возраста: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.М. Глозман. М.: Академия, 2009.
4. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: учебное пособие / А.В. Семенович. М.: Генезис, 2017.
5. Справочник: Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах. М.: Генезис, 2017.
6. Фарбер Д.А., Дубровинская Н.В. Мозговая организация когнитивных процессов в дошкольном возрасте // Физиология человека. 1997.

7. Хомская Е.Д. Нейропсихология: учебник / Е.Д. Хомская; под ред. Е. Д. Хомской. СПб.: Питер, 2017.

8. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей / Л.С. Цветкова. М.: Российское педагогическое агентство, 1998 (2-е изд.).