

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Развитие координационных способностей у слабослышащих детей  
11-12 лет средствами спортивного туризма»

Студент

Д. А. Святова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В. Ф. Балашова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А. А. Подлубная

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Святовой Дарьи Александровны на тему:  
«Развитие координационных способностей у слабослышащих детей 11-12 лет  
средствами спортивного туризма»

Данная работа посвящена обоснованию методики использования средств спортивного туризма для развития координационных способностей у детей 11-12 лет с нарушениями слуха с помощью данных педагогического эксперимента. Актуальность работы обусловлена тем, что слабослышащие дети, испытывая помимо проблем со слухом ещё и проблемы с координацией движений, так же, как и здоровые дети, испытывают потребность в занятиях различными видами спорта, в том числе и спортивным туризмом. Однако в спортивной практике отсутствует методика организации занятий спортивным туризмом с данной группой людей.

**Гипотеза:** предполагается, что использование разработанной методики применения средств спортивного туризма позволит слабослышащим детям улучшить координацию их движений.

**Цель исследования:** изучение влияния средств спортивного туризма на развитие координационных способностей у слабослышащих детей 11-12 лет.

**Объект исследования:** педагогический процесс развития координационных способностей у детей 11-12 лет с нарушениями слуха средствами спортивного туризма.

**Предмет исследования:** методика использования средств спортивного туризма, способствующая улучшению координации движений у слабослышащих детей.

**Практическая значимость исследования.** Разработанная авторами данного исследования методика может применяться инструкторами и тренерами по спортивному туризму при организации занятий с детьми с нарушениями слуха.

Работа состоит из введения; 1-ой главы, раскрывающей значение, средства и методы развития координационных способностей человека, особенности спортивного туризма как вида спорта и особенности организации учебно-тренировочного процесса для слабослышащих детей; 2-ой главы, описывающей методы и организацию исследования; 3-ей главы, содержащей описание методики занятий в экспериментальной группе и обсуждение результатов эксперимента, а также в работу входят заключение и библиографический список.

Работа представлена на 58 страницах машинописного текста, содержит 2 таблицы и 6 рисунков в виде столбчатых диаграмм, список используемой литературы включает в себя 20 источников.

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ</b>	
1.1. Координационные способности: виды, значение, средства и методы развития.....	6
1.2. Особенности спортивного туризма как вида спорта.....	13
1.3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса для слабослышащих детей 11-12 лет.....	26
<b>ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования.....	41
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b>	
3.1. Описание методики проведения занятий спортивным туризмом в экспериментальной группе.....	43
3.2. Анализ результатов исследования.....	47
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	55
Список используемой литературы.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Дети с нарушениями слуха, как и здоровые дети, хотят иметь хобби, заниматься спортом, находить друзей по интересам. Помимо проблем со слухом многие из них испытывают трудности с сохранением равновесия, с ориентированием в пространстве, именно поэтому очень важно развивать их координационные способности [5], [6], [7], [15], [19].

В Тольятти существует сильная школа спортивного туризма, и этот вид спорта может многое предложить слабослышащим детям. Он помогает гармонично развивать все физические качества, с пользой проводить время на природе, приобретать навыки, которые могут пригодиться в жизни, делает прежде малознакомых людей добрыми друзьями [16], [18].

Ознакомившись с содержанием литературных источников, мы не обнаружили адаптированной под нужды людей с нарушениями слуха методики занятий спортивным туризмом, которая смогла бы помочь развить так необходимые им координационные способности. Поэтому мы решили заняться её разработкой самостоятельно.

**Цель нашего исследования** – изучение влияния средств спортивного туризма на развитие координационных способностей у слабослышащих детей 11-12 лет.

**Объект исследования:** педагогический процесс развития координационных способностей у детей 11-12 лет с нарушениями слуха средствами спортивного туризма.

**Предмет исследования:** методика использования средств спортивного туризма, способствующая улучшению координации движений у слабослышащих детей.

**Гипотеза:** предполагается, что использование разработанной методики применения средств спортивного туризма позволит слабослышащим детям улучшить координацию их движений.

Для достижения этой цели нам следовало выполнить следующие **задачи:**

1. Изучить текущий уровень развития координационных способностей слабослышащих детей в возрасте 11-12 лет.

2. Подобрать средства спортивного туризма, способствующие улучшению координации движений у детей с нарушениями слуха. Разработать для них экспериментальную методику организации занятий спортивным туризмом.

3. Изучить влияние занятий спортивным туризмом по предложенной методике на уровень проявления координационных способностей у участников исследования.

**Практическая значимость исследования.** Разработанная и опробованная нами методика может применяться инструкторами и тренерами по спортивному туризму при организации занятий с детьми с нарушениями слуха.

## ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ

### 1.1. Координационные способности: виды, значение, средства и методы развития

В советской литературе по теории и методике физической культуры для обозначения координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности исторически прижился термин «ловкость», однако, приблизительно с 1970-х годов научное сообщество всё чаще пользуется термином «координационные способности» [10, стр. 151]. Однозначного толкования на данный момент так и не принято, учёными высказываются различные точки зрения, вступающие между собой в противоречие: одни считают «ловкость», «координированность» и «координационные способности» тождественными понятиями, другие рассматривают ловкость как производную характеристику координационных способностей, третьи утверждают о связи ловкости с психомоторными свойствами человека, лимитирующими проявление его координационных способностей [13, стр. 136].

Большинство отечественных учёных всё же сходятся во мнении, что координационные способности и ловкость не являются одним и тем же, считая ловкость интегральным проявлением координационных способностей. Ю. Ф. Курамшин пишет, что координационные способности обеспечивают согласованность и соразмерность движений и поддержание позы в любом виде двигательной деятельности, а ловкость проявляется там, где одновременно с этим появляются элементы неожиданности, внезапности, требующие находчивости, быстроты, переключаемости движений. В этом и заключается различие между ними [13, стр. 137]. Этому мнению будем придерживаться и мы в тексте нашей работы, помня, тем не менее, об исторических особенностях использования терминов «координация движений», «координационные способности» и «ловкость».

Согласно определению Ю. Ф. Курамшина, «координационные способности являются совокупностью свойств человека, проявляющихся в

процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции» [13, стр. 135]. И. В. Еркомайшвили определяет координационные способности как «возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [10, стр. 152].

Д. Д. Донской выделяет нервную, мышечную и двигательную координацию. Нервную координацию он определяет как «согласованное сочетание нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи».

Под мышечной координацией он понимает согласование напряжения мышц, передающих управляющие команды к звеньям тела от нервной системы и прочих факторов.

Двигательная координация, по его словам, это «согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека» [13, стр. 134].

По словам Ю. Ф. Курамшина, координационные способности человека обусловлены врождёнными и наследственными особенностями анатомии и физиологии его организма: силой, подвижностью и уравновешенностью процессов в нервной системе, индивидуальными особенностями строения и степенью зрелости отдельных областей коры головного мозга, состоянием других отделов центральной нервной системы, уровнем развития каждой сенсорно-анализаторной системы, особенностями строения и деятельности нервно-мышечного аппарата, свойствами продуктивности психических процессов, особенностями регуляции психических состояний и др. [13, стр. 135].

Тем не менее, А. С. Солодков утверждает, что координационные способности, наряду с общей выносливостью, являются наименее

зависимыми от наследственности и наиболее хорошо поддающимися тренировке физическими качествами [17, стр. 443]. Наиболее подходящим для развития координационных способностей временем он называет возраст с 7 до 14 лет [17, стр. 514].

Поскольку координационные способности обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики, они имеют выраженные возрастные особенности. Согласно данным исследователей, человеческая способность усваивать новые двигательные действия достигает своих максимальных значений к 11-12 годам. Т. Ю. Карась подчёркивает особую важность целенаправленного развития координационных способностей средствами спортивной тренировки в этом возрасте [12, стр. 118].

Определяющими развитие координационных способностей факторами И. В. Еркомайшвили и Т. Ю. Карась называют:

1. Способность человека к точному анализу движений.
2. Деятельность анализаторов (в особенности двигательного).
3. Сложность двигательного задания.
4. Уровень развития других двигательных способностей.
5. Проявление личностных качеств (к примеру, смелости и решительности).
6. Возраст.
7. Количество и разнообразие двигательных действий, освоенных на уровне навыка [10, стр. 154-155], [12, стр. 118].

Индивидуальная предрасположенность к тем или иным видам двигательной деятельности определяется среди прочих факторов и координационными способностями, а выявляется и совершенствуется уже в процессе овладения определёнными умениями и навыками. Следовательно, координационные способности имеют тесную связь с двигательными навыками [13, стр. 135].



Движение должно обязательно приводить к поставленной цели, быть достаточно быстрым и рациональным, а также находчивым. Именно по этим критериям судят о проявлении координационных способностей человека.

Основными видами координационных способностей Ю. Ф. Курамшин считает следующие способности:

1. К дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и других).
2. К ориентированию в пространстве.
3. К равновесию.
4. К перестраиванию движений.
5. К соединению (комбинированию) движений.
6. Приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи.
7. К выполнению заданий в заданном ритме.
8. К управлению временем двигательных реакций.
9. Предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом.
10. К рациональному расслаблению мышц.

В большинстве случаев вышеозначенные способности проявляются при выполнении двигательных действий в сложном взаимодействии, очень редко какое-либо из них проявляется в чистом виде [13, стр. 141].

Чем лучше человек понимает поставленную перед ним двигательную задачу и конкретный способ её решения, чем лучше функциональное состояние его анализаторов, чем лучше регуляция позы тела и его движений структурами центральной нервной системы и чем прочнее моторная память человека, тем точнее он сможет координировать движения, способствующие её выполнению [13, стр. 142].

В физическом воспитании и спорте координационные способности развивают методами стандартно-повторного и вариативного упражнения, а также игровым и соревновательным.

Стандартно-повторный метод будет эффективен при разучивании достаточно сложных двигательных действий, поскольку овладеть такими действиями лучше всего можно при многократном повторении в стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения широко применяется и включает в себя использование следующих методических приёмов:

- изменение исходных положений (бег из положения упора лежа, бросок мяча из положения стоя, в приседе и т.д.);
- изменение способа выполнения действия (к примеру, бег спиной вперёд или скрестный);
- выполнение упражнений «в зеркальном отображении» (смена толчковой и маховой ноги в прыжках, метание снарядов левой рукой, если метатель правша);
- исключение зрительного контроля за выполнением упражнения (можно закрыть глаза, надеть специальную повязку или очки и делать упражнения в равновесии, вести мяч или бросать его в кольцо) [12, стр. 120].

Игровой метод подразумевает использование элементов подвижных и спортивных игр, а также эстафет. Эффективность его обусловлена тем, что возникающие игровые ситуации требуют инициативного решения двигательной задачи с опорой на самостоятельный анализ окружающей обстановки.

Соревновательный метод целесообразно использовать в тех случаях, когда занимающийся достаточно хорошо освоил технику упражнения и оптимально физически подготовлен для его выполнения [12, стр. 121].

В практике физического воспитания существует множество физических упражнений, применяемых для развития координационных способностей. Виды и сочетания таких физических упражнений ограничиваются только фондом двигательных умений и навыков, доступных педагогу и воспитаннику. По мнению Т. Ю. Карась, основным средством развития ловкости должны служить упражнения повышенной координационной

сложности, непременно содержащие элемент новизны. Она отмечает, что каждое новое для исполнителя упражнение (даже не особенно сложное технически) будет иметь для него повышенную координационную сложность [12, стр. 119, 121].

По мнению И. В. Еркомайшвили, подходящими для развития координационных способностей средствами можно считать разнообразные физические упражнения, связанные с преодолением координационных трудностей; требующие от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий; являющиеся для него новыми и необычными или же знакомыми, но выполняющимися с изменением самих движений и двигательных действий или в новых для человека условиях [10, стр. 156-157].

В процессе развития координационных способностей применяют множество методических приёмов, призванных корректировать и совершенствовать согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциацию усилий, чувство пространства и времени, способности к расслаблению и равновесию, мелкую моторику, ритмичность движений и др. [8, стр. 114], [19, стр. 47].

Эффективно совершенствование координационных способностей с помощью специальных упражнений на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. Наиболее рационально их применение по методике контрастных или сближаемых заданий. Например, чередование бросков мяча в кольцо с разных расстояний, прыжки в разную длину с места с открытыми и закрытыми глазами. Параметры нагрузок и отдыха при выполнении упражнений на ловкость зависят от координационной сложности упражнения, степени сформированности их техники, а также скоростно-силовых и других характеристик выполняемого действия [12, стр. 120].

Внести новизну и усложнить выполнение упражнений можно путём использования спортивного инвентаря (мячей, обручей, скакалок,

гимнастических скамеек и т. д.) или спортивного оборудования. Изменив площадь опоры или увеличив её подвижность, можно внести дисбаланс в силовые, пространственные и временные характеристики движения, что окажет тренирующее воздействие на органы и системы, ответственные за координацию движений. Столь же эффективное воздействие на развитие координационных способностей даёт объединение разнообразных движений в «полосу препятствий»: бега, различных видов прыжков, метаний, лазания и тому подобных упражнений. Также можно использовать упражнения с частым изменением внешних условий (рельеф, грунт, трасса, покрытие, погода) и упражнения с использованием противодействия партнёра (парные упражнения) [12, стр. 119].

При организации занятий, на которых планируется развивать координационные способности людей следует учитывать несколько организационно-методических аспектов:

1. Тренировочные нагрузки не должны вызывать значительного психического или физического утомления, поскольку в таком случае процесс совершенствования координационных способностей будет неэффективным.

2. В структуре занятия упражнения двигательного-координационного характера лучше помещать в начало основной части, когда организм будет оптимально подготовлен после разминки, но ещё не утомлён.

3. Следует тщательно рассчитывать дозировку нагрузки и планировать достаточные интервалы отдыха для восстановления работоспособности.

4. Необходимо строгое соблюдение принципа систематичности, поскольку длительные перерывы между занятиями не лучшим образом сказываются на точности интерпретации мышечных ощущений и прочности механизмов нервной регуляции сложнокоординационных движений [12, стр. 121].

5. Следует помнить, что по мере того как упражнение становится привычным для занимающегося, всё прочнее закрепляется типичная для него форма координации движений, и оно становится всё менее эффективным

средством развития двигательного-координационных способностей [12, стр. 119, 121].

6. Сложность изучаемых сложнокоординационных упражнений должна повышаться постепенно [12, стр. 120].

### **1.2. Особенности спортивного туризма как вида спорта**

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.), и на дистанциях, проложенных на естественном и искусственном рельефе [18, стр. 3].

Ю. П. Грицак перечисляет следующие виды туризма, включённые в спортивную классификацию:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный (на плотах и гребных судах);
- велосипедный;
- автомобильный;
- спелеологический (связанный с изучением пещер);
- парусный (на разборных судах);
- конный;
- комбинированный (сочетающий в себе элементы нескольких видов туризма).

Оставаясь частью спортивного туризма, оформились в самостоятельные виды спорта альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и некоторые другие [4].

Соревнования по спортивному туризму проводятся в группах дисциплин «дистанция» и «маршрут». На соревнованиях в группе «дистанция» отрабатываются, совершенствуются и проверяются технические и тактические приёмы преодоления препятствий с использованием

специального туристского снаряжения спортсменами в индивидуальном порядке, в связке или группой. Они могут проводиться в природных условиях или в спортивных залах с использованием искусственных препятствий. Соревнования в группе «маршрут» предполагают прохождение в природной среде спортивных туристских маршрутов, включающих участки категорированных (от 1 до 6 категории) по технической трудности препятствий (перевалов, траверсов, вершин, каньонов, пещер и т. д.) с выявлением сильнейших туристских групп и спортсменов. Маршруту в целом также присваивается определённая категория сложности согласно нормативным документам. Судейская коллегия изучает предоставленные туристскими группами материалы о прохождении маршрутов и определяет итоги соревнований [20].

Н. В. Иванова и Л. Г. Рубис отмечают, что спортивный туризм обладает рядом особенностей. Он является одним из самых доступных средств физического развития и воспитания для занимающихся в широком возрастном диапазоне. Поскольку туристы в походах испытывают на себе влияние природных факторов (солнца, воздуха и воды), спортивный туризм можно назвать хорошим средством оздоровления и закаливания организма. Туристы осваивают разнообразные виды двигательной деятельности, учатся управляться с различным оборудованием и инвентарём (лыжами, велосипедом, байдарками и вёслами, верёвками, ледорубами, кошками и т. д.). Во время похода туристы обычно занимаются не только двигательной (спортивной) деятельностью, но и познавательной (обогащают свой запас знаний об окружающем мире), воспитательной (воспитывают в себе и друг в друге полезные личностные качества), организационной, творческой (к примеру, делают фотографии), а также общественно полезной (чаще всего научной - собирают сведения о природе местности, на которой находятся, и людях, её населяющих, или экологической - к примеру, чистят стоянки от мусора). Спортивный туризм можно назвать действенным средством формирования у людей трудовых навыков и навыков выживания, ведь

каждый турист должен уметь соорудить бивак, приготовить пищу в полевых условиях, отремонтировать снаряжение, оказывать первую медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего [11, стр. 64], [16, стр. 143].

По мнению Л. Г. Рубис, В. А. Таймазова и других исследователей, перечисленные особенности позволяют туризму наряду с физическим воспитанием оказывать помощь в решении задач общеобразовательного, нравственного, патриотического, эстетического воспитания, изучении национальной культуры различных народов, а также удовлетворяет потребности человека в общении, познании, самовыражении и творчестве [18, стр. 3].

В спортивном туризме хорошо развиты специфические программно-нормативные и соревновательные функции, для него характерны состязательность, высокая степень специализации и стремление к наивысшим достижениям. Спортивная деятельность в этом виде спорта направлена на раскрытие резервных возможностей человека, выявление предельных уровней функционирования человеческого организма в процессе двигательной деятельности в сложных природных условиях [18, стр. 29].

В. А. Таймазов и коллеги пишут, что в ряде научных публикаций спортивный туризм относят к циклическим видам спорта, но они считают такой подход неверным, поскольку он не учитывает многообразие способов передвижения, которые используются спортсменами для преодоления самых разнообразных препятствий, а также различия во времени и интенсивности работы, выполняемой ими для этого. Под туристской работой в данном случае понимается совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она является по своему содержанию несколько более широким понятием, нежели физическое упражнение. «Туристская работа имеет определённую, отличную от физических упражнений структуру. Её структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными

затратами сил и максимальным обеспечением безопасности», - пишут они [18, стр. 29-31].

В теории спортивной тренировки первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения, рассматриваемые как целостные действия или даже сложные совокупности действий, служащие средством ведения спортивной борьбы и выполняющиеся в таком же виде, как и на соревнованиях по избранному виду спорта, а также тренировочные формы таких упражнений. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В. А. Таймазов и коллеги отмечают многообразие этих упражнений, которые могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложнокоординированными, а также могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. Технической основой преодоления естественных препятствий в спортивном туризме являются именно сложнокоординированные упражнения [18, стр. 31].

Характерными чертами спортивного туризма можно назвать активную двигательную деятельность и одновременное проявление физических и волевых качеств. Во время туристского похода обычно в течение многих часов совершается циклическая работа, характеризующаяся умеренной мощностью (к примеру, длительное передвижение по тропе с рюкзаками). В процессе преодоления естественных препятствий совершается и ациклическая работа, в основном также умеренной мощности, но в некоторые моменты переходящая в зоны больших, субмаксимальных и максимальных мощностей. Исходя из этого, спортивный туризм уместнее всего будет отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Действительно, в научной и спортивной литературе встречается термин «туристское многоборье» [18, стр. 31-32].



Согласно определению В. А. Таймазова, «туристская подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания туриста, формирования у него системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта». Подготовка туриста включает в себя тренировку как основное средство подготовки туриста и целый ряд факторов, её дополняющих.

На тренировках по спортивному туризму развиваются и совершенствуются необходимые человеку физические качества – выносливость, быстрота, сила различных групп мышц, ловкость. В туристских походах совершенствуются морально-волевые качества: смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др. [18, стр. 228].

Под общей туристской подготовкой понимают усвоение теоретических знаний и освоение практических умений и навыков, необходимых любому туристу вне зависимости от его специализации.

Специальная туристская подготовка обеспечивает формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

- организация спортивного туристского похода;
- топография туризма;
- техника спортивного туризма;
- тактика спортивного туризма;
- психология спортивного туризма;
- обеспечение безопасности туристической деятельности.

В основе специальной туристской подготовки лежит формирование практических умений и навыков по всем перечисленным разделам подготовки со значительным акцентом на выбранный вид туризма. Отмечается тесная взаимосвязь теории и практики в специальной туристской подготовке [18, стр. 235-236].

Физическая подготовка должна обеспечить спортсмену-туристу: общую физическую подготовленность; специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий; закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода, с которыми нередко приходится сталкиваться в походах [11, стр. 236], [16, стр. 65].

Общая физическая подготовка служит фундаментом для специальной туристской подготовки, поскольку не обладая достаточно высоким уровнем развития физических качеств, невозможно успешно освоить и совершенствовать технику любого вида туризма. Особенно важна общая физическая подготовка на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любого уровня подготовленности, потому что именно её средствами можно достичь требуемого для дальнейших нагрузок уровня функциональных возможностей организма [11, стр. 236].

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определённого вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей [16, стр. 65-66], [18, стр. 240].

Тренировка туриста является одной из важнейших составляющих его подготовки и во многом отличается от тренировок в других видах спорта по своей направленности, структуре и содержанию нагрузки, что обусловлено спецификой работы в походных условиях, где физическая нагрузка оказывает значительное воздействие на организм в течение длительного времени.

Получаемая спортсменами в тренировочном процессе нагрузка складывается из объёма и интенсивности выполняемых ими упражнений. Объём нагрузки определяется количеством выполняемых за одну тренировку или тренировочный цикл упражнений. Объём выполненных циклических упражнений можно выразить в километрах, а для ациклических упражнений

- в часах. Интенсивность нагрузки в спортивном туризме определяют скоростью выполнения определённого её объёма [18, стр. 233].

Варьировать объём и интенсивность нагрузок в тренировочном процессе возможно несколькими способами: прямолинейно, ступенчато или волнообразно, причём последний способ изменения нагрузки является наиболее предпочтительным [16, стр. 91-92].

Максимальное увеличение объёма нагрузки планируется на основной период, которым обычно является поход по маршруту или важные соревнования на дистанциях. Интенсивность же нагрузки в походе падает и её постепенное возрастание начинается лишь в переходном периоде. Следует строго соблюдать принцип систематичности при увеличении тренировочных нагрузок любым из перечисленных способов. Повышение нагрузки разрешается лишь при условии обеспечения достаточного отдыха для организма в случае полного соответствия функционального состояния занимающихся (по данным углубленного медицинского контроля) планируемыми возросшим нагрузкам [16, стр. 92]. Именно поэтому очень важно регулярно осуществлять педагогический и медицинский контроль состояния спортсменов.

Туристский поход — это групповое прохождение маршрута не менее чем двумя участниками под руководством опытного руководителя (командира, инструктора, тренера, гида-проводника) как с использованием транспорта и средств передвижения, так и без таковых [11, стр. 19]. Маршрут может пролегать в природных условиях и населённой местности. Цели похода могут быть познавательными, учебными, тренировочными, оздоровительными, связанными с разведкой и апробацией новых маршрутов. Походы бывают категорийными (имеющими определённую категорию сложности) и некатегорийными (к таким относятся в том числе и походы выходного дня) [11, стр. 63].

Поход выходного дня является самым доступным видом походов для туристов любого возраста и уровня физической и технической подготовки

вплоть до людей, страдающих некоторыми видами заболеваний, ограничивающих физическую активность. Длительность такого похода обычно составляет 1-3 дня, а протяжённость маршрута - от 5 до 60 километров, причём маршрут чаще всего пролегает недалеко от населённых пунктов. Поход выходного дня даёт возможность проверить навыки работы с картой и ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, приготовления пищи в полевых условиях, пользования туристским снаряжением, а также физическую и техническую подготовленность участников перед большим длительным походом [11, стр. 65-66].

Составной частью структуры тренировки в спортивном туризме считается тренировочное задание, состоящее из нескольких разнохарактерных и разнонаправленных упражнений (например, бег по пересечённой местности с преодолением сложных естественных препятствий). Каждая часть занятия составляется из нескольких тренировочных заданий [16, стр. 86].

В отдельном занятии подготовительная, основная и заключительная части должны тесно взаимодействовать и служить решению поставленных задач. Каждое занятие должно быть взаимообусловлено с предыдущим и последующим посредством учёта объёма, интенсивности, дозировки, интервалов отдыха во время тренировки и между тренировками.

В одно тренировочное занятие могут быть включены задания, предназначенные для развития двигательных качеств и задания, направленные на развитие свойственных туризму двигательных умений и навыков (например, кроссовый бег и приобретение опыта в глазомерном измерении расстояний до видимых ориентиров). В пределах отдельного занятия задания, сопряжённые со значительными объёмами физических нагрузок рекомендуется сочетать с теоретическими заданиями, что позволит обеспечить необходимое восстановление организма, поскольку за фазой нагрузки в таком случае последует фаза отдыха. Особенно это будет полезно для туристов невысокой квалификации [16, стр. 87].

Л. Г. Рубис пишет: «Основными упражнениями в тренировке туриста служат двигательные действия естественно-прикладного характера, связанные с избранными способами передвижения на длительные расстояния (с помощью подручных средств и без них). К таким упражнениям относятся циклические (ходьба, гребля, передвижение на лыжах) и ациклические, связанные с преодолением естественных препятствий. Как правило, они проходят в усложнённых условиях, сопровождаются переноской значительных тяжестей и характеризуются большими энергетическими затратами. В качестве вспомогательных средств в процессе подготовки туриста-спортсмена используются также упражнения из других видов спорта (к примеру, силовые упражнения из спортивной гимнастики, элементы спортивных игр, плавательные упражнения)» [16, стр. 86].

В. И. Таймазов и коллеги называют следующие методы выполнения упражнений, применяемые в спортивном туризме:

1. Равномерный метод используется на протяжении всего тренировочного процесса. Основное его предназначение - втягивание организма в новый тренировочный цикл после соревнований и повышение общей выносливости в течение подготовительного периода. Определённый уровень интенсивности нагрузки поддерживается постоянным в течение всей основной части тренировки.

2. Переменный метод предполагает постепенное изменение уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы в соответствии с самочувствием тренирующегося.

3. Интервальный метод заключается в многократном чередовании высоко- и низкоинтенсивных нагрузок с небольшими интервалами отдыха после серии упражнений и повторений этой серии. Его применяют для решения некоторых специфических задач, к примеру, развития в короткие сроки максимальных функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

4. Повторный метод предполагает повторные нагрузки (обычно максимальные по интенсивности) различного объёма с отдыхом между ними.

5. Соревновательный метод заключается в использовании типичных для туристских соревнований нагрузок в тренировочном процессе. Рекомендуется воспроизводить специфические условия соревнований на тренировках и стараться участвовать в достаточно большом количестве соревнований.

6. Игровой метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости; отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельности. Но принимая во внимание все достоинства этого метода, нельзя забывать и о невозможности точного дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств туристов при его применении. Наилучшим временем для использования игрового метода считается переходный период при восстановлении сил и подготовительный период (в сочетании с другими методами) при развитии координации движений и быстроты.

7. Круговой метод предполагает выполнение специально подобранных комплексных упражнений в определённом сочетании, обеспечивающем высокую интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что даёт возможность увеличивать объём тренировочных нагрузок без потери их эффективности [18, стр. 233-234].

Л. Г. Рубис советует включать в тренировочные планы спортсменов-туристов самые разнообразные упражнения для развития всех физических качеств:

1. Силовые упражнения для всех основных групп мышц (подтягивания, приседания на одной ноге, упражнения с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивания на маленькой опоре, выходы из неё ногами).

2. Упражнения для развития выносливости (спортивные игры, бег различной длительности и интенсивности - по пересечённой местности, по снегу или песку), а также лыжные гонки.

3. Упражнения для тренировки ловкости и равновесия - акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по тросу.

4. Упражнения для развития быстроты - ускорения на отрезках от 30 до 100 метров на равнине и в гору, лазанье на время по шведской стенке или щиту с зацепами.

5. Упражнения для воспитания смелости и выработки реакции на глубину - прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, ходьба по тросу на большой высоте, сложнокоординационные упражнения на гимнастических снарядах [16, стр. 67-68].

Одним из наиболее важных физических качеств во всех видах спортивного туризма являются способности к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия, поскольку только достаточно координированный человек сможет в полной мере овладеть техническими приёмами, необходимыми для безопасного прохождения сложных маршрутов и дистанций [16, стр. 66], [18, стр. 240].

В. М. Гаптарь советует применять для тренировки координационных способностей у начинающих спортсменов упражнения, выполняемые с отягощением и без него: ходьбу по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнования по технике туризма, скалолазанию, туристские упражнения на склонах. Он рекомендует проводить эти упражнения в начале основной части занятия, потому что их выполнение быстро приводит к значительному утомлению организма.

Повысить координационную сложность упражнений можно изменяя способы и условия их выполнения. Изменение способа выполнения упражнений достигается за счёт изменения исходных положений в беге, прыжках, метаниях, изменения усилий, темпа движений, объёма, ритма.

Изменение условий выполнения достигается за счёт постоянной смены упражнений, предварительной нагрузки, предварительного раздражения вестибулярного аппарата, дополнительных заданий, комбинирования с другими упражнениями. Объём и интенсивность нагрузки регламентируются количеством повторений и длительностью интервалов отдыха между ними [3].

Правильнее всего с точки зрения методики выполнять упражнения для развития координации до упражнений, связанных со значительным утомлением. Но в туристских походах нередко утомительные нагрузки предшествуют сложнокоординационным нагрузкам, поэтому нужно в тренировочных занятиях на определённых этапах спортивной подготовки предусмотреть физическую нагрузку до сильного утомления и сразу после неё - выполнение упражнений на координацию. Сочетание их в таком порядке позволит усовершенствовать навыки, необходимые для обеспечения безопасности участников похода [16, стр. 87].

Говоря об особенностях спортивного туризма, нельзя не упомянуть о возможностях адаптивного спортивного туризма. Специфика адаптивного туризма состоит в том, что им занимаются люди с определёнными ограничениями жизнедеятельности, которые могут совершать спортивно-оздоровительные и другие походы и путешествия по специально разработанным программам, учитывающим их мотивацию и физические возможности [18, стр. 28].

О. Э. Евсеева отмечает, что оздоровительный и спортивный туризм благотворно влияют на физическое и психическое здоровье людей с отклонениями в его состоянии. Существуют свидетельства о том, что туристские мероприятия помогают бороться с суицидальным настроением у молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, потому что это серьёзная и достаточно распространённая проблема среди лиц данной категории [9, стр. 200].



В туризме (особенно спортивном туризме высоких категорий) группа предъявляет повышенные требования к уровню социализации и соблюдению групповых норм, тем самым оказывая на человека значительное положительное воздействие, что может быть очень полезным для людей с инвалидностью, поскольку нередко они плохо приспособлены к взаимодействию с другими членами общества. Сами туристы с ограниченными возможностями здоровья считают, что туризм предлагает им хорошие возможности для интеграции в общество [9, стр. 201].

О. Э. Евсеева перечисляет следующие виды реабилитационных воздействий, которые сочетает в себе спортивно-оздоровительный туризм:

1. Оздоровление. Пребывание на свежем воздухе в экологически чистых районах, умеренные физические нагрузки и другие факторы туризма способствуют укреплению здоровья.

2. Социальная реабилитация, в том числе социально-коммуникативная реабилитация осуществляется через изменение характера и круга общения, деятельность в составе малых групп, изменение социальной роли.

3. Социально-бытовая реабилитация осуществляется в ходе деятельности, направленной на самообеспечение, уход за собой и организацию быта в условиях природы.

4. Социально-средовая реабилитация осуществляется через овладение технологиями эффективного функционирования в разных средах обитания. Знания о родном крае, навыки выживания в условиях отрыва от цивилизации помогают людям с ограниченными жизненными возможностями интегрироваться в сложный и многогранный мир.

5. Социально-педагогическая реабилитация подразумевает овладение новыми знаниями, умениями, навыками.

6. Социально-культурная (социокультурная) реабилитация осуществляется посредством экскурсий, конкурсов, фотовыставок, песен, бесед, обеспечивающих расширение кругозора человека.

7. Социально-психологическая реабилитация. Действующие факторы: социальная активизация в процессе туристских мероприятий; самосознание, наблюдение за успехами других инвалидов, трансформация мировоззрения [9, стр. 202-203].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что спортивный туризм является комплексным видом спорта, предоставляющим широкие возможности для социализации человека, всестороннего совершенствования его физической подготовленности и личностных качеств, приобретения навыков выживания и некоторых прикладных навыков, а также расширения запаса знаний об окружающем мире. Спортивный туризм отличается многообразием физических нагрузок и может удовлетворить потребности как здоровых людей, так и людей с ограниченными возможностями здоровья.

### **1.3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса для слабослышащих детей 11-12 лет**

К категории детей с нарушениями слуха относятся только дети, имеющие стойкое (т.е. необратимое) двустороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором нормальное (на слух) речевое общение с другими затруднено или невозможно [7, стр. 81].

Р. М. Боскис выделила две основные группы детей с недостатками слуха: глухие и слабослышащие. Глухими называют детей, состояние слуха которых не позволяет речи формироваться спонтанно (без специального обучения). Они бывают глухие от рождения и позднооглохшие, у последних успевает до каких-то пределов развиваться речь. Если человек способен воспринимать только отдельные тоны, но не может понимать устную речь других людей, тогда его считают глухим [19, стр. 17].

К слабослышащим относят детей с нарушенным слухом, при котором возможно хотя бы минимальное самостоятельное речевое развитие. Состояние слуха слабослышащих детей характеризуется большим разнообразием: есть те, кто плохо воспринимают слова, сказанные шёпотом, а есть и те, кто очень сильно ограничен в восприятии речи разговорной

громкости. Состояние их речи тоже может быть различным: некоторые дети к моменту поступления в школу имеют тяжёлое недоразвитие речи - разговаривают отдельными словами, используют короткие и неправильно построенные фразы, допускают грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи; другие же дети могут владеть развёрнутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении [19, стр. 18].

Л. В. Харченко отмечает, что ребёнок с нарушением слуха ограничен в возможности получать информацию об окружающем мире через слуховые ощущения и восприятия, что затрудняет процесс познания и ограничивает тем самым процесс интеллектуального развития ребёнка. Однако применение специальных методов обучения и использование технических средств позволяют в значительной мере компенсировать подобные недостатки. Слуховая депривация оказывает непосредственное влияние на речевое развитие ребёнка и опосредованно влияет на формирование памяти и мышления. У таких детей наблюдаются также особенности личности и поведения, но они не являются биологически обусловленными и хорошо поддаются коррекции при создании соответствующих условий для её осуществления.

В связи с нарушением слуха значительно возрастает важность зрения, потому что речь ребёнка начинает развиваться именно на его базе. Ещё более важными, чем для слышащих детей источниками информации в процессе познания окружающего мира становятся двигательные, осязательные, тактильно-вибрационные ощущения.

Согласно данным исследований Т. В. Розановой, память слабослышащих детей имеет ряд особенностей. Запоминание в значительной степени зависит от способа предъявления материала, поэтому детям с нарушениями слуха трудно запоминать, сохранять и воспроизводить речевой материал – слова, предложения и тексты. Специалисты отмечают, что особенности словесной памяти таких детей находятся в прямой зависимости

от замедленного темпа их речевого развития. Наиболее заметно это в развитии словесно-логического мышления. При этом наглядно-действенное и образное мышление глухих и слабослышащих учащихся также имеет своеобразные черты. Нарушение слуха влияет на формирование всех мыслительных операций, приводит к затруднениям в применении теоретических знаний на практике. Глухому школьнику нужно несколько больше времени, чтобы осмыслить полученные знания, чем его слышащему сверстнику [19, стр. 26-27].

Трудности в переключении внимания характерны для многих слабослышащих и глухих детей. Если не заниматься целенаправленно коррекцией внимания, не тренировать его устойчивость, то эти трудности могут сохраниться и в старшем возрасте.

Личность ребёнка со слуховой депривацией, как и личность здорового ребёнка, формируется в процессе общения со сверстниками и взрослыми в ходе усвоения социального опыта. В результате нарушения слуха могут возникнуть трудности в общении с окружающими, усвоение информации становится замедленным, опыт детей обедняется, что не может не отразиться на формировании личности. Дети с нарушениями слуха не способны так же спонтанно усваивать социальный опыт, как это могут делать слышащие. Трудности общения и своеобразие взаимоотношений с обычными детьми могут привести к формированию некоторых негативных черт личности, таких как агрессивность, замкнутость. Об этом необходимо помнить педагогу и своевременно оказывать коррекционную помощь, потому что в таком случае отклонения в развитии личности детей с глубокими нарушениями слуха могут быть преодолены. Помощь должна заключаться в преодолении сенсорной и социальной депривации, в развитии социальных контактов ребёнка, во включении ребёнка в общественно-полезную деятельность [19, стр. 28].

Большие трудности возникают в реализации приступа наглядности, поскольку у людей с нарушением слуха она имеет специфические

особенности, обусловленные тем, что по причине отсутствия слуховых ощущений, ограничения или отсутствия речевого общения восприятие обеднено. Компенсация нарушений слуха осуществляется за счёт зрительной, тактильно-вибрационной и кинестетической чувствительности, но ведущая роль принадлежит речевой функции, дополняемой уточняющей мимикой, жестами, дактильной речью. Чтобы эффективно реализовывать принцип наглядности, следует находить индивидуальный подход к каждому человеку, исходя из его возможностей, характера нарушений, возможностей компенсации.

Учёными выявлена тесная функциональная взаимосвязь между нарушением слуховой, речевой и двигательной функций [6]. На взаимосвязь двигательного и слухового анализатора указывал ещё Н. А. Бернштейн, подчёркивая, что коррекция движения осуществляется с использованием не только зрения, но и слуха. Слуховые сигналы вместе со зрительными принимают участие в двигательной регуляции. Выключение слуха из системы анализаторов приводит к нарушению всего хода развития глухих и слабослышащих людей [19, стр. 58].

Наиболее благоприятным периодом для формирования и развития двигательных качеств является младший школьный возраст, но дети со слуховой депривацией на всех возрастных этапах значительно отстают в физическом развитии, физической и функциональной подготовленности от нормально слышащих сверстников, поэтому необходимо производить комплексную коррекцию двигательных способностей и приблизить их показатели к показателям здоровых школьников [19, стр. 54].

Исследователи акцентируют внимание на самых распространённых двигательных нарушениях, характерных для людей со слуховой недостаточностью. К ним относят нарушения моторики, недостаточную точность координации, сложность пространственного ориентирования, неуверенность движений, обусловленную недоразвитием вестибулярного аппарата и невозможностью тонкой настройки мышечного чувства.

Вынужденные контролировать свои перемещения в пространстве только с помощью зрения, такие люди несколько медленнее овладевают двигательными навыками, чем здоровые, могут выполнять движения в замедленном темпе. Им сложнее поддерживать равновесие в статичных положениях и динамике. У людей с нарушением слуха также отмечается сниженный уровень развития скоростно-силовых качеств, особенно статической и динамической силовой выносливости. Существуют трудности в координации дыхания с ритмом устной речи и с ритмом выполнения физических упражнений, поэтому следует уделить особое внимание постановке правильного дыхания [15].

Перечисленные нарушения в двигательной сфере школьников со слуховой депривацией носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объёма поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора [19, стр. 58].

Особенно сильно эти причины проявляются на координационных способностях, поскольку те реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями [6]. Поэтому дети со слуховой депривацией значительно медленнее осваивают сложнокоординационные навыки, менее точны в своих движениях и выполняют их в течение более длительного времени, а также уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим детям [19, стр. 59]. А ведь именно координационные способности являются базой для успешного формирования двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических качеств [15].

Координация требуется для совершения самых разнообразных простых и сложных упражнений. Бывает необходимо в одном случае точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – правильно отмерить зрительно расстояние и попасть в цель, в третьем – точно

рассчитать усилие, в четвёртом – воспроизвести движение в заданном ритме. Техника физических упражнений имеет много характеристик: временную (время реакции, время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве, отличающихся направлением, амплитудой, траекторией), пространственно-временную (скорость, ускорение), динамическую (усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

Человек с сенсорными, двигательными или интеллектуальными нарушениями не имеет возможности эффективно управлять всеми характеристиками движения одновременно, потому что эти нарушения приводят к рассогласованию между различными функциями, лишают его сенсорной информации (частично или полностью), вызывают дискоординацию между регулирующими и исполнительными системами организма [19, стр. 48]. Грубость допускаемых ошибок в координации возрастает по мере утяжеления присутствующих нарушений. У детей со слуховой депривацией все виды координационных способностей развиваются и проявляются с нарушениями разной степени тяжести, что негативно сказывается на освоении ими основных двигательных навыков [8, стр. 115]. Эти отклонения практически неизбежны, но их возможно и необходимо корректировать и развивать в процессе занятий адаптивной физической культурой [6]. Лучше всего заниматься развитием координационных способностей у слабослышащих мальчиков в возрасте 10-13 лет, а у девочек в возрасте 8-11 лет [5].

Обычно патологический процесс затрагивает одновременно и слуховой, и вестибулярный анализаторы. У лиц с низкой вестибулярной устойчивостью, к категории которых относятся и слабослышащие дети, при действии различного рода ускорений, вращений, наклонов существенно нарушается координация движений, снижается способность к удержанию равновесия и пространственной ориентировке, а также эффективность проявления всех двигательных качеств. Следует иметь в виду, что при

двустороннем поражении слуховое восприятие будет лучше на том ухе, где меньше поражён вестибулярный анализатор. Важно знать, что вестибулярные расстройства хорошо поддаются компенсации, которая осуществляется за счёт деятельности центральных отделов анализатора и взаимодействия его с другими сенсорными системами, особенно со зрительной [6].

Л. В. Харченко отмечает, что в процессе тренировки вестибулярной системы с использованием специально подобранных физических упражнений можно повысить функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, обусловленных нарушениями во внутреннем ухе. Систематическое повышенное раздражение вестибулярной системы вынуждает её функционально адаптироваться к различным раздражителям, в частности, к физическим упражнениям, что приводит к значительному снижению её реактивности. Следовательно, можно предположить, что воздействуя на вестибулярную систему, можно оказывать влияние и на слуховое восприятие [19, стр. 59].

В процессе развития способностей к поддержанию равновесия С. П. Евсеев советует использовать различные виды статических и динамических упражнений: ходьбу по скамейке, бревну, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной или на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами [7, стр. 86].

Специалисты дают следующие организационно-методические рекомендации для использования на занятиях с людьми с нарушением слуха:

1. На занятиях нужно много разговаривать со слабослышащими занимающимися, вслух комментировать свои и их действия. Н. В. Губарева отмечает, что активное использование речевого материала на занятиях физической культурой благотворно влияет на активность сохранных анализаторов, помогает накапливать и осмыслять словарный запас, связанный с формированием и совершенствованием двигательных умений и



навыков, а также развивать интеллект ребёнка, имеющего нарушения речи вследствие патологии слухового анализатора [5].

2. Занимающимся должна быть обеспечена возможность видеть лицо говорящего, различать его мимику и движения губ. Не следует поворачиваться к ним спиной, поскольку в таком случае им будет гораздо хуже слышно говорящего.

3. Говорить следует немного медленнее, чем обычно, произносить слова отчётливо. Если слабослышащий человек не понял, что вы ему сказали, не повторяйте то же самое ещё раз, попытайтесь сформулировать эту мысль другими словами.

4. Приближаясь к человеку, нужно дать ему себя увидеть, чтобы не напугать его своим внезапным появлением. Прежде чем начать что-то объяснять, обратите на себя его внимание жестами и мимикой, поддерживайте визуальный контакт.

5. При индивидуальном общении лучше расположиться немного сбоку и сзади от занимающегося, чтобы источник звука располагался в 10-20 сантиметрах от лучше слышащего уха. Не говорите слишком громко, потому что человек чувствует вибрацию от голоса в воздухе, и вибрация от громкого звука может быть для него неприятна.

6. Постарайтесь шире использовать визуальные и технические средства при демонстрации упражнений.

7. Стремитесь развить у занимающегося с нарушением слуха все те навыки, которыми должен овладеть здоровый человек его возраста [7, стр. 87-88].

Рекомендуется применять следующую схему проведения нового упражнения для ребёнка с нарушением слуха:

1. Обратит на себя внимание занимающихся.
2. Показать порядок выполнения упражнения.
3. Продемонстрировать графическое изображение упражнения (схему, рисунок или фото), сопроводив его содержательным комментарием.

4. Назвать упражнение, его основные элементы и термины (с использованием табличек).

5. Повторить полученную информацию вслух 2-3 раза вместе с детьми [7, стр. 86].

Итак, слабослышащие дети испытывают целый комплекс трудностей педагогического, социального, психологического, двигательного характера. Работая с ними, необходимо искать подходящие средства педагогического воздействия, активно использовать сохранные анализаторы для представления и запоминания новой информации, вместе с тем стараясь поддерживать остаточный слух и развивать устную речь ребёнка. Нужно тщательно дозировать как умственные, так и физические нагрузки, а также внимательно следить за психоэмоциональным состоянием занимающихся, вовремя замечать проблемы и осуществлять коррекцию поведения. Занимаясь физическим воспитанием слабослышащих детей, следует стараться равномерно развивать все основные физические качества, уделяя особое внимание развитию координационных способностей, в частности, способности к поддержанию равновесия в различных условиях. Необходимо внимательно следить за соблюдением правильной техники выполнения движений. В таком случае недостатки в двигательном, умственном и личностном развитии слабослышащего ребёнка могут быть в значительной мере исправлены, что позволит повысить качество его жизни.

## **ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

При проведении исследования мы использовали следующие методы:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) тестирование;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) математико-статистическая обработка результатов эксперимента.

**Анализ литературных источников (май-август 2018 года).** Чтобы ознакомиться со спецификой спортивного туризма; изучить виды, значение, средства и методы развития координационных способностей человека; а также рассмотреть вопросы организации учебно-тренировочного процесса для слабослышащих детей, мы изучили отечественные и зарубежные книги и статьи в количестве 20 наименований. Полученные знания помогли нам провести тестирование координационных способностей у участников исследования, подобрать средства спортивного туризма, способствующие развитию координационных способностей, выстроить учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе с учётом возрастных, нозологических и индивидуальных особенностей занимающихся, обработать полученную информацию и сделать выводы.

**Тестирование (сентябрь 2018 года).** Метод тестирования дал нам возможность изучить текущий уровень проявления координационных способностей у участников исследования и оценить эффективность применённой нами экспериментальной методики для развития у них этого физического качества. Для этого в начале и конце педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах мы провели 6 контрольных испытаний.

Прежде чем проводить входное тестирование, мы несколько раз объяснили участникам порядок и технику выполнения контрольных испытаний, показали все упражнения на собственном примере, отработали их с участниками, разобрали ошибки, и только убедившись в том, что

участники готовы безошибочно и безопасно выполнить все испытания, мы приступили к тестированию. Все команды для них проговаривались, затем сопровождалась свистом и дополнительно визуальным сигналом с помощью яркого флажка.

Перед проведением итогового тестирования все эти мероприятия были повторены для участников контрольной группы, поскольку с момента предыдущего тестирования прошло достаточно много времени, в течение которого они не выполняли тестовых упражнений. Это было сделано в целях обеспечения безопасности тестирования координационных способностей участников эксперимента.

### **Тест 1. Траверс.**

*Методика проведения:* Испытуемому необходимо последовательно преодолеть 5 отрезков «траверса» общей длиной 8 метров по верёвке, закреплённой на высоте 1,5 метров от пола. Исходное положение испытуемого: стоя возле первой точки крепления перил перед контрольной линией, находящейся на полу под первой точкой крепления «траверса», держа в руках «усы» самостраховки.

Получив команду «старт», испытуемый должен пристегнуть «ус» самостраховки к перилам и начать движение по верёвке. Подойдя ко второму отрезку, испытуемый должен перестегнуть второй «ус» самостраховки на него, и только затем отстегнуть первый «ус» с первого пролёта. Таким же образом преодолеваются следующие отрезки пути.

После прохождения последнего отрезка испытуемый должен зайти за контрольную линию финиша, расположенную под последней точкой крепления перил. Только после этого ему разрешается снять «ус» самостраховки с перил. Время прохождения испытания фиксируется в момент освобождения перил и заносится в протокол с точностью до 0,1 секунды.

В случае совершения испытуемым ошибок: заступа за контрольную линию или отсутствия самостраховки, он снимается с испытания и отправляется проходить его заново.

### **Тест 2. Подъём по скалодрому.**

*Методика проведения:* Испытуемому предстоит преодолеть свободным лазанием вертикальную скальную стенку высотой 4 метра. Исходное положение испытуемого: стоя лицом к скальной стенке с присоединённой к страховочной системе верхней судейской страховкой.

Движение вверх по скалодрому начинается по команде «старт». При подъёме запрещено братья за края скалодрома, разрешается братья только за зацепы. Если испытуемый срывается с зацепов, судья-страховщик спускает его на пол, после чего участник может начинать подъём заново.

Завершив подъём, испытуемый должен коснуться контрольной линии вверху скалодрома, после чего время прохождения им испытания фиксируется с точностью до 0,1 секунды и заносится в протокол, а судья-страховщик возвращает участника на пол.

В случае потери верхней судейской страховки или касания края скалодрома испытуемый снимается с испытания и отправляется проходить его заново.

### **Тест 3. Переправа по бревну маятником.**

*Методика проведения:* Для проведения теста использовалось бревно длиной 7 метров и диаметром 20 сантиметров, жёстко закреплённое по краям на высоте 20 сантиметров от пола. Исходное положение испытуемого: стоя возле бревна перед контрольной линией, прочерченной на полу у ближнего края бревна.

Получив команду «старт», испытуемый должен взять маятниковые перила, закреплённые на расстоянии 1 метра от бревна и зарядить их в спусковое устройство «восьмёрка». Затем ему следует пристегнуть «ус» самостраховки к судейским страховочным перилам, закреплённым над бревном на высоте 1,7 метра. Сделав всё это, испытуемый может начинать

движение вперёд по бревну. Он должен преодолевать этап стоя на ногах и опираясь только на маятниковые перила, загружать судейские страховочные перила нельзя.

Завершив прохождение по бревну, испытуемый должен пересечь контрольную линию и освободить маятниковые и судейские страховочные перила. Время прохождения этапа фиксируется в момент освобождения всех перил и заносится в протокол с точностью до 0,1 секунды.

В случае совершения испытуемым ошибок: заступа за контрольную линию на старте, срыва с бревна, отсутствия самостраховки, нагрузки судейских страховочных перил; он снимается с испытания и отправляется проходить его заново [14].

**Тест 4. Челночный бег 4x9 метров с последовательной переноской двух кубиков за линию старта.**

*Методика проведения:* В зале на полу отмеряют отрезок длиной 9 м. В начале и конце его чертят линии старта и финиша. Два кубика лежат за линией финиша. По команде «На старт!» испытуемый принимает пятиопорное положение низкого старта перед стартовой линией. По команде «Внимание» участник должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперёд, за стартовую линию, и опора должна несколько сместиться на руки. По команде «Марш!» судья начинает отсчёт времени с помощью секундомера, а испытуемый бежит за финишную черту, берёт в руку лежащий там кубик, добегают за линию старта, опускает кубик на пол, снова бежит за финишную черту, берёт оставшийся кубик, добегают за линию старта и опускает кубик на пол. В момент, когда кубик оказывается на полу, судья завершает отсчёт времени и фиксирует его в протоколе с точностью до 0,1 с. В случае если испытуемый бросает кубик, а не опускает его на пол, не забегает за линии старта и финиша, не соблюдает команды, допускает заступ при старте, он снимается с испытания и отправляется проходить его заново.

### **Тест 5. Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.**

*Методика проведения:* На полу отмечаются ориентиры в виде прямых линий в точках метания и ориентир для преподавателя с обручем. Обруч диаметром 90 см находится в вытянутой в сторону параллельно полу правой руке преподавателя (одного и того же преподавателя). По команде судьи «Бросок!» испытуемый начинает метать теннисный мяч в обруч:

1. С расстояния 6 метров стоя на носках.
2. С расстояния 5 метров стоя на одной ноге (любой).
3. С расстояния 4 метра сидя боком к цели на стуле (одноимённым с бросающей рукой боком).
4. С расстояния 3 метра в выпаде (на любую ногу).
5. С расстояния 4 метра сидя лицом к цели на коврик.

Для каждого вида метания испытуемому даётся 3 попытки. Метать мяч можно любой рукой, каждый бросок должен совершаться по команде судьи. Судья фиксирует количество попаданий в цель в протоколе, результаты выражаются в баллах, любое 1 попадание засчитывается как 1 балл.

В случае совершения испытуемым ошибок: заступа за контрольную линию на точке метания, броска без команды судьи, неверного положения тела при метании, попытка считается использованной, и даже если испытуемый попал при этом в цель, то попадание не засчитывается.

### **Тест 6. Стойка на одной ноге.**

*Методика проведения:* Испытуемый стоит по стойке «вольно». По команде «Внимание!» он ставит правую ногу на носок и выпрямляет левую ногу. По команде «Начали!» он отрывает правую ногу от поверхности пола так, чтобы судья мог это чётко увидеть, а судья в этот момент начинает отсчёт времени с помощью секундомера. Испытуемый может покачиваться на ноге, совершать движения поднятой ногой, туловищем и руками, помогая себе сохранять равновесие, но при этом должно соблюдаться одно условие:

единственной точкой опоры тела на какую-либо поверхность может являться только стопа той ноги, на которой испытуемый остался стоять по команде «Начали!». Как только испытуемый касается поверхности пола (стены, любого другого тела) любой частью своего тела, отсчёт времени прекращается, и результат в секундах заносится в протокол. Затем тест повторяется для другой ноги. За итоговый результат принимается среднее арифметическое значение результатов для каждой ноги с точностью до 0,1 секунды.

**Педагогический эксперимент (сентябрь 2018 года – май 2019 года).**

Чтобы исследовать влияние средств спортивного туризма на уровень проявления координационных способностей у слабослышащих детей 11-12 лет, мы провели педагогический эксперимент на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г. о. Тольятти. Срок проведения эксперимента составил 9 месяцев – с сентября 2018 года по май 2019 года.

**Математико-статистическая обработка результатов эксперимента (май 2019 года).** Мы использовали данный метод при подведении итогов исследования с целью оценить эффективность влияния применённой в ходе педагогического эксперимента методики организации занятий спортивным туризмом на уровень проявления координационных способностей у его участников.

С помощью компьютерных программ мы смогли вычислить следующие величины:

1) среднюю арифметическую величину  $X$  по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \text{ где } \Sigma - \text{ символ суммы, } X_i - \text{ значение отдельного измерения,}$$

$n$  – число вариантов;

2) среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \text{ где } X_{i \max} - \text{ наибольший показатель, } X_{i \min} -$$

наименьший показатель,  $K$  – табличный коэффициент;



3) стандартную ошибку среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}},$$

где  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $n$  – число значений;

4) двухвыборочный параметрический критерий  $t$  – Стьюдента для независимых выборок по формуле:

$$t_e = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}},$$

где  $M_1$  — среднее арифметическое первой выборки;  $M_2$  — среднее арифметическое второй выборки;  $\sigma_1$  — стандартное отклонение первой выборки;  $\sigma_2$  — стандартное отклонение второй выборки;  $N_1$  — объем первой выборки;  $N_2$  — объем второй выборки;

5)  $p$ -критерий (уровень статистической значимости результатов) [2].

## 2.2. Организация исследования

На первом этапе исследования (май-август 2018 года) мы изучали содержание научной литературы по теории и методике физической культуры и спорта, спортивному туризму, теории и организации адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для детей с нарушением слуха. Ознакомившись с работами отечественных и зарубежных авторов, мы провели входное тестирование, в котором приняли участие 28 слабослышащих мальчиков в возрасте 11-12 лет, 20 из которых были отобраны нами для участия в педагогическом эксперименте. После этого мы приступили к разработке экспериментальной методики занятий спортивным туризмом, направленной на развитие координационных способностей у слабослышащих детей.

Второй этап (сентябрь 2018 - май 2019 года) – педагогический эксперимент проводился нами на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г. о. Тольятти. В эксперименте приняли участие двадцать мальчиков в возрасте 11-12 лет с лёгкой или умеренной степенью тугоухости, мы разделили их на две группы по 10 человек. Мальчики из экспериментальной группы занимались

спортивным туризмом 3-4 раза в неделю по предложенной нами методике, способствующей развитию их координационных способностей. Мальчики из контрольной группы занимались только физической культурой в школе или в секциях по другим видам спорта.

Чтобы выявить изменения уровня проявления координационных способностей у участников контрольной и экспериментальной групп, мы провели в конце эксперимента повторные контрольные испытания.

На последнем этапе исследования (май 2019 года) мы подвели итоги эксперимента и оценили с помощью методов математико-статистической обработки эффективность влияния занятий спортивным туризмом по разработанной нами методике на уровень проявления координационных способностей у слабослышащих детей 11-12 лет, принявших участие в эксперименте. Подробнее информация, полученная нами на завершающем этапе исследования, и содержание его итогов изложены в третьей главе.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Описание методики проведения занятий спортивным туризмом в экспериментальной группе

Экспериментальная методика развития координационных способностей средствами спортивного туризма была составлена с учётом возрастных, нозологических и индивидуальных особенностей слабослышащих детей 11-12 лет с опорой на принципы научности, наглядности, доступности, систематичности, прочности, цикличности, коррекционно-компенсирующей направленности, учёта сенситивных и других периодов развития.

Занятие спортивным туризмом по экспериментальной методике длилось от 1,5 до 2 часов и имело следующую структуру:

1. Подготовительная часть включает в себя:

- Построение, приветствие, сообщение задач занятия.
- Разминку: общеразвивающие упражнения (преимущественно суставную гимнастику, а также упражнения с инвентарём: волейбольными и баскетбольными мячами, гимнастическими палками, обручами и т. п.), упражнения в ходьбе (частично - по скамейке, по размеченному коридору, по сложной траектории) и беге, лёгкую динамическую растяжку.

2. Основная часть содержит:

- Общую физическую подготовку, включающую в себя блоки развития двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости. От занятия к занятию вид и содержание блоков меняются. К примеру, в понедельник мы можем сосредоточиться на развитии быстроты и силы, в среду – ловкости и выносливости, в пятницу – только ловкости. На следующей неделе отдать приоритет в те же дни развитию других физических качеств или использовать другие виды упражнений.

- Разучивание и совершенствование техники прохождения соревновательных технических этапов. Различные виды переправ (или их имитация в условиях спортзала): навесная, через реку или овраг по бревну,

через реку вброд с использованием перил или шеста, по верёвке с перилами; а также движение по скальному участку (или скалодрому), спуск по склону траверсом, движение по жердям или кочкам и прочие технические этапы, входящие в соревновательные дистанции, создают подходящие условия для развития координационных способностей человека: не совсем стабильную (бревно или верёвка, жерди или кочки) или ограниченную (скальные участки, склоны) опору, необходимость постоянно соизмерять и уточнять усилия, координировать свои действия во времени и пространстве.

### 3. В заключительной части:

- Выполняются упражнения на растягивание и расслабление мышц.
- Совершенствуется техника вязания туристских узлов (это занятие совершенствует мелкую моторику кисти и точность координации движений в пространстве).
- Уделяется время теоретической подготовке юного туриста.
- Подводятся итоги занятия.

Мы использовали при проведении упражнений методы стандартно-повторного и вариативного упражнения, равномерный и переменный, время от времени - игровой и соревновательный. Другие методы мы не применяли, чтобы избежать сильного утомления организма занимающихся, поскольку в этом возрасте дети ещё не готовы к субмаксимальным и максимальным нагрузкам. Объём и интенсивность нагрузок мы варьировали от умеренных до больших значений, соблюдали интервалы отдыха и систематичность занятий. Занятия спортивным туризмом в экспериментальной группе проводились 3-4 раза в неделю.

Из всех видов туризма мы избрали для занятий со слабослышащими мальчиками пешеходный туризм со включениями элементов горного, а в зимнее время - ещё и лыжного. Мы также рассматривали возможность организации занятий велосипедным туризмом с участниками эксперимента, но решили отложить их до того времени, когда они в полной мере овладеют

общими туристскими знаниями и навыками, занимаясь пешеходным туризмом. Мы отдали предпочтение изучению и отработке пешеходных дистанций, потому что этим одинаково успешно можно заниматься круглогодично, как в условиях спортивного зала, так и в природных условиях. В перспективе занимающиеся должны буду оттачивать своё мастерство, участвуя в соревнованиях, а именно на пешеходных дистанциях в нашем городе проводится большая их часть.

В тёплое время года разучивание и совершенствование выполнения технических элементов проводилось преимущественно в природных условиях, если это позволяла погода, поскольку в условиях спортивного зала в точности воссоздать природные препятствия невозможно. Также в это время года в основную часть занятия периодически включался блок спортивного ориентирования вместо блоков общей физической подготовки. Эти блоки были взаимозаменяемы по той причине, что во время спортивного ориентирования на местности развиваются различные виды выносливости и скоростно-силовых способностей, а также двигательная координация, только помимо этого, совершенствуется ещё и специфический навык ориентирования на местности с помощью компаса и карты. Таким образом, в блоке спортивного ориентирования, как и в блоке общей физической подготовки мы решали одни и те же задачи развития физических качеств, но использовали для этого разные средства.

Поскольку начинающие туристы ещё недостаточно подготовлены, чтобы участвовать в многодневных походах или соревнованиях, и вместе с тем существует необходимость обучать их таким важным для туриста навыкам, как ориентирование по маршруту, установка палаточного лагеря, приготовление пищи в походных условиях, оказание первой медицинской помощи и др., 1-2 раза в месяц мы организовывали походы выходного дня, в которых тренировали и проверяли подобные навыки. В холодное время года мы проводили однодневные пешие, лыжные или комбинированные походы выходного дня без ночёвки на природе, а в тёплое – двухдневные пешие

походы с ночёвкой в палатках, в которых иногда занимались и скалолазанием на природном рельефе.

Помня о том, что занятия спортивным туризмом сопряжены с некоторым риском для здоровья, мы очень много внимания уделяли обеспечению их безопасности. Используя средства наглядности и многократное развёрнутое объяснение, мы заостряли внимание занимающихся на необходимости постоянного совершенствования техники использования туристского снаряжения, беспрекословного соблюдения требований техники безопасности и необходимости постоянного самоконтроля и контроля состояния других участников группы.

На занятиях мы активно применяли такие средства наглядности, как сопровождение объяснения показом фотографий, схем и видеозаписей, сочетание устной команды или замечания с соответствующей жестикულიцией, подачу сигналов одновременно с помощью свистка и цветного флажка. Мы старались не говорить быстро или слишком громко, постоянно поддерживать визуальный контакт с детьми, грамотно управлять их вниманием, задействовать как зрительную и моторную, так и остаточную слуховую память.

Поскольку слабослышащие дети могут сомневаться в своих силах и им требуется больше времени для освоения новых умений, мы старались дать им достаточно времени и информации для освоения каждого нового упражнения или другого навыка, а также придать уверенности с помощью словесных методических указаний (например, «Теперь отстёгивай карабин от этой верёвки и пристёгивай вон к той, справа. Вот так, правильно, у тебя всё хорошо получается!»).

Организация страховки при выполнении технических элементов, а также совместные действия по организации лагеря в походах выходного дня помогали решить задачи по укреплению сплочённости коллектива, развитию личностных качеств каждого участника (смелости, ответственности, отзывчивости, трудолюбия).

### 3.2. Анализ результатов исследования

В отборочном тестировании приняли участие 28 слабослышащих мальчиков в возрасте 11-12 лет, чья степень тугоухости варьировалась от лёгкой до умеренной. Двадцать человек из них были приняты для участия в педагогическом эксперименте и распределены по группам: десять мальчиков занимались спортивным туризмом 3-4 раза в неделю и составили экспериментальную группу, а другие десять занимались только физической культурой в школе или в секциях по другим видам спорта и вошли в контрольную группу.

Результаты сентябрьского входного тестирования представлены в таблице 1. Анализируя их, можно сделать вывод о том, что участники экспериментальной и контрольной групп изначально обладали примерно одинаковым уровнем проявления координационных способностей, который был достаточно далёк от должного.

Обработав полученные данные исходного тестирования, мы приступили к организации педагогического эксперимента на базе МБОУ ДО «Эдельвейс». В ходе него мы проводили занятия спортивным туризмом в экспериментальной группе по разработанной методике, способствующей развитию координационных способностей у слабослышащих детей, которая была представлена в предыдущем разделе.

В мае 2019 года после девяти месяцев занятий с участниками экспериментальной группы нами было проведено итоговое тестирование участников педагогического эксперимента из экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Статистически достоверные различия в результатах итогового тестирования участников контрольной и экспериментальной групп были выявлены нами во всех контрольных испытаниях. Согласно данным, представленным в таблицах 1 и 2, участники экспериментальной группы смогли продемонстрировать более значительное улучшение результатов.

Таблица 1.

## Показатели тестирования участников ЭГ и КГ до эксперимента

		X	$\sigma$	m	t	p
Траверс, секунд.	ЭГ	57,38	3,59	1,13	0,95	>0,05
	КГ	55,92	3,31	1,05		
Подъём по скалодрому, секунд.	ЭГ	43,85	1,6	0,51	0,85	>0,05
	КГ	43,22	1,72	0,54		
Переправа по бревну маятником, секунд.	ЭГ	33,35	2,13	0,67	0,25	>0,05
	КГ	33,12	1,92	0,61		
Челночный бег 4х9 метров с последовательной переноской двух кубиков за линию старта, секунд.	ЭГ	11,9	0,31	0,1	1,4	>0,05
	КГ	11,71	0,29	0,09		
Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений, баллов.	ЭГ	5,6	1,9	0,6	0,26	>0,05
	КГ	5,8	1,55	0,49		
Стойка на одной ноге, секунд.	ЭГ	26,29	4,17	1,32	0,32	>0,05
	КГ	26,8	2,83	0,89		

Таблица 2.

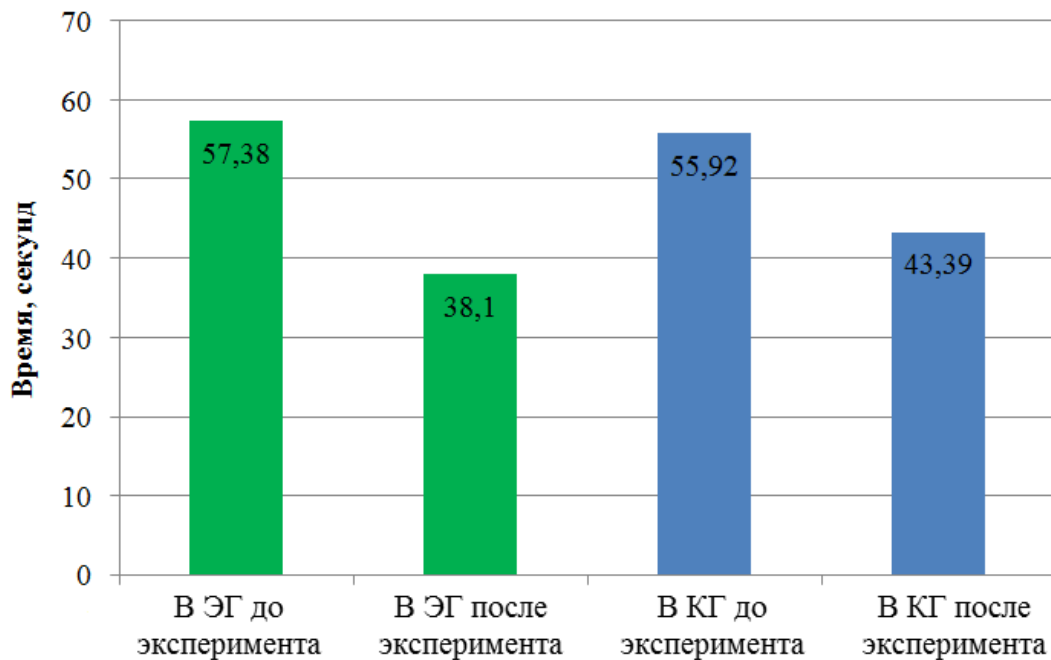
## Показатели тестирования участников ЭГ и КГ после эксперимента

		X	$\sigma$	m	t	p
Траверс, секунд.	ЭГ	38,1	3,48	1,1	3,73	<0,05
	КГ	43,39	2,82	0,89		
Подъём по скалодрому, секунд.	ЭГ	35,13	2,38	0,75	2,43	<0,05
	КГ	37,47	1,9	0,6		
Переправа по бревну маятником, секунд.	ЭГ	19,74	1,71	0,54	5,1	<0,05
	КГ	23,75	1,81	0,57		
Челночный бег 4х9 метров с последовательной переноской двух кубиков за линию старта, секунд.	ЭГ	10,9	0,22	0,07	2,37	<0,05
	КГ	11,14	0,24	0,07		
Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений, баллов.	ЭГ	9,8	1,62	0,51	2,98	<0,05
	КГ	7,9	1,2	0,38		
Стойка на одной ноге, секунд.	ЭГ	50,68	3,15	1	4,57	<0,05
	КГ	42,15	4,98	1,58		

Сравним наглядно результаты тестирования, показанные участниками экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и после него, с помощью столбчатых диаграмм (см. рисунки 1-6).



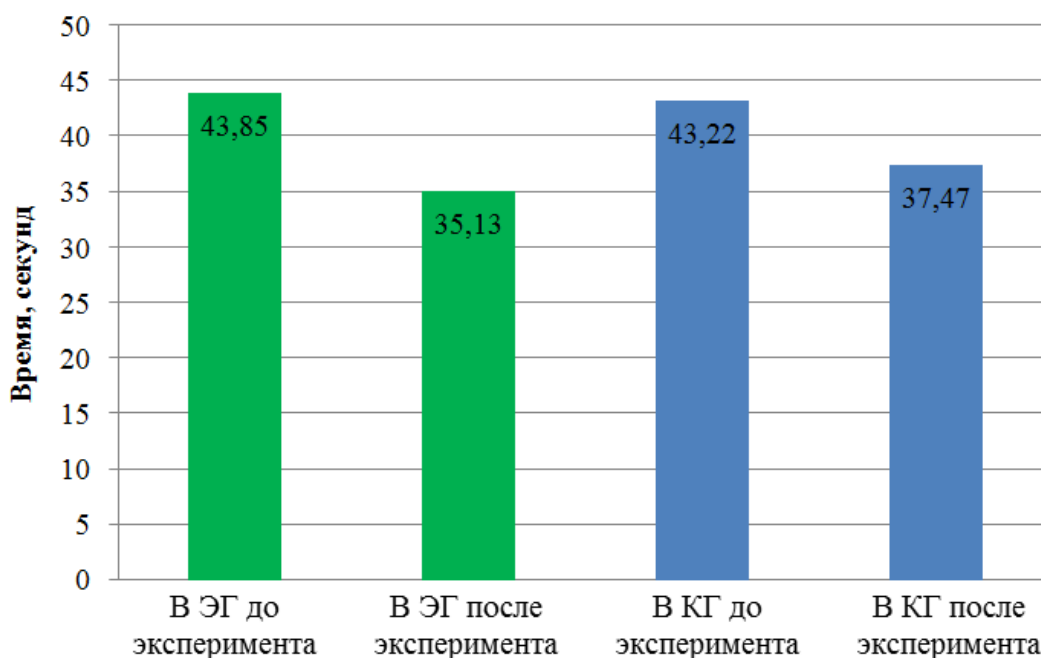
**Сравнение среднего арифметического результатов участников ЭГ и КГ  
в тесте «Траверс» до и после эксперимента**



Несмотря на то, что траверс является специфичным видом передвижения, используемым в спортивном туризме, а дети из контрольной группы в течение эксперимента в туристической секции не занимались, в том виде, в котором мы проводили это контрольное испытание для участников исследования, траверс не требует от человека специальных знаний или умений и поэтому не представляет особой технической трудности для мальчиков из обеих групп, поэтому мы считаем, что все участники на каждом тестировании находились в равных условиях.

Если в сентябре 2018 года среднее арифметическое результатов участников экспериментальной группы в первом тесте составляло 57,38 секунды, то к маю 2019 года оно снизилось до 38,1 секунды, то есть на 19,28 секунды или 33,6% от первоначального значения. В контрольной группе среднее арифметическое результатов участников снизилось за девять месяцев с 55,92 до 43,39 секунды, изменение составило 12,53 секунды или 22,4% от начального результата. Таким образом, участники экспериментальной группы смогли добиться более значительного улучшения результатов.

**Сравнение среднего арифметического результатов участников ЭГ и КГ в тесте «Подъём по скалодрому» до и после эксперимента**



Чтобы обеспечить для всех испытуемых равные условия при прохождении второго испытания, мы расположили зацепки на скалодроме по-разному на входном и итоговом тестировании, при этом сохраняя одинаковую сложность прохождения тестовой трассы для обеих групп в начале и конце эксперимента, и сложность эта была небольшой.

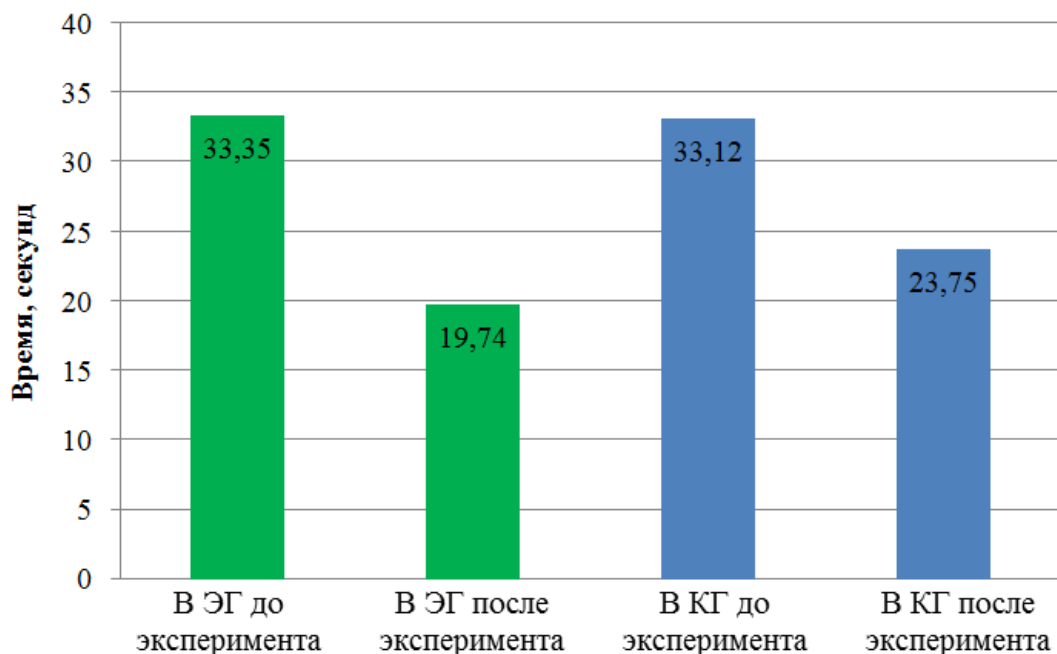
Здесь участники экспериментальной группы вновь продемонстрировали более значительный прогресс, ведь среднее арифметическое результатов мальчиков из экспериментальной группы в этом тесте снизилось с 43,85 секунды в сентябре 2018 года до 35,13 секунды в мае 2019 года, изменение составило 8,72 секунды или 19,9% от первоначального значения, в то время как в контрольной группе произошло снижение среднего арифметического результатов с 43,22 до 37,47 секунды, то есть на 5,75 секунды или 13,3% от сентябрьских значений.

Третий тест «Переправа по бревну маятником», как и первый, является специфичным для спортивного туризма, но в использованном нами виде также не представляет особой технической трудности и для лиц, не

занимающихся этим видом спорта. В нём участники контрольной группы продемонстрировали снижение среднего арифметического результатов с 33,12 до 23,75 секунды, то есть на 9,37 секунды или 28,3% от первоначальной величины, а участникам экспериментальной группы удалось уменьшить среднее время переправы по бревну 33,35 до 19,74 секунды, изменение составило 13,61 секунды или 40,8% от сентябрьских значений, что является более впечатляющим результатом.

*Рисунок 3.*

**Сравнение среднего арифметического результатов участников ЭГ и КГ в тесте «Переправа по бревну маятником» до и после эксперимента**



Если в сентябре 2018 года среднее арифметическое результатов участников экспериментальной группы в четвёртом тесте («Челночный бег 4x9 метров с последовательной переноской двух кубиков за линию старта») составляло 11,9 секунды, то к маю 2019 года оно снизилось до 10,9 секунды, то есть на 1 секунду или 8,4% от первоначального значения. В контрольной группе среднее арифметическое результатов участников снизилось за девять месяцев с 11,71 до 11,14 секунды, изменение составило всего 0,57 секунды или 4,9% от начального результата.

Рисунок 4.

**Сравнение среднего арифметического результатов участников ЭГ и КГ в тесте «Челночный бег 4х9 метров с последовательной переноской двух кубиков за линию старта» до и после эксперимента**

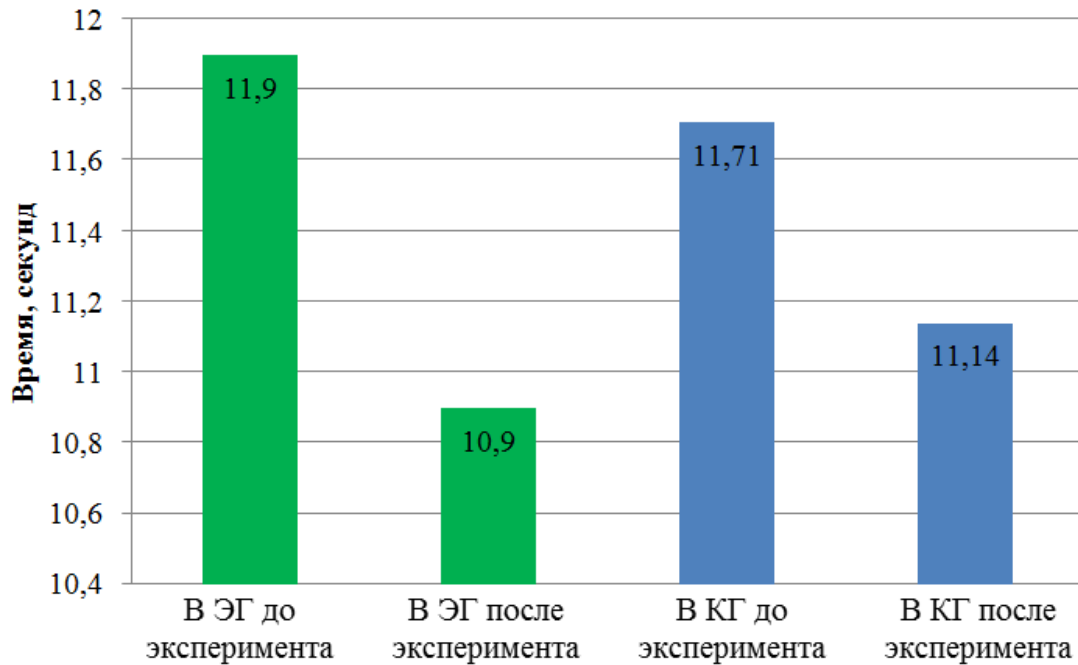
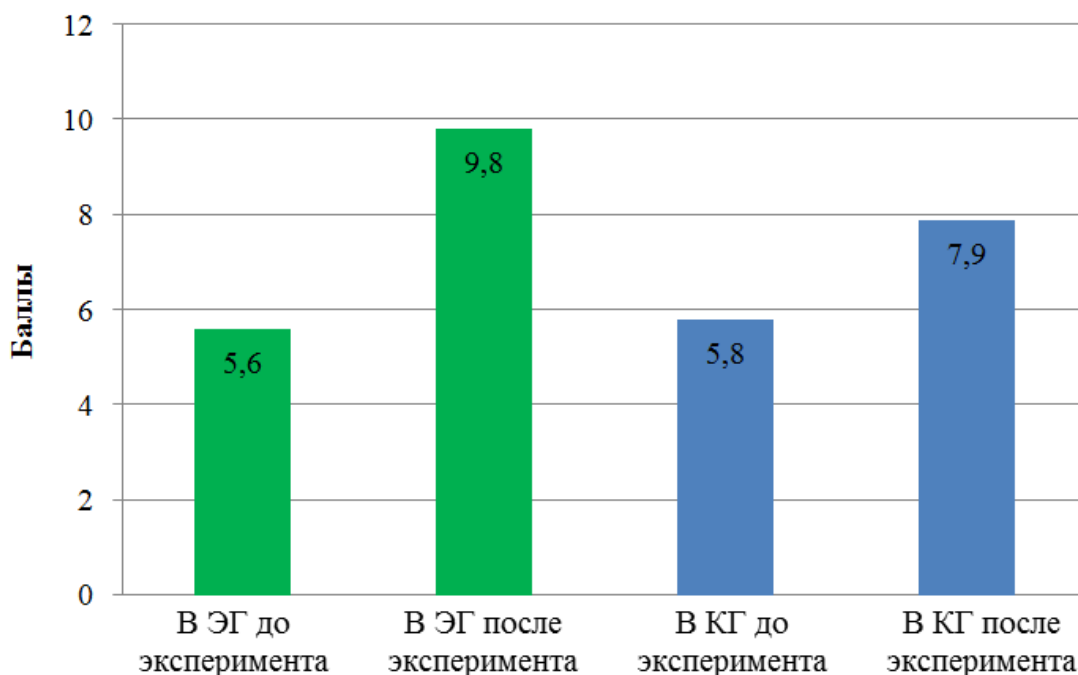


Рисунок 5.

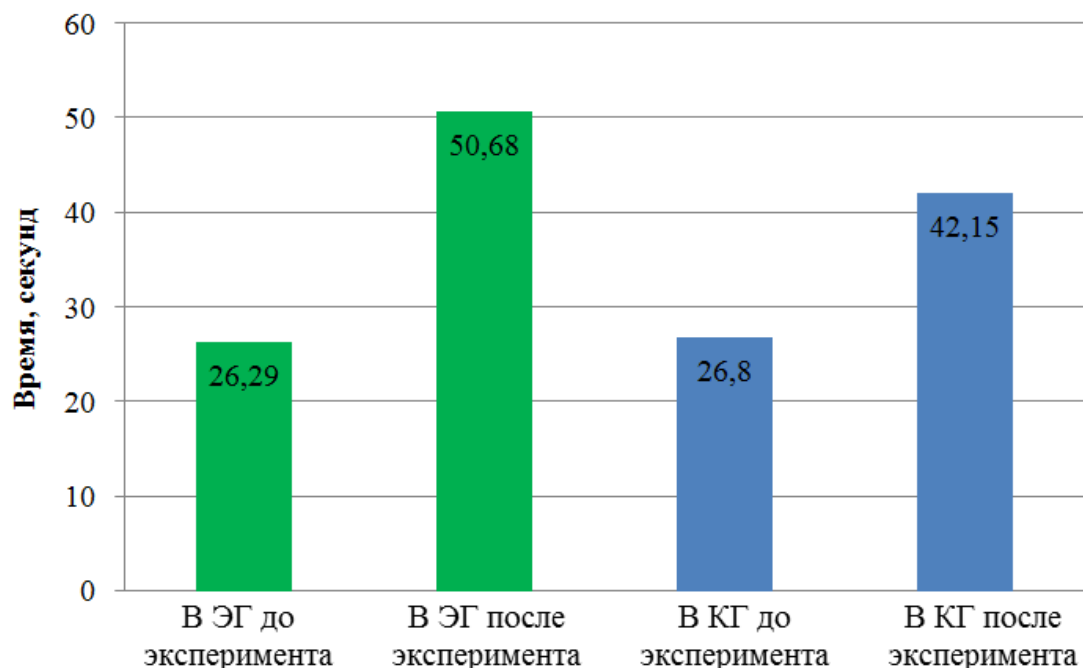
**Сравнение среднего арифметического участников ЭГ и КГ в тесте «Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений» до и после эксперимента**



Несмотря на то, что мы не тренировали целенаправленно метание теннисного мяча в цель, а только изредка включали такое упражнение в основную часть занятия, когда отдавали приоритет упражнениям на развитие ловкости в блоке общей физической подготовки, тем не менее, участникам экспериментальной группы удалось значительно увеличить среднее арифметическое результатов в пятом контрольном испытании: в начале эксперимента оно составляло 5,6 балла, а в конце - уже 9,8 балла, то есть на 4,2 балла или 42,9% от первоначальной величины. Мальчики из контрольной группы в сентябре 2018 года имели средний результат в 5,8 балла, а в мае 2019 года - уже 7,9 балла, изменение составило 2,1 балла или 36,2% от первоначального значения. Мы предполагаем, что это произошло потому, что участники обеих групп смогли улучшить моторику кисти, а также научились лучше соизмерять усилия и координировать свои действия в пространстве, только мальчики из экспериментальной группы достигли в этом несколько больших успехов.

*Рисунок 6.*

**Сравнение среднего арифметического участников ЭГ и КГ в тесте  
«Стойка на одной ноге» до и после эксперимента**



Шестой тест позволяет проверить способность человека удерживать равновесие на ограниченной по площади опоре, а как известно, именно эта координационная способность у слабослышащих людей зачастую нуждается в тренировке больше всего. Среднее время удержания равновесия в стойке на одной ноге у участников экспериментальной группы изменилось за 9 месяцев с 26,29 до 50,68 секунды, то есть на 24,39 секунды или 92,8% от сентябрьских значений, что является впечатляющим результатом. Среднее арифметическое результатов шестого испытания у участников контрольной группы выросло с 26,8 до 42,15 секунды, изменение составило 15,35 секунды или 57,3%, что можно назвать хорошим результатом, но не настолько выдающимся, как у мальчиков из экспериментальной группы.

Подводя итоги исследования, мы считаем, что оно стало успешным, поскольку нам удалось добиться лучших результатов в развитии координационных способностей у слабослышащих детей, занимавшихся спортивным туризмом по экспериментальной методике, по сравнению с результатами тех, кто занимался только физической культурой в школе или в секциях по другим видам спорта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив текущий уровень развития координационных способностей слабослышащих школьников в возрасте 11-12 лет с лёгкой и средней степенью тугоухости, мы пришли к выводу о том, что он не в полной мере соответствовал оптимальному и нуждался в улучшении.

Поэтому мы выбрали средства спортивного туризма, способствующие развитию координационных способностей у детей с нарушениями слуха, разработали методику организации учебно-тренировочных занятий с их использованием и проверили её эффективность в ходе педагогического эксперимента, организованного на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г. о. Тольятти.

Изучив влияние занятий спортивным туризмом по предложенной методике на уровень проявления координационных способностей у участников экспериментальной группы, мы выявили, что проведение занятий спортивным туризмом со слабослышащими детьми 11-12 лет действительно позволяет успешно развивать у них разнообразные виды координационных способностей.

Сравнение результатов контрольных тестов после проведённого эксперимента показало существование значительных различий в уровне проявления координационных способностей между мальчиками из экспериментальной группы и из контрольной группы. Достоверно выявлено более значительное увеличение показателей проявления координационных способностей у детей из экспериментальной группы.

Мы считаем, что результаты нашего исследования могут быть полезны педагогам секций спортивного туризма при организации занятий для юных слабослышащих спортсменов.

### Список используемой литературы

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 381 с.
2. Википедия: электронная энциклопедия. t-Критерий Стьюдента. [Электронный ресурс] / URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/T-Критерий\\_Стьюдента](https://ru.wikipedia.org/wiki/T-Критерий_Стьюдента) (дата обращения: 12.04.2019).
3. Гаптарь В. М. Двухгодичная модель занятий спортивно-оздоровительным туризмом со спортсменами-новичками [Электронный ресурс] // Вестник ЧелГУ. 2014. №13 (342). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvuhgodichnaya-model-zanyatij-sportivno-ozdorovitelnyum-turizmom-sosportsmenami-novichkami> (дата обращения: 25.05.2019).
4. Грицак Ю. П. Организация самодеятельного туризма: учебное пособие / Ю. П. Грицак. - Харьков: Экограф, 2008. - 164 с.
5. Губарева Н. В. Обоснование дифференцированного подхода при физическом воспитании школьников с различной степенью нарушения слуха // Вестник Томского государственного университета. 2009. №319. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-differentsirovannogo-podhoda-pri-fizicheskom-vospitanii-shkolnikov-s-razlichnoy-stepenyu-narusheniya-sluha> (дата обращения: 25.05.2019).
6. Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Филаткин А. С. Особенности нарушения различных видов координационных способностей младших школьников со слуховой депривацией // Вестник ТГУ. 2019. №178. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniya-razlichnyh-vidov-koordinatsionnyh-sposobnostey-mladshih-shkolnikov-so-sluhovoy-deprivatsiey> (дата обращения: 15.05.2019).
7. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина [и др.]



; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2014. - 304 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>

8. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

9. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 384 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

10. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры : курс лекций / И. В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Уральский государственный технический университет, 2004. - 192 с.

11. Иванова Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - М. : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>

12. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. - 131 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>

13. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин [и др.] - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

14. Любимцев А. К. Развитие координационных способностей подростков 13-14 лет, занимающихся спортивным туризмом [Электронный ресурс] : методическая разработка / А. К. Любимцев. - Славянск-на-Кубани, 2017. - 25 с. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/02/08/metodicheskaya-razrabotka-razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey> (дата обращения: 25.05.2019)

15. Подулыбина А. В. Физическое воспитание школьников с нарушением слуха // Вестник ВУиТ. 2012. №3. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-shkolnikov-s-narusheniem-sluha> (дата обращения: 2019).

16. Рубис Л. Г. Спортивный туризм [Электронный ресурс] : учебник / Л. Г. Рубис. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 166 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/72816.html>

17. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А. С Солодков, Е. Б. Сологуб. - М. : Издательство «Спорт», 2018. - 624 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74306.html>

18. Таймазов В. А., Федотов Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Таймазов, В. И. Голиков, В. К. Шеманаев [и др.] - М. : Советский спорт, 2014. - 424 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>

19. Харченко Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 112 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>

20. Федерация спортивного туризма России. Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс] / URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/rules/1435> (дата обращения: 25.05.2019)