

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Черняевой Анастасии Александровны по теме:
«Развитие двигательных способностей у школьников начальных классов
с нарушением слуха средствами акробатики»

В настоящее время большое внимание уделяется совершенствованию педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в частности, имеющих нарушения слуха.

Поэтому важен подбор средств и методов адаптивного физического воспитания с учетом возраста, индивидуальных особенностей, нарушений в состоянии здоровья, уровня физической подготовленности данной категории детей. Среди средств, способствующих развитию двигательных способностей, являются акробатические упражнения.

Объект исследования – педагогический процесс адаптивного физического воспитания слабослышащих школьников 7-9 лет в общеобразовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования – средства акробатики, направленные на развитие двигательных способностей слабослышащих школьников 7-9 лет.

Гипотеза исследования - предполагается, что использование средств акробатики в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания и дополнительных учебно-тренировочных занятиях будет способствовать развитию двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.

Цель исследования – улучшение двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет средствами акробатики.

Задачи исследования.

1. Выявить уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до педагогического эксперимента.

2. Определить эффективность подобранных средств акробатики на уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.

Практическая значимость исследования заключается:

- в улучшение двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет с использованием средств акробатики.

- в возможности использования средств акробатики специалистами, педагогами, инструкторами, учителями и другими, работающими в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта со слабослышащими детьми. Средства акробатики можно использовать как на обязательных уроках адаптивного физического воспитания для слабослышащих детей, так и на дополнительных секционных учебно-тренировочных занятиях.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа включает в себя такие части, как введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Она излагается на 56 страницах компьютерного текста, содержит 3 таблицы и 17 рисунков. В списке используемой литературы входит 37 источников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	8
1.1. Теоретическое изучение нарушений слуха и строения вестибулярного и слухового анализаторов.....	8
1.2. Акробатика - средство развития двигательных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста.....	15
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Задачи исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.3. Организация исследования.....	35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
3.1. Изучение двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до проведения педагогического эксперимента.....	37
3.2. Влияние средств акробатики на развитие двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время большое внимание уделяется совершенствованию педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в частности, имеющих нарушения слуха. Это связано с тем, что данная категория лиц имеет тенденцию увеличения. Исследуя данные Здравоохранения в Российской Федерации, увидели, что статистика детей в возрастном периоде от рождения до 14-ти лет, имеющих болезни уха и сосцевидного отростка, состоит в следующем – на тысячу детей одного возраста приходится примерно 37 детей (также в среднем 5270 на 100 000 детей).

Категория детей, имеющих нарушения слуха, страдают от ограничения получения информации, а это в свою очередь влияет и на нарушение структуры выполнения двигательного действия. Сложными для них иногда могут быть даже простейшие движения – ходьба, бег, прыжки и т.п.

Большую роль на нарушение двигательной сферы лиц с нарушениями слуха играет вестибулярный аппарат (кортиева орган). Это связано с тем, что он находится непосредственно в ухе. При этом следует учитывать, что нарушение слуха приводит, как к глухоте и тугоухости, так и к повреждению вестибулярного аппарата.

По данным разных специалистов, адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях для лиц с ограниченными возможностями направлено: 1) на повышение двигательной активности данной категории детей; 2) на улучшение состояния их здоровья и физического развития; 3) на совершенствование двигательных способностей; 4) на коррекцию двигательных нарушений; 5) на компенсацию нарушенных функций организма; 6) на профилактику сопутствующих нарушений в состоянии здоровья; 7) на повышение физической работоспособности; 8) на приобщение к здоровому образу жизни; 9) на получение мышечной радости от занятий физическими упражнениями; 10) на более безболезненное вхождение в социум и др. [Дмитриев А.А., 2002; Евсеев С.П., 2016].

Авторами, обращающими внимание на адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями слуха, являются следующие: Л.В., Шапкова [2004]; Т.С. Голозубец [2005]; С.П. Евсеев [2007]; С.А. Калмыков [2007] и др.

По данным исследователей было выявлено, что дети, имеющие нарушение слуха, отстают по разным показателям от детей-сверстников, не имеющих нарушений в состоянии здоровья. К таким показателям относятся и развитие двигательных способностей [Демченко Е.В., 2012].

Таким образом, актуальным является совершенствование адаптивного физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для детей, имеющих нарушения слуха. В рамках педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию необходимо решать общепедагогические задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические). Поэтому важен подбор средств и методов адаптивного физического воспитания с учетом возраста, индивидуальных особенностей, нарушений в состоянии здоровья, уровня физической подготовленности данной категории детей. При подборе средств адаптивной физической культуры необходимо также учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей.

Среди средств, способствующих развитию двигательных способностей, являются акробатические упражнения: мост; шпагаты; «ласточка»; группировка; перекаты; кувырки вперед, назад, боком; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; перевороты боком, вперед и назад; рондат; фляк; сальто и др. Выделяются также парные и групповые акробатические упражнения. К ним относятся стойки, поддержки, равновесия, хореографические упражнения, выполняющиеся в парах и тройках. Все акробатические упражнения предполагают проявление необходимых двигательных способностей для их выполнения. Чтобы выполнить акробатическое упражнение необходимо развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и быстроты.

О значении акробатических упражнений, о влиянии на развитие двигательных способностей, об укреплении состояния здоровья занимающихся, о

повышении функциональных возможностей организма, о технических характеристиках акробатических упражнений и методике их разучивания описываются учебных, учебно-методических пособиях, научных статьях рядом авторов [Земсков Е.А., 2008; Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2009; Баршай В.М., 2011; Абушинов С.Б., Кальдинов А.П., 2012; Поваляева Г.В., 2012; Анцыперов В.В., Широбакина Е.А., 2013; Анцыперов В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В., 2014; Петров П.К., 2014; Алаева, Л.С., 2017; Каленская Г.А., Барбашов С.В., 2017; Андреев Т.А., Горячева Н.Л., 2018; Миронов В.М., Рабиль Г.Б., Морозевич-Шилюк Т.А., 2018 и др.].

Выше сказанное позволило определить актуальность развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет с использованием средств акробатики.

Объект исследования – педагогический процесс адаптивного физического воспитания слабослышащих школьников 7-9 лет в общеобразовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования – средства акробатики, направленные на развитие двигательных способностей слабослышащих школьников 7-9 лет.

Гипотеза исследования - предполагается, что использование средств акробатики в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания и дополнительных учебно-тренировочных занятиях будет способствовать развитию двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.

Цель исследования – улучшение двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет средствами акробатики.

Задачи исследования.

1. Выявить уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до педагогического эксперимента.
2. Определить эффективность подобранных средств акробатики на уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.

Практическая значимость исследования заключается:

- в улучшение двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет с использованием средств акробатики.

- в возможности использования средств акробатики специалистами, педагогами, инструкторами, учителями и другими, работающими в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта со слабослышащими детьми. Средства акробатики можно использовать как на обязательных уроках адаптивного физического воспитания для слабослышащих детей, так и на дополнительных секционных учебно-тренировочных занятиях.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа включает в себя такие части, как введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Она излагается на 56 страницах компьютерного текста, содержит 3 таблицы и 17 рисунков. В списке используемой литературы входит 37 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

1.1. Теоретическое изучение нарушений слуха и строения вестибулярного и слухового анализаторов

В литературе приводятся данные (ВОЗ), что более 250 миллионов человек в мире имеют разные нарушения слуха. Среди этих людей имеются лица с пониженным слухом, у которых превышает 40дБ на лучше слышащее ухо. В среднем данная категория людей составляет более 4%. По прогнозам ВОЗ будет происходить увеличение роста количества людей, имеющих нарушения слуха [Загорянская М.Е., Румянцева М.Г., 2008].

Есть множество причин, которые влияют на нарушения слуха у детского населения. Проведение анализа по выявлению причин нарушений слуха у детей, позволило определить, что более 20% влияют патологии при беременности, более 17% связано с преждевременными, стремительными, затяжными родами, когда происходит частичная отслойка плаценты, влекущая нарушения кровообращения головки у рождающегося малыша. При этом примерно в 10% происходят внутричерепные травмы у плода во время родов. Также среди причин выделяется недоношенность (около 22%), когда у ребенка вес составляет до 1,5 кг; асфиксия в родах (около 12%) и др.

Приводятся данные, что причинами ухудшения слуха у новорожденных детей являются инфекционные болезни, которые были перенесены матерью во время протекания беременности. К инфекционным болезням, влияющим на ухудшение слуха у новорожденных, являются вирусный гепатит, краснуха, грипп, цитомегаловирус, токсоплазмоз, сифилис. В среднем этот показатель составляет около 5%. Кроме того, причинами могут быть применение препаратов с ототоксическим действием 3,9%, необходимые для лечения инфекционных заболеваний, алкогольная интоксикация, воздействие радиации. резус-конфликт матери и плода, гестозы во время беременности и др.

«Среди причин нарушения слуха у детей первое место занимают последствия острого воспаления среднего уха (острого среднего отита). Поражение слуха в этих случаях обусловлено стойкими остаточными изменениями в среднем ухе, приводящими к нарушению нормальной подвижности барабанной перепонки и цепи слуховых косточек» - говорится в литературе Л.В. Шапковой [2004].

Изучение литературы позволило увидеть и другие причины, вызывающие нарушения слуха у детского населения. К ним относятся детские инфекционные заболевания, а именно корь, краснуха, ветряная оспа, паротит, коклюш из-за которых примерно у 2% детей последствиям могут быть нарушения слуха. Также влияет на нарушение слуха у детей эпидемический менингит (около 2%), грипп (около 3%); применение ототоксических антибиотиков (около 3,9%), наркоз (около 2,9%). Могут влиять также осложнения после выполнения прививок и черепно-мозговые травмы.

Как дополняют авторы Загорянская М.Е. и Румянцева М.Г. [2003], около 30% случаев приобретённой тугоухости у детей могут быть воспалительные заболевания среднего уха (экссудативный отит, гнойный отит).

Патологические процессы в слуховой системе влияют на нарушения функций в вестибулярном аппарате. При этом выявлено, что нарушения вестибулярного аппарата встречаются более, чем у половины лиц с патологиями слуховой системы.

На рисунке 1 представлено строение вестибулярного органа и рисунке 2 строение внутреннего уха. Вестибулярный анализатор включает: «рецепторный аппарат отокинетического анализатора, который располагается в трех взаимно перпендикулярных полукружных каналах и мешочках преддверия внутреннего уха». Значением вестибулярного анализатора является различное восприятие сигналов о положениях тела и головы в пространстве, а также об изменениях скорости и направлений двигательных действий.

По данным литературы внутреннее ухо «состоит из улитки и лабиринта, лабиринт в свою очередь - из трех полукружных каналов и преддверия, вклю-

чающего мешочки: саккулус и утрикулус. Костная и перепончатая часть полукружных каналов преддверия имеют одинаковую форму. Полости перепончатого лабиринта заполнены эндолимфой, ее перемещение в полукружных каналах происходит под влиянием ускорения. Разветвленные в этой части внутреннего уха нервные окончания специализированы на оценке перемещения тела в пространстве с определенным ускорением. Полукружные каналы реагируют на угловое ускорение (вращение), а адекватным раздражителем отолитового аппарата служит начало и конец прямолинейного движения, а также сила тяжести» [Ермолаев Ю.А., 1985; Швырев, А.А. 2012; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018 и др.].

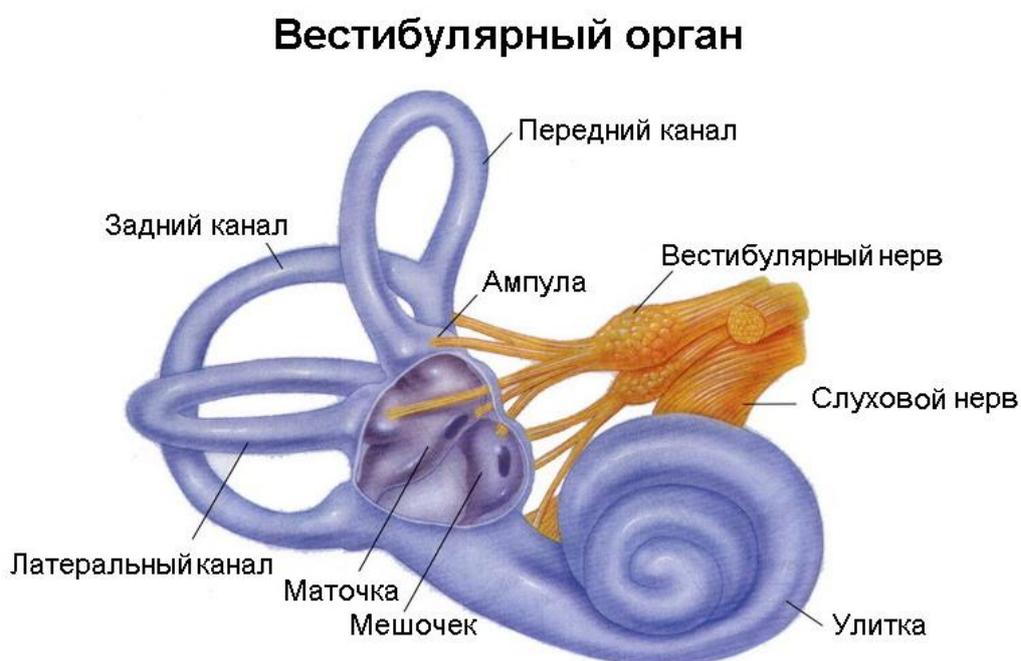


Рис. 1. Строение вестибулярного органа

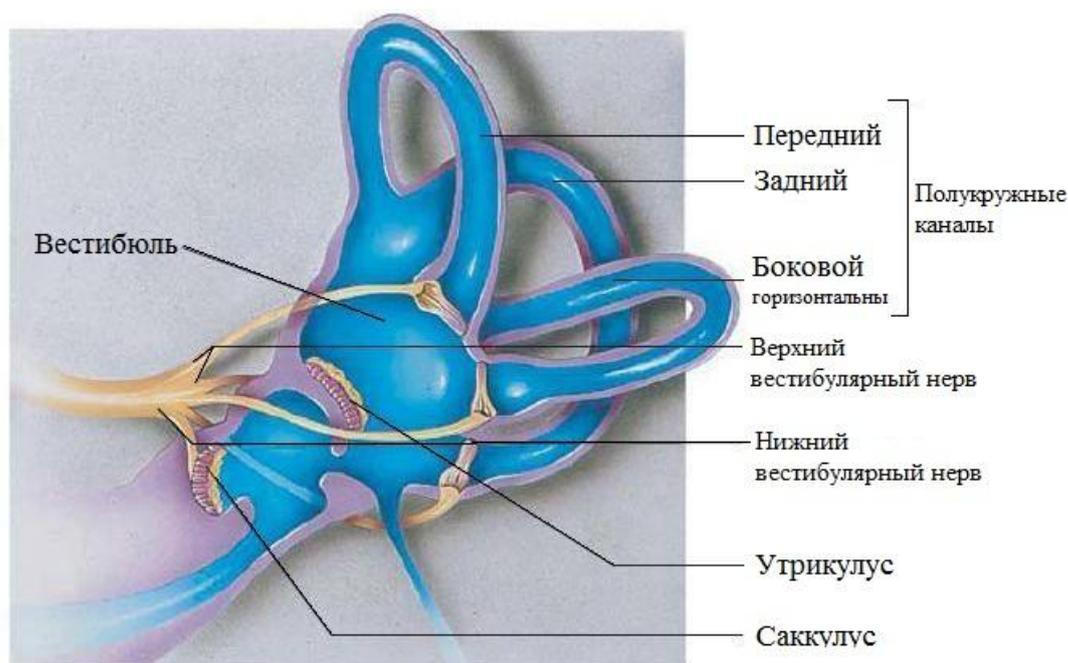


Рис. 2. Строение внутреннего уха

«Отолитовые рецепторы участвуют в сложном процессе анализа отонестетического состояния организма и обеспечения двигательных реакций, направленных на поддержание равновесия».

«Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов прослеживается в тесном анатомическом единстве их ориентации: периферическая часть слуховой системы находится в лабиринте, там же находятся периферические рецепторы, воспринимающие вестибулярные раздражения, сигнализирующие о положении тела в пространстве» - отмечают ряд авторов [Ермолаев Ю.А., 1985; Швырев, А.А. 2012; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018 и др.].

Далее говорится о 8-ой паре черепно-мозговых нервов. Она содержит слуховые волокна и вестибулярную ветвь. Главной её функцией является осуществление передачи возбуждения от кортиева органа (улитки).

У вестибулярной и слуховой системы наблюдается единство и общий принцип работы. Далее рассмотрим взаимосвязи вестибулярного аппарата с воспроизведением двигательных действий по данным научной литературы:

1. «Патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функцию вестибулярного анализатора, но и функцию кинестетического ана-

лизатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих. У лиц с низкой вестибулярной устойчивостью при действии различного рода ускорений, вращений, наклонов существенно нарушается координация движений, равновесие, снижается способность к максимальному проявлению двигательных качеств, пространственной ориентировке».

2. «Слуховое восприятие лучше на том ухе, где меньше поражен вестибулярный анализатор, при двустороннем поражении. Важно иметь в виду высокую степень компенсации вестибулярных расстройств. Компенсация осуществляется за счет центральных отделов анализатора и взаимодействия его с другими сенсорными системами, особенно со зрительной системой».

3. «В слуховом анализаторе различают звукопроводящий и звуковоспринимающий аппарат. К звукопроводящему аппарату относятся наружное и среднее ухо, а также некоторые части внутреннего уха (жидкость лабиринта и основная мембрана); к звуковоспринимающему - все остальные отделы анализатора, начиная от волосковых клеток кортиевого органа и заканчивая нервными клетками слуховой области коры головного мозга».

Анализируя литературу, приходим к выводу, что при тренировке вестибулярного аппарата специальными физическими упражнениями повышается его устойчивость к воздействию таких неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха. Чем в большей степени вестибулярный аппарат находится в состоянии повышенного раздражения, тем в большей степени он адаптируется к разному роду раздражителей (например, к физическим упражнениям). Следствием этого является положительное воздействие на слуховую систему, а именно слуховое восприятие.

Различные виды заболеваний уха (по данным Шапковой Л.В., [2004])

I группа. Виды заболевания наружного уха:

1) «*Атрезия наружного слухового прохода.* При атрезии наружного слухового прохода понижение слуха носит характер поражения звукопроводящего аппарата, страдает восприятие низких звуков; восприятие высоких тонов сохраняется, костная проводимость остается нормальной или даже улучшает-

ся».

2) *«Серная пробка.* Причинами накопления серы могут являться: 1) повышенная функция серных желез; 2) узость и ненормальная изогнутость наружного слухового прохода, затрудняющие выведение серы наружу; 3) ненормальные химические свойства серы: повышенная вязкость, клейкость, способствующая прилипанию серы к стенкам слухового прохода».

3) *«Инородные тела.* Пребывание инородного тела в ухе даже в течении нескольких дней не может причинить вреда, поэтому ребенка следует доставить врачу, а доврачебные мероприятия могут заключаться в следующем: 1) умерщвление живых инородных тел путем впускания в ухо нескольких капель теплого масла (в жидком виде); 2) при набухающих инородных телах (горох, фасоль) вливание в ухо теплого спирта, чтобы вызвать сморщивание; 3) при ненабухающих (бусы, камешки, вишневые косточки и т.д.) осторожное промывание теплой водой из спринцовки. При подозрении на наличие прободения барабанной перепонки промывание не производится».

II группа. Виды заболевания среднего уха:

1) *«Катар среднего уха.* Катар среднего уха наблюдается у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Основной причиной возникновения заболевания являются аденоидные разращения в носоглотке».

2) *«Острое воспаление среднего уха (острый средний отит).* Симптомами являются боль в ухе, понижение слуха, повышение температуры».

3) *«Хроническое воспаление среднего уха (хронический средний отит).* Переходу острого отита в хроническую форму способствует тяжесть инфекции и общее ослабленное состояние организма. На поддержание воспалительного процесса в среднем ухе влияют заболевание носа и носоглотки: хронический насморк, полипы и аденоидные разращения».

Воспалительные процессы могут перерасти в такие заболевания, как лабиринтит; воспаление ячеек сосцевидного отростка; мастоидит; паралич лицевого нерва; абсцесс (нарыв мозга); менингит (воспаление мозговых оболочек); сепсис (заражение крови) и др.

4. *«Отосклероз - это своеобразный процесс, который развивается в костной капсуле ушного лабиринта и заключается в разрастании костной ткани в области ниши овального окна. В процессе происходит разрастание пластинки стремечка, которое оказывается замурованной в овальном окне и становится неподвижной. Отосклероз – это заболевание среднего и внутреннего уха одновременно».*

III группа. Виды заболевания внутреннего уха:

1) *«Дефекты и повреждения внутреннего уха. К числу врожденных дефектов относятся аномалии развития внутреннего уха, имеющие различные формы. Наблюдались случаи полного отсутствия лабиринта или недоразвитие его отдельных частей. В большинстве врожденных дефектов внутреннего уха отмечается недоразвитие кортиева органа, причем неразвившимся оказывается именно специфический концевой аппарат слухового нерва- волосковые клетки».*

2) *«Воспаление внутреннего уха (лабиринтит). Воспаление внутреннего уха возникает вследствие: 1) перехода воспалительного процесса из среднего уха; 2) распространения воспаления со стороны мозговых оболочек; 3) заноса инфекции током крови».*

IV группа. Виды заболевания внутреннего уха слухового нерва, проводящих путей, а также слуховых центров головного мозга:

1) *«Неврит слухового нерва. Данная группа включает заболевания ствола слухового нерва, поражения нервных клеток, входящих в состав спирального нервного узла, а также некоторые патологические процессы в клетках кортиевого органа. Интоксикация клеток спирального нервного узла происходит не только при отравлении химическими ядами, но и при воздействии токсинов, циркулирующих в крови при многих заболеваниях (менингит, тиф, скарлатина), в результате чего происходит гибель всех или части клеток спирального узла с последующим полным или частичным выпадением слуховой функции».*

Это заболевание может повлиять на потерю слуха (как полную, так и

частичную).

2) *«Шумовые поражения.* При длительном воздействии шума развиваются дегенеративные изменения в волосковых клетках кортиева органа, распространяющиеся на нервные волокна и на клетки спирального нервного узла».

3) *«Воздушная контузия.* Действие взрывной волны обычно сочетается с влиянием сильного звукового раздражения. В результате одновременного действия этих факторов могут возникать патологические изменения во всех отделах слухового анализатора. Наблюдаются разрывы барабанной перепонки, кровоизлияния в среднем и внутреннем ухе, смещение и разрушение клеток кортиева органа. Итогом является стойкое повреждение слуховой функции».

4) *«Функциональные нарушения слуха - временные расстройства слуховой функции, сочетающиеся иногда с нарушениями речи. К числу функциональных нарушений слуха относится истерическая глухота, развивающаяся у людей со слабой нервной системой под влиянием сильных раздражителей (испуг, страх). Случаи истерической глухоты наблюдаются чаще у детей».*

1.2. Акробатика - средство развития двигательных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста

Как выше уже говорилось, в настоящее время большое внимание уделяется совершенствованию педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в частности, имеющих нарушения слуха. Это связано с тем, что данная категория лиц имеет тенденцию увеличения.

«Адаптивное физическое воспитание - компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре» [Евсеев С.П., 2016].

В литературе адаптивная физическая культура определяется, как «вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и её социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов» [Евсеев С.П., 2016].

Категория детей, имеющих нарушения слуха, страдают от ограничения получения информации, а это в свою очередь влияет и на нарушение структуры выполнения двигательного действия. Сложными для них иногда могут быть даже простейшие движения – ходьба, бег, прыжки и т.п.

При этом движение для развития ребенка с нарушениями слуха – это фундамент для любого вида жизнедеятельности и психических процессов. Для данной категории детей двигательная активность является одной из основных и генетически обусловленной биологической потребностью [Алямовская В.Г., 1998; Алябьева Е.А., 2003]. За счёт мышечной работы у детей как расходуется, так и накапливается энергия. Она в свою очередь способствует физическому развитию и физической подготовленности, а также помогает интеллектуальному (умственному) развитию.

По данным разных специалистов, адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях для лиц с ограниченными возможностями направлено: 1) на повышение двигательной активности данной категории детей; 2) на улучшение состояния их здоровья и физического развития; 3) на совершенствование двигательных способностей; 4) на коррекцию двигательных нарушений; 5) на компенсацию нарушенных функций организма; 6) на про-

филактику сопутствующих нарушений в состоянии здоровья; 7) на повышение физической работоспособности; 8) на приобщение к здоровому образу жизни; 9) на получение мышечной радости от занятий физическими упражнениями; 10) на развитие психических качеств; 11) на формирование специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; 12) на более безболезненное вхождение в социум; на и др. [Дмитриев А.А., 2002; Евсеев С.П., 2016 и др.].

Основным средством в адаптивном физическом воспитании являются физические упражнения. Физическое упражнение может быть конкретным двигательным действием, но и может выступать в качестве в виде процесса многократного повторения. В содержание физических упражнений физиологические, психологические, биомеханические процессы, которые происходят в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений. Физические упражнения решают также оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи [Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2016].

Среди средств, способствующих развитию двигательных способностей, являются акробатические упражнения: мост; шпагаты; «ласточка»; группировка; перекаты; кувырки вперёд, назад, боком; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; перевороты боком, вперёд и назад; рондат; фляк; сальто и др. Выделяются также парные и групповые акробатические упражнения. К ним относятся стойки, поддержки, равновесия, хореографические упражнения, выполняющиеся в парах и тройках. Все акробатические упражнения предполагают проявление необходимых двигательных способностей для их выполнения. Чтобы выполнить акробатические упражнения необходимо развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и быстроты.

О значении акробатических упражнений, о влиянии на развитие двигательных способностей, об укреплении состояния здоровья занимающихся, о повышении функциональных возможностей организма, о технических характеристиках акробатических упражнений и методике их разучивания описываются учебных, учебно-методических пособиях, научных статьях рядом авто-

ров [Анцыперов В.В., Широбакина Е.А., 2013; Анцыперов В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В., 2014; Петров П.К., 2014; Алаева, Л.С., 2017; Каленская Г.А., Барбашов С.В., 2017; Андреев Т.А., Горячева Н.Л., 2018; Мионов В.М., Рабиль Г.Б., Морозевич-Шилюк Т.А., 2018 и др.].

В литературе отмечается, что «двигательные способности – это различные стороны двигательных возможностей человека, сочетаемые с качеством владения движениями. О двигательных способностях человека судят не только по достижениям в физической деятельности, но и по тому, как быстро и легко приобретаются умения и навыки в процессе обучения» [Германов Г.Н., 2017].

Далее автор отмечает, что «двигательные способности можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные. Чем большее число анатомо-физиологических и психических факторов обуславливает явление способности, тем оно сложнее. Но сложные способности, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых проявлений. Сложная способность - это интегрированная способность, качественная особенность двигательного действия.

Важным моментом в развитии способностей является комплексность – одновременное совершенствование нескольких взаимно сменных способностей. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на выносливость, на силу, на скорость, и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Педагог по физическому воспитанию должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей и их компонентов, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям».

Германов Г.Н., также говорит, что «анализ современных исследований и взглядов позволяет рассматривать комплексное воспитание двига-

тельных способностей как структуру, включающую несколько основных подсистем:

– силовые способности: собственно-силовые способности, характеризующиеся показателями максимальной (абсолютной) силы и относительной силы, а также скоростно-силовые способности, характеризующиеся показателями быстрой силы, взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы, уступающей и преодолевающей силы, где наряду с ними выделяют так называемую силовую выносливость, иногда характеризующуюся показателями локальной мышечной выносливости;

– скоростные способности: быстрота двигательной реакции (простая и сложная: реакция выбора и на движущийся объект), быстрота одиночного движения, частота движений, скорость целостного локомоторного движения, где порой ее снижению содействует так называемый скоростной барьер;

– выносливость: общая выносливость, специальная выносливость конкретному виду деятельности;

– гибкость: активная гибкость, пассивная гибкость;

– ловкость как система координационные способности: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений - дифференцированность; способность без лишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и выполнять двигательные действия; способность поддерживать равновесие, а также точность, меткость, подвижность, прыгучесть, ритмичность, пластичность и другие».

По данным исследователей было выявлено, что дети, имеющие нарушение слуха, отстают по показателям, характеризующим развитие двигательных способностей от детей- сверстников, не имеющих нарушений в состоянии здоровья [Демченко Е.В., 2012].

В связи с вышесказанным, важной задачей перед учителем по адаптив-

ному физическому воспитанию ставится, прежде всего, подбор средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей у детей, имеющих нарушения слуха.

Изучение литературы позволило прийти к выводу, что одним из таких средств является акробатика.

Спортивная акробатика – это один из видов гимнастики, объединяющий разнообразные группы физических упражнений. Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». На основании исторических сведений, в древние времена акробатами называли людей, которые были сильными, ловкими, в совершенстве владели своим телом.

По сведениям литературных источников «Акробатика относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, и если иметь в виду высшие уровни квалификации, то они, конечно, предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Вместе с тем, они адресуются людям, многие из которых на данный момент не имеют должной подготовленности и поэтому мастерство могут рассматривать лишь как желаемую, но очень отдаленную цель, а занятия акробатикой на данном этапе - как средство удовлетворения своих желаний и постепенной подготовке к высшим достижениям. Но и просто, не имея в виду высшее мастерство и достаточно правильно оценивая свои возможности, - как форму психофизического совершенствования, которая может принести удовольствие. Богатый арсенал средств акробатики позволяет широкий выбор» [Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002].

Далее в литературе отмечается: «сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств».

В ряде специальной литературы описываются основные средства акробатики. К ним относятся три основные группы акробатических упражнений: одиночные, парные и пирамидковые.

«В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера».

К подгруппе статических упражнений относятся:

«- *мосты и шпагаты* - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах»;

«- *стойки* - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося»;

«- *равновесия* - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость»;

«- *упоры* - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одно временном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом)».

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «пе-

реворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

«- *перекаты и кувырки* - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега»;

- *полуперевороты* - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет)»;

«- *перевороты* - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент)»;

«- *сальто* - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полу-группировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений».

«*Вторая группа элементов - парные упражнения* - предполагают взаимодействие двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, муж-

скими и смешанными. По содержанию и характеру это - балансирования и вольтижные упражнения».

Среди упражнений в *балансировании* различаются:

«- *входы и наскоки* - важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском - с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего - совпадающей и не совпадающей»;

«- *поддержки* - выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего - в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему»;

«- *упоры, стойки, равновесия* - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в при-седе и т. п.»;

«- *взаимные перемещения партнеров* необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при

смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический - причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения».

«*Вольтижные упражнения* представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения».

«Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и саль-то. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности».

«*Третья группа базовых упражнений* — упражнения *пирамидковые*. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера».

Дети, которые регулярно занимаются акробатикой, отличаются от своих сверстников равномерным развитием мускулатуры. У них также наблюдается

красивая выправка и осанка. Акробатические упражнения способствуют развитию мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, верхних нижних конечностей. При этом известно, что хорошее развитие мышечной системы способствует выполнению работы большой мощности и поддерживает работу систем организма, а именно сердечнососудистую, дыхательную, пищеварительную и другие.

Большая роль спортивной акробатики заключается, как раз в том, что она направлена на совершенствование согласования действий различных звеньев двигательного аппарата, то есть на развитие координационных способностей.

Акробатические упражнения используются во всех видах спорта. Они являются важными средствами в подготовке единоборцев, гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду, батутистов и многих других. Акробатические упражнения используются в качестве прикладных упражнений при подготовке к разным профессиям (монтажники, летчики, альпинисты, каскадеры, космонавты и др. профессий). Важную роль играют акробатические упражнения в бытовой деятельности человека.

Также, анализируя школьные рабочие программы физического воспитания общеобразовательных школ и специальных (коррекционных) образовательных учреждений [Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М., 2006; Коровин К.Г. и др., 2006; Хайрутдинов Р.Р., 2013, Мамедов К.Р., 2014 и др.], мы видим обязательное использование акробатических упражнений, как для детей начальных классов, так и детей средних и старших классов. Тем не менее, многие специалисты отмечают, что особенно большую роль играют акробатические упражнения при использовании их в возрасте детей 6-10 лет. Именно этот возраст является сензитивным периодом для развития двигательных способностей [Сарсекеев Г.М., 1994; Лях В.И., 1998; Матвеев Л.П., 2008; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2016].

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. С их помощью совершенствуются ловкость, сила мышц, быстрота

и точность движений, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, то есть являются прекрасным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения разнообразны, эмоциональны, не требуют специального оборудования.

Приобретенные двигательные навыки в процессе занятий акробатическими упражнениями могут использоваться в самых разных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатические упражнения являются средством основной гимнастики, которые используются при работе с детьми школьного возраста и при массовых гимнастических выступлениях во время праздничных спортивных выступлениях [Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2009; Баршай В.М., 2011; Поваляева Г.В., 2012; Анцыперов В.В., Широбакина Е.А., 2013; Петров П.К., 2014 и др.].

Изучение программы физического воспитания в общеобразовательных школах начальных классов [Хайрутдинов Р.Р., 2013, Мамедов К.Р., 2014 и др.] позволило определить, что в первом классе используются такие упражнения как группировка, перекаты в группировке из исходного положения лежа на спине; во втором классе изучается кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, перекат в сторону (кувырок в сторону); в третьем классе изучаются перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост»; в четвертом классе изучается кувырок назад с последующим перекатом в стойку на лопатках, а также «мост» с использованием страховки и самостоятельно.

Анализ литературы позволил выяснить о наиболее эффективных методах, используемых в обучении акробатическим и гимнастическим упражнениям. К таким методам и методическим приёмам относятся метод разучивания в целом и по частям, срочной информации о кинематических характеристиках движений, использование различных технических средств обучения, создание облегченных условий [Сарсекеев Г.М., 1994].

В программах специальных (коррекционных) образовательных учреждениях также по адаптивному физическому воспитанию также включено изучение акробатических упражнений [Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М., 2006; Коровин К.Г. и др., 2006]. Однако мы не встретили экспериментальные исследования, которые бы характеризовали эффективность влияния акробатических упражнений на развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Таким образом, обобщение литературных данных позволяет прийти к заключению о важности изучения вопросов, характеризующих влияние использования акробатических упражнений в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения слуха.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

До начала проведения исследовательской работы были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до педагогического эксперимента.
2. Определить эффективность подобранных средств акробатики на уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.

2.2. Методы исследования

Для определения эффективности подобранных средств акробатики на уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет после проведения педагогического эксперимента подобрали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование двигательных способностей.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Вследствие анализа научно-методической литературы были: 1) проанализированы данные, характеризующие анатомо-физиологические особенности строения слухового анализатора; 2) определены нарушения слуха и причины их возникновения; 3) изучены особенности влияния средств акробатики на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Всего было проанализировано 44 литературных источника.

Педагогические наблюдения.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе всего педагогического исследования. Оно было необходимо для уточнения подбора средств акробатики и методов их разучивания, регулирования физической нагрузки и интен-

сивности выполнения физических упражнений.

Тестирование двигательных способностей:

Тест 1. «Наклон вперёд из положения, стоя на скамейке» (сантиметры). (Рис. 3).

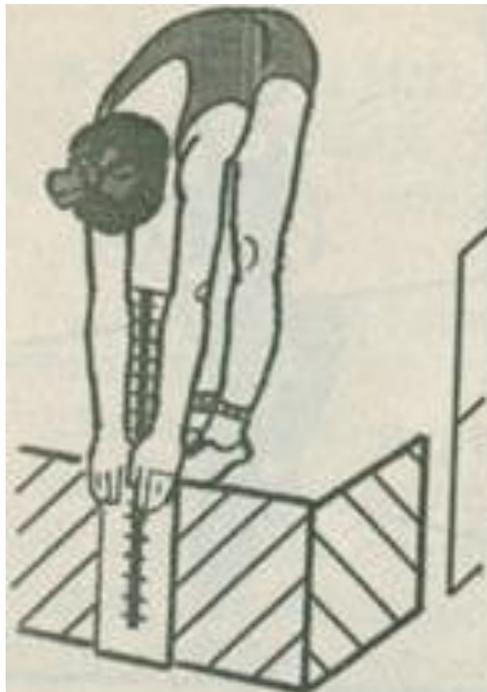


Рис. 3. Методика проведения теста «Наклон вперёд из положения, стоя на скамейке» (см).

Методика проведения. Данный тест использовали, чтобы у слабослышащих школьниц 7-9 лет определить уровень развития гибкости позвоночного столба, а также подвижность в тазобедренных суставах. Сначала девочкам предлагалось выполнить упражнения, которые носили «разминочный» характер. Среди этих упражнений были наклоны туловища, в положении стоя (вперед, назад, вправо, влево) и наклоны в положении сидя. После разминки им давалось две попытки на выполнение самого теста. При этом им нужно было выполнить наклон как можно ниже. Результат записывался в сантиметрах со знаком «-», если девочки не могли достать до скамейки, со знаком «+», если же могли наклониться ниже уровня скамейки.

Тест 2. «Подъём туловища в положение сед (кол-во раз)» (Рис. 4).



Рис. 4. Методика проведения теста «Подъём туловища в положение сед» (количество раз).

Методика проведения. Тест помог определить динамическую силовую выносливость мышц брюшного пресса. Школьницам предлагалось принять исходное положение, лёжа на гимнастическом мате, на спине, ноги согнуть в коленях до прямого угла, руки за голову. По команде исследователя школьницы начинали выполнять тестовое задание: поднимают туловище до положения «сед», затем снова возвращаются в исходное положение. Необходимо было выполнить максимально возможное количество раз. Результат фиксировался в протоколе.

Тест 3. «Прыжок в длину с места» (см); (Рис. 5).

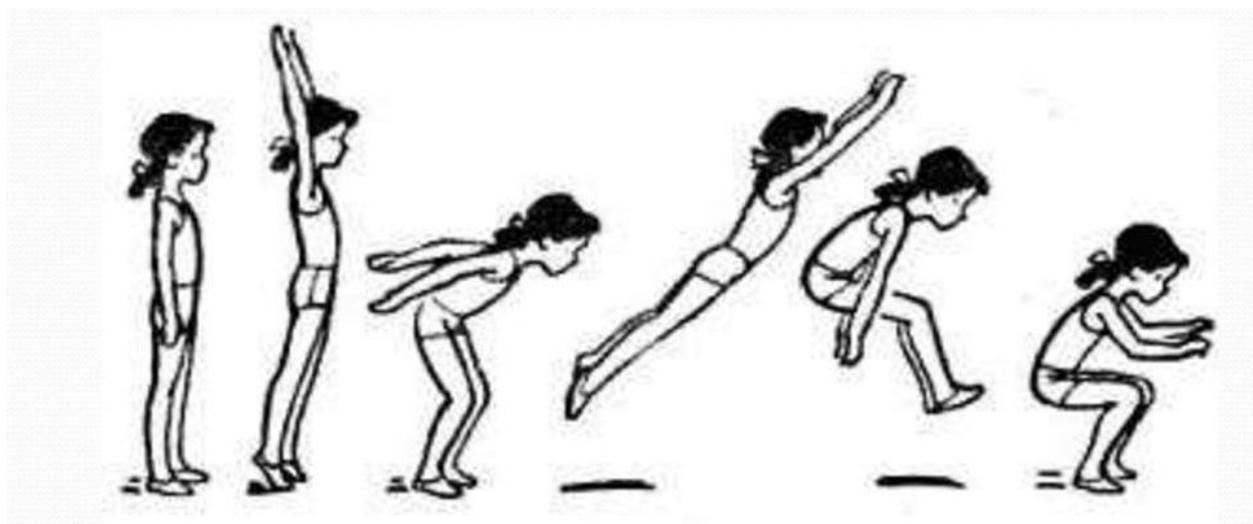


Рис. 5. Методика проведения теста «Прыжок в длину с места» (см)

Методика проведения. Прежде чем проводить тест «Прыжок в длину с места» подготовили место для его выполнения: 1) определили место для отталкивания, 2) начертили линию, которую нельзя заступать; 3) сделали разметку с помощью сантиметровой ленты. Школьникам давались две попытки для выполнения теста. Результат фиксировался в сантиметрах. Лучший результат двух попыток фиксировался в подготовленном протоколе.

Тест 4. «Вис на согнутых руках» (секунды); (Рис. 6).

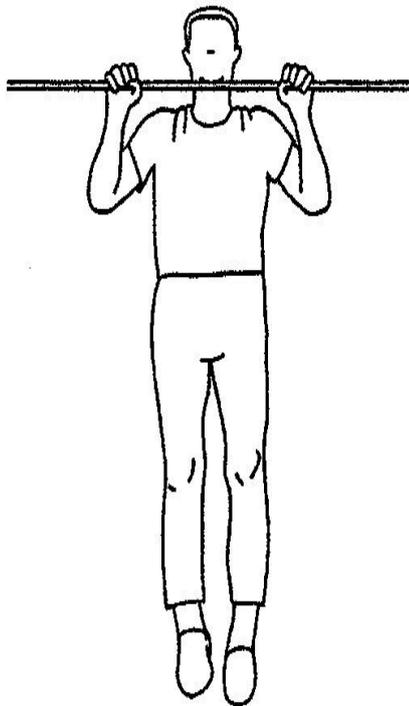


Рис. 6. Методика проведения теста «Вис на согнутых руках» (секунды)

Данный тест направлен на оценивание силовых способностей и силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у слабослышащих школьников 7-9 лет экспериментальной и контрольной группы. Тест выполняется на перекладине. При выполнении не должно быть рывковых и волнообразных движений туловища; хват кистей должен быть сверху, подбородок должен касаться жерди сверху. Результат теста – время удержания испытуемой положения «вис на согнутых руках».

Тест 5. «Бег 30 метров» (секунды) (Рис. 7).



Рис. 7. Методика проведения теста «Бег 30 метров» (секунды)

Методика проведения. Этот тест проводили для определения развития быстроты у слабослышащих школьниц 7-9 лет экспериментальной группы и контрольной группы. Местом проведения служил школьный (спортивный) стадион. Круг стадиона составлял 200 метров. До начала проведения теста было подготовлено место для тестирования. Для этого начертили линию старта и через 30 метров обозначили линию финиша. Началом выполнения для школьниц была команда «На старт!» и поднятие руки вперед с красным флажком. По прозвучавшей команде школьницы подходили на линию старта, после команды «Внимание!» девочки выполняли положение высокого старта (исследователь поднимает флажок вверх) и, как только звучит команда «Марш!» (исследователь выполняет отмахку флажка вниз), девочки начинают бег 30 метров. Результат теста фиксировался в протоколе в секундах.

Тест 6. «Челночный бег 3x10 метров» (секунды); (Рис. 8).

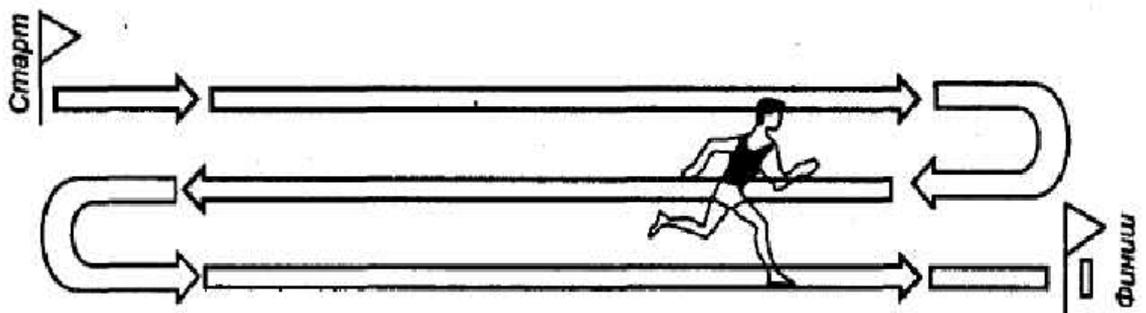


Рис. 8. Методика проведения теста «Челночный бег 3x10 м» (секунды)

Методика проведения. Данный тест использовали для оценки координационных способностей у слабослышащих школьниц 7-9 лет экспериментальной группы и контрольной группы. Перед проведением теста был подготовлен в спортивном зале коридор в 10 метров, который обозначили ориентирами из ярких конусов. При проведении тестирования школьницам предлагалось встать на линию старта (заступ считался ошибкой). Началом выполнения теста служила команда «МАРШ!». После прозвучавшей команды школьницы добежали до 10-ти метровой отметки, касались линии рукой и после поворота на 180° возвращались к линии старта, чтобы снова коснуться линии рукой и снова выполняли поворот на 180° и пробегали третий заключительный отрезок. Как только девочки достигали линии финиша, время на секундомере останавливали. Предлагалось выполнить две попытки с промежутком отдыха. В протокол вносили лучший результат из двух выполненных попыток.

Тест 7. «6-тиминутный бег» (м); (Рис. 9).



Рис. 9. Методика проведения теста «6-тиминутный тест» (м).

Методика проведения. Этот тест проводили для определения развития выносливости у слабослышащих школьниц 7-9 лет экспериментальной группы и контрольной группы. Местом проведения служил спортивный стадион. Круг стадиона составлял 200 метров. До начала проведения теста девочкам провели предварительный инструктаж. Им рассказали, что по предварительной команде «На старт!» (исследователь поднимает руку вверх) следует подойти к линии старта и выполнить высокий старт, а как только прозвучит ко-

манда «Марш!» (исследователь выполняет отмахку руки вниз) и они должны начать бег по стадиону. Слабослышащим школьницам необходимо было пробежать шесть минут. Разрешалось сочетать бег с ходьбой. Как только закончились 6 минут, с помощью свистка и красного флага выполнение теста заканчивалось. Результат теста фиксировался в протоколе в метрах (количество кругов, которое пробежали участники, умножали на 200м и прибавляли дополнительные метры, если круг был неполным).

Тест 8. «Ошибка воспроизведения» (с);

Данный тест способствовал определению способности воспроизведения ритма у слабослышащих школьниц 7-9 лет экспериментальной группы и контрольной группы. Для этого теста требовался метроном (маятник) и секундомер. Девочки сначала выполняли бег в соответствии с тактом метронома. Он был установлен на 142 удара в течение одной минуты. После остановки метронома девочки должны были продолжать бег на месте в течение 10 секунд. За это время они должны были выполнить 24 беговых шагов. Результатом теста было время выполнения 24 беговых шагов. Чем ближе показанное время к 10 секундам, тем лучше данный показатель.

Педагогический эксперимент.

Педагогического эксперимент проводился с октября 2018 года по апрель 2019 года. Суть его состояла в следующем. Контрольная группа слабослышащих школьниц посещали уроки адаптивной физической культуры и дополнительно два раза в неделю по 1 часу занятия лечебной физической культуры. Экспериментальная группа также посещала обязательные уроки адаптивной физической культуры. В содержание одного урока включили средства акробатики. Дополнительно они также посещали учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике. По окончании педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование двигательных способностей слабослышащих школьниц 7-9 лет.

Методы математической статистики.

Данный метод позволил выявить эффективность подобранных средств акробатики на уровень развития двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет.

Полученные данные по результатам проведенного тестирования подвергались математической обработке на компьютере по специальной программе Stat. Находили следующие математические величины: M – среднее арифметическое; m – ошибку среднего арифметического; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента и P , характеризующую степень достоверности при сравнительной характеристике результатов с 95% степени значимости [Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2008].

2.3. Организация исследования

Организация исследования включала в себя несколько этапов работы, продолжительность которых составила период с мая 2018 года по май 2019 года. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области Школы-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти и Государственного автономного учреждения Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва №1» Тольяттинское отделение «Прыжки на батуте». Участие в исследовании приняли слабослышащие школьники 7-9 лет в количестве 18 человек. В экспериментальную и контрольную группы вошли по 8 человек.

На **первом этапе** исследования в мае-сентябре 2018 года изучали вопросы, касающиеся взаимосвязи вестибулярного и слухового анализатора, причины нарушения слуха у детей, а также программы физического воспитания в общеобразовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Все это способствовало увидеть значение использования средств акробатики в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания, поставить проблему исследовательской работы, наметить цель и задачи исследовательской работы, подобрать методы исследования, поставить гипотезу в работе. На этом же этапе определили экспериментальную и

контрольную группу. Предварительно провели тестирование на предмет оценки двигательных способностей среди слабослышащих школьников 7-9 лет.

На **втором этапе исследования** (октябрь 2018 г. - апрель 2019 г.) проводился педагогический эксперимент. Контрольная группа слабослышащих школьников посещали уроки адаптивной физической культуры и дополнительно два раза в неделю по 1 часу занятия лечебной физической культуры. Экспериментальная группа также посещала обязательные уроки адаптивной физической культуры. В содержание одного урока включили средства акробатики. Дополнительно они также посещали учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике. По окончании педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование двигательных способностей слабослышащих школьников 7-9 лет.

На **третьем этапе** исследования (май-июнь 2019 г.).

На этом этапе проводили повторное тестирование, чтобы определить изменение в развитии двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента методом математической обработки данных. На этом же этапе оформляли результаты в виде таблиц и рисунков, описывали изменения результатов, полученных в конце педагогического эксперимента, составляли заключение, в котором формулировали выводы и практические рекомендации, оформляли бакалаврскую работу.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Изучение двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до проведения педагогического эксперимента

Перед началом проведения исследовательской работы была проведена организационная работа и подобраны две группы слабослышащих девочек младшего школьного возраста 7-9 лет примерно одинаковые по уровню физической подготовленности. Чтобы определить изменение в развитии двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет экспериментальной и контрольной группы до проведения педагогического эксперимента провели у данной категории тестирование на предмет оценки развития их двигательных способностей. С результатами можно ознакомиться в таблице 1.

В таблице 1 представлены средние показатели двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до педагогического эксперимента. Эти данные были получены методами математической статистики.

Данные таблицы 1 позволяют провести следующую сравнительную характеристику результатов:

1) по тесту «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см)» средние показатели у ЭГ группы составили 1,4 см, а у КГ – 1,1 см. Разница между ними – 0,3 см. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

2) по тесту «Подъем туловища в положение сед (кол-во раз)» средние показатели у ЭГ группы составили 20,4 количество раз, а у КГ – 19,3 количество раз. Разница между ними – 1,1 количество раз. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

3) по тесту «Прыжок в длину с места (см)» средние показатели у ЭГ группы составили 122,4 см, а у КГ – 123,6 см. Разница между ними – 1,2 см. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

4) по тесту «Вис на согнутых руках (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 10,5 с, а у КГ – 11,1 с. Разница между ними – 0,6 с. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

5) по тесту «Бег 30 метров (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 6,72 с, а у КГ – 6,81 с. Разница между ними – 0,09 с. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

6) по тесту «Челночный бег 3x10 м (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 10,3 с, а у КГ – 10,2 с. Разница между ними – 0,1 с. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы;

7) по тесту «6-ти минутный бег (м)» средние показатели у ЭГ группы составили 892,9 м., а у КГ – 891,1 м. Разница между ними – 1,8 м. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы.

8) по тесту «Ошибка воспроизведения (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 6,41 с, а у КГ – 6,22 с. Разница между ними – 0,19 с. Метод математической обработки не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы.

Средние показатели двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет до педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента					
		Экспериментальная группа		Контрольная группа		разница в ед.	Р
		М	σ	М	σ		
1.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	1,4	0,15	1,1	0,13	0,3	>0,05
2.	Подъём туловища в положение сед, (кол-во раз)	20,4	2,46	19,3	2,40	1,1	>0,05
3.	Прыжок в длину с места, (см)	122,4	4,93	123,6	5,54	1,2	>0,05
4.	Вис на согнутых руках, (с)	10,5	2,66	11,1	2,53	0,6	>0,05
5.	Бег 30 метров, (с)	6,72	1,32	6,81	1,32	0,09	>0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, (с)	10,3	1,54	10,2	1,76	0,1	>0,05
7.	6-ти минутный бег, (м)	892,9	15,25	891,1	17,47	1,8	>0,05
8.	Ошибка воспроизведения, (с)	6,41	0,95	6,22	0,92	0,19	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; Р – разность результатов $P < 0,05$ – достоверное различие; $P > 0,05$ – не достоверное различие

По данным таблицы 1 мы можем судить, что показатели, характеризующие двигательные способности экспериментальной и контрольной группы не имеют достоверного различия ($P > 0,05$). Это показывает, что исследуемые группы слабослышащих девочек 7-9 лет достаточно одинаковы по уровню развития двигательных способностей.

3.2. Влияние средств акробатики на развитие двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет

В ряде литературных источников отмечается о доступности использования акробатических упражнений. Среди акробатических упражнений выделяются прыжковые, парные и групповые. Они очень разнообразны, и можно использовать их на учебно-тренировочных занятиях с детьми, имеющих разный уровень физической подготовленности. Средства акробатики влияют на развитие двигательных способностей - силовых, координационных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости. При этом они также направлены на: 1) разностороннее развитие организма; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата (голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного суставов); 3) улучшение быстроты реакции и ориентировки в пространстве; 4) совершенствование вестибулярного аппарата и т.п. [Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2009; Баршай В.М., 2011; Абушинов С.Б., Кальдинов А.П., 2012; Поваляева Г.В., 2012; Петров П.К., 2014; Алаева, Л.С., 2017; Миронов В.М., Рабиль Г.Б., Морозевич-Шилюк Т.А., 2018 и др.].

Изучение программ по адаптивному физическому воспитанию, применяемых в общеобразовательных учреждениях для детей с нарушениями слуха, мало по времени используются средства акробатики. При этом, учитывая, что у слабослышащих детей имеются нарушения двигательной сферы, то предполагаем, что необходимо больше времени уделять на использование средств акробатики в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания данной категории детей и, особенно в младшем школьном возрасте.

При использовании средств акробатики нужно учитывать возраст занимающихся, их индивидуальные особенности, состояние здоровья, развитие двигательных способностей и поэтому для слабослышащих девочек 7-9 лет сначала нужно использовать в учебно-тренировочном процессе более простые акробатические упражнения. К ним относятся: перекаты, ку-

вырки вперед и назад, полушпагаты, шпагаты, мосты, равновесия, стойка на лопатках. Сначала каждое акробатическое упражнение разучивается отдельно и при необходимости следует обеспечивать страховку. Как только девочки осваивали акробатические упражнения, их соединяли вместе. Предлагаем следующие варианты соединения акробатических упражнений (комбинации):

1) «о.с. - упор присев - перекал назад – стойка на лопатках – перекал вперед – упор присев»;

2) «о.с. - упор присев - перекал назад – лечь на спину – мостик – поворот через право – упор присев – о.с.»;

3) «о.с. - равновесие «ласточка» стоя на правой (или левой) ноге – о.с. - упор присев – кувырок вперед – упор присев – прыжок вверх – о.с.»;

4) «о.с. - равновесие «ласточка» стоя на правой (или левой) ноге – о.с. - упор присев – кувырок вперед – кувырок назад - упор присев – прыжок вверх с поворотом с прыжком на 180° – о.с.»;

5) «о.с. - равновесие «ласточка» стоя на правой (или левой) ноге – о.с. - упор присев – кувырок вперед – кувырок назад - упор присев – прыжок вверх с поворотом с прыжком на 180° – о.с.»;

6) «о.с. - равновесие «ласточка» стоя на правой (или левой) ноге – о.с. - упор присев – стойка на голове согнув ноги – упор присев – два кувырка вперед – кувырок назад - упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360° – о.с.»;

7) «о.с. – поворот с прыжком на 360° – шаг правой кувырок вперед - упор присев – кувырок вперед - стойка на голове – кувырок назад - упор присев – о.с.»;

8) «о.с. – прыжок вверх с поворотом на 360° – шаг правой равновесие – упор присев – стойка на голове – упор присев – стойка на левой правой вперед на носок – переворот боком – стойка ноги врозь боком – руки в

стороны – поворот налево приставить правую ногу к левой – кувырок вперёд с прыжка – упор присев – кувырок вперёд – сед с наклоном – пережат назад стойка на лопатках – пережат вперёд упор присев – кувырок назад – упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360° – о.с.».

В рамках педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию решались общепедагогические задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические).

Структура урока по АФВ и дополнительных учебно-тренировочных занятий по акробатике состояла из подготовительной части, основной части и заключительной части. Каждая часть урока имела свои цели и задачи. При этом основная цель подготовительной части – подготовка организма занимающихся для возможности выполнения упражнений в основной части урока. Цель основной части – решение основных образовательных задач, предполагающие разучивание и совершенствование разных упражнений, в том числе и акробатических упражнений, а также воспитание двигательных качеств и способностей. Цель заключительной части – восстановление организма после интенсивных физических нагрузок.

После освоения простых акробатических упражнений добавляли более сложные. Например: стойка на голове и руках; перевороты боком, вперёд и назад; рондат; фляк; сальто и др. На дополнительных учебно-тренировочных занятиях использовали также парные и групповые акробатические упражнения. Все акробатические упражнения предполагают проявление необходимых двигательных способностей для их выполнения. Чтобы выполнить акробатические упражнения необходимо развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и быстроты. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях использовали средства общей физической подготовки методом круговой тренировки с целью повышения моторной плотности урока.

Для повышения интереса к учебно-тренировочным занятиям часто применяли игровой и соревновательный метод.

Учитывая, что девочки слабослышащие, то активно применяли метод наглядности в сопровождении со словесным методом обучения.

При разучивании акробатических упражнений использовали специфические (практические) методы: методы разучивания по частям (расчлененно-конструктивный метод) и методы разучивания в целом. С целью совершенствования техники акробатических упражнений предлагали занимающимся девочкам многократное повторение упражнений, не изменяя их структуру; варьировать усилия и скорость при подходах выполнения упражнений (прыжки с места, подскок, разбег).

После проведения педагогического эксперимента, чтобы определить влияние средств акробатики на развитие двигательных способностей у слабослышащих школьниц 7-9 лет проводили повторное тестирование в мае 2019 года.

Результаты тестирования можно увидеть в таблице 2.

Данные таблицы 2 позволяют провести следующую сравнительную характеристику результатов, характеризующих двигательные способности слабослышащих школьниц 7-9 лет после педагогического эксперимента:

1) по тесту «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см)» средние показатели у ЭГ группы составили 7,7 см, а у КГ – 3,8 см. Разница между ними – 3,9 см. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

2) по тесту «Подъем туловища в положение сед (кол-во раз)» средние показатели у ЭГ группы составили 30,1 количество раз, а у КГ – 26,1 количество раз. Разница между ними – 4,0 количество раз. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

3) по тесту «Прыжок в длину с места (см)» средние показатели у ЭГ группы составили 153,5 см, а у КГ – 133,5 см. Разница между ними – 20,0 см. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

4) по тесту «Вис на согнутых руках (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 18,1 с, а у КГ – 15,3 с. Разница между ними – 2,8 с. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

5) по тесту «Бег 30 метров (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 5,67 с, а у КГ – 6,4с. Разница между ними – 0,73 с. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

6) по тесту «Челночный бег 3x10 м (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 8,72 с, а у КГ – 9,5 с. Разница между ними – 0,78 с. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

7) по тесту «6-ти минутный бег (м)» средние показатели у ЭГ группы составили 1056,8 м., а у КГ – 926,21 м. Разница между ними – 130,59 м. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

8) по тесту «Ошибка воспроизведения (с)» средние показатели у ЭГ группы составили 9,2 с, а у КГ – 8,2 с. Разница между ними – 1,0 с. Метод математической обработки выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы.

Средние показатели двигательных способностей слабослышащих школьников
7-9 лет после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	После педагогического эксперимента					
		Эксперимен- тальная группа		Контрольная группа		разница	Р
		М	σ	М	σ	в ед.	
1.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	7,7	0,66	3,8	0,13	3,9	<0,05
2.	Подъём туловища в положение сед, (кол-во раз)	30,1	2,68	26,1	1,89	4,0	<0,05
3.	Прыжок в длину с места, (см)	153,5	6,49	133,5	7,15	20,0	<0,05
4.	Вис на согнутых ру- ках, (с)	18,1	2,18	15,3	1,56	2,8	<0,05
5.	Бег 30 метров, (с)	5,67	0,18	6,4	0,11	0,73	<0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, (с)	8,72	0,29	9,5	0,29	0,78	<0,05
7.	6-ти минутный бег, (м)	1156,8	44,46	1026,21	27,08	130,59	<0,05
8.	Ошибка воспроиз- ведения, (с)	9,2	0,90	8,2	0,90	1,0	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; Р – разность результатов $P < 0,05$ – достоверное различие; $P > 0,05$ – не достоверное различие

Сравнительный анализ результатов после педагогического эксперимента позволил увидеть достоверную разницу ($P < 0,05$) по всем проводимым тестам в пользу слабослышащих школьников 7-9 лет экспериментальной группы.

В следующей таблице 3, представлены изменения показателей двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Таблица 3

Изменения показателей двигательных способностей у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и

после проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели		До экспери-мента		После экспери-мента		При-рост, В ед.	Р
			М	σ	М	σ		
1.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	ЭГ	1,4	0,15	7,7	0,66	6,3	<0,05
		КГ	1,1	0,13	3,8	0,13	2,7	<0,05
2.	Подъём туловища в положение сед, (кол-во раз)	ЭГ	20,4	2,46	30,1	2,68	9,7	<0,05
		КГ	19,3	2,40	26,1	1,89	6,8	<0,05
3.	Прыжок в длину с места, (см)	ЭГ	122,4	4,93	153,5	6,49	31,1	<0,05
		КГ	123,6	5,54	133,5	7,15	9,9	<0,05
4.	Вис на согнутых руках, (с)	ЭГ	10,5	2,66	18,1	2,18	7,6	<0,05
		КГ	11,1	2,53	15,3	1,56	4,2	<0,05
5.	Бег 30 метров, (с)	ЭГ	6,72	1,32	5,67	0,18	1,05	<0,05
		КГ	6,81	1,32	6,4	0,11	0,41	<0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, (с)	ЭГ	10,3	1,54	8,72	0,29	1,58	<0,05
		КГ	10,2	1,76	9,5	0,29	0,7	<0,05
7.	6-ти минутный бег, (м)	ЭГ	892,9	15,25	1056,8	44,46	163,9	<0,05
		КГ	891,1	17,47	926,21	27,08	35,11	>0,05
8.	Ошибка воспроизведения, (с)	ЭГ	6,41	0,95	9,2	0,90	2,79	<0,05
		КГ	6,22	0,92	8,2	0,90	1,98	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение

Анализируя изменения показателей в ходе педагогического эксперимента, выявляющих степень развития двигательных способностей, можно отметить, что у школьниц экспериментальной группы и контрольной группы произошло достоверное изменение всех показателей ($P < 0,05$). Положительное достоверное изменение в контрольной группе можно объяснить, проведением дополнительных занятий по лечебной физической культуре.

Однако изменение показателей двигательных способностей у слабослышащих школьниц 7-9 лет в экспериментальной группе было больше при сравнении с контрольной группой. Наглядно видно в таблице 3 и на следующих рисунках 10-17.

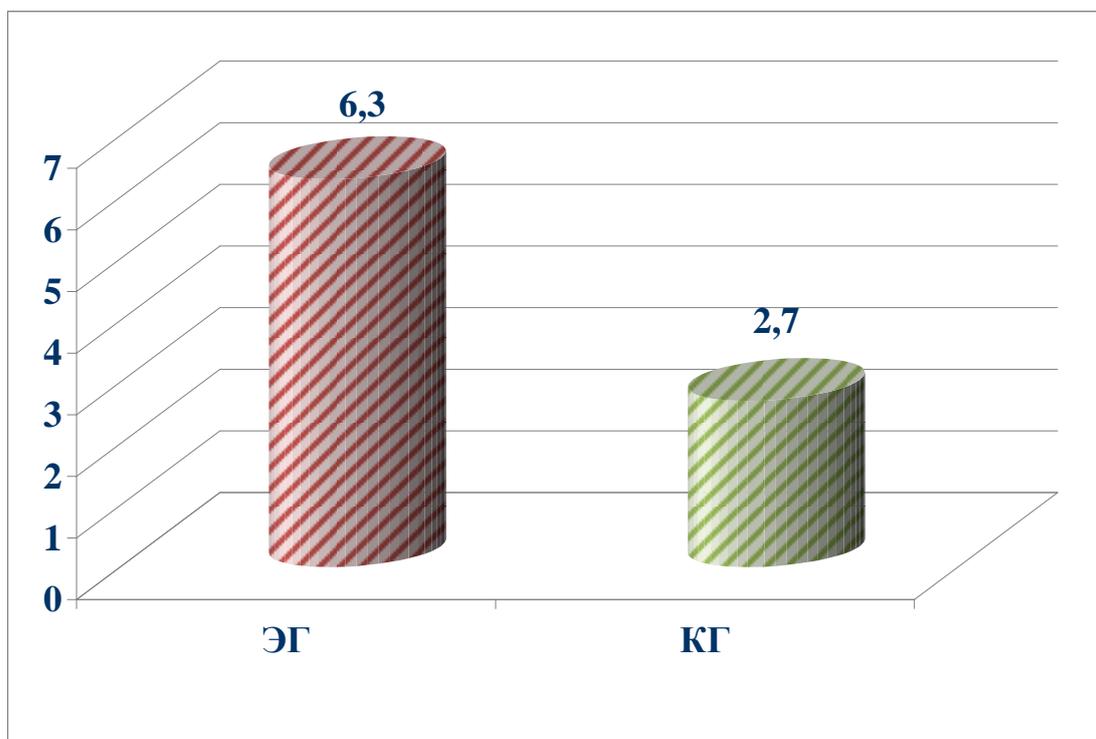


Рис. 10. Изменения показателей по тесту «наклон вперед из положения сидя на полу, см» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

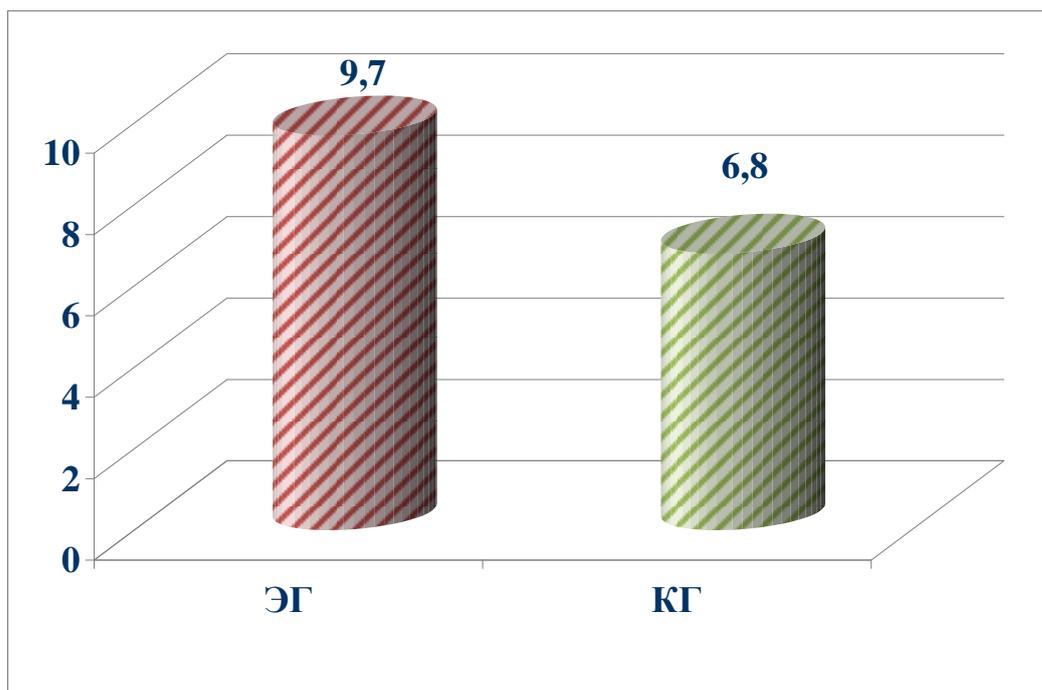


Рис. 11. Изменения показателей по тесту «подъём туловища в положение сед, кол-во раз» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

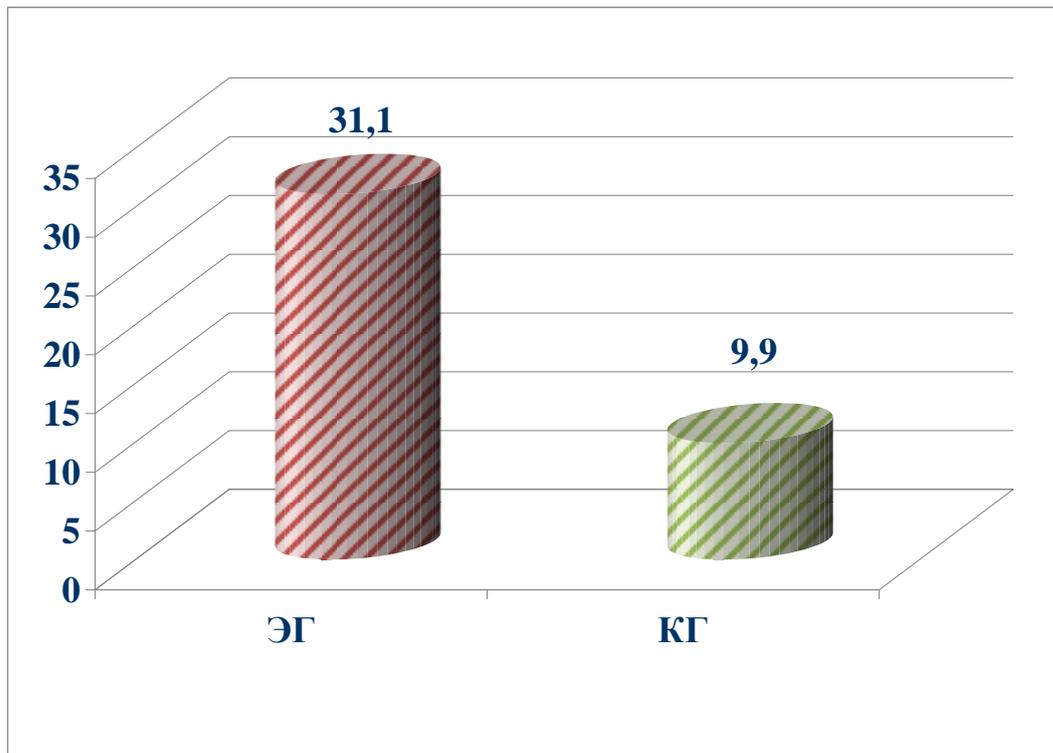


Рис. 12. Изменения показателей по тесту «прыжок в длину с места, см» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

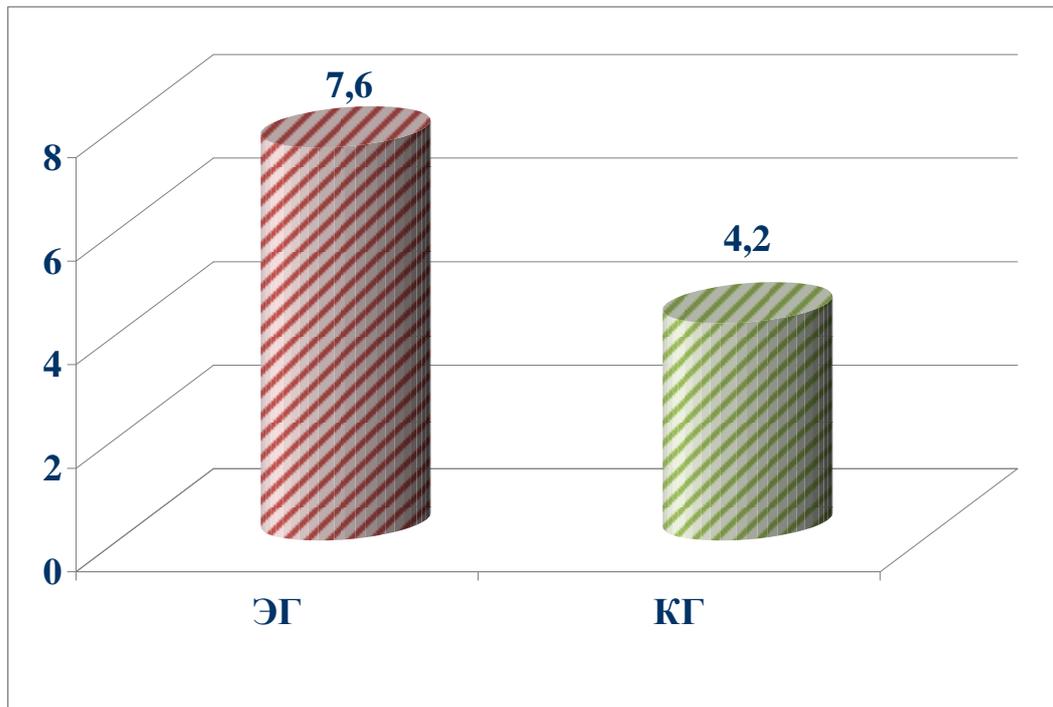


Рис. 13. Изменения показателей по тесту «вис на согнутых руках, сек» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

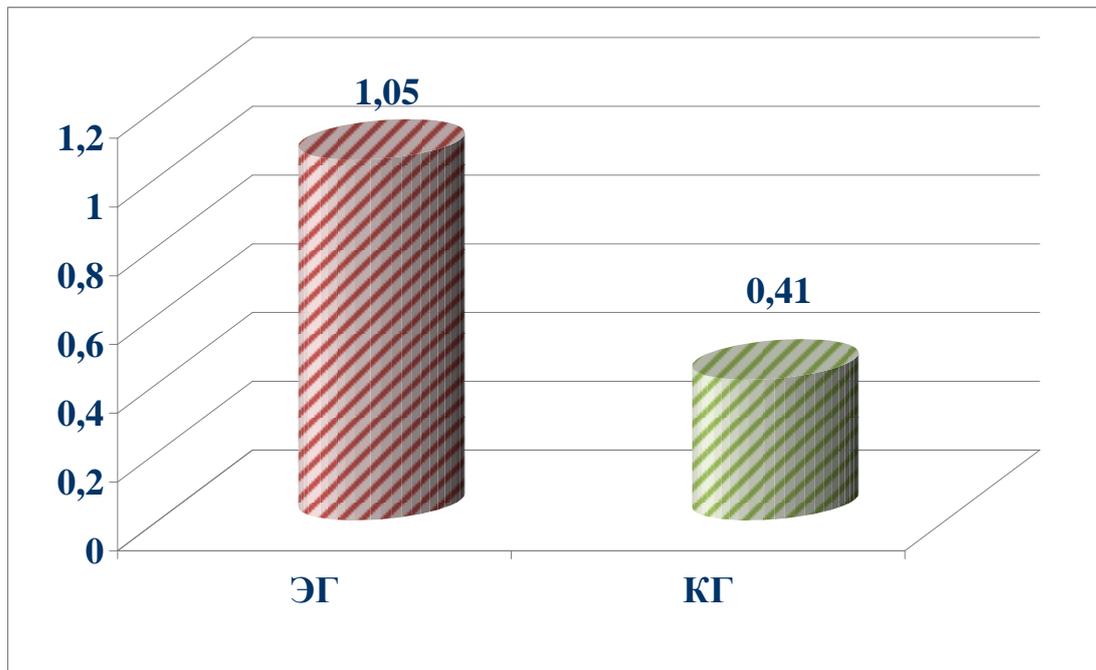


Рис. 14. Изменения показателей по тесту «бег 30 метров, сек» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

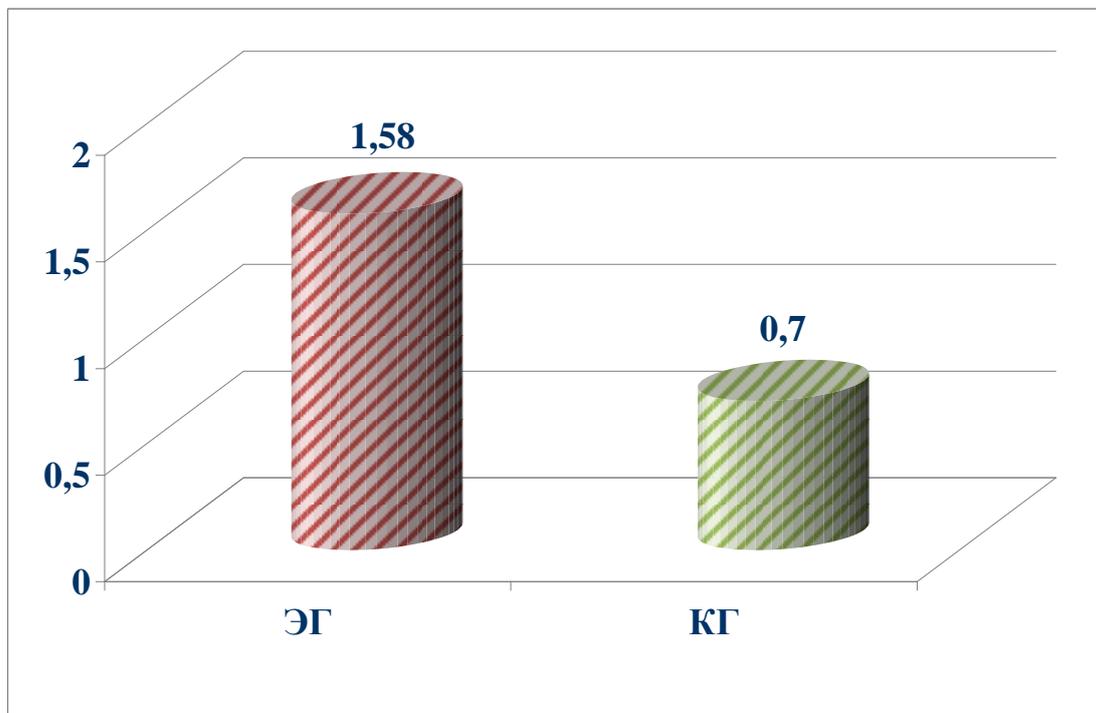


Рис. 15. Изменения показателей по тесту «челночный бег 3x10 м, сек» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

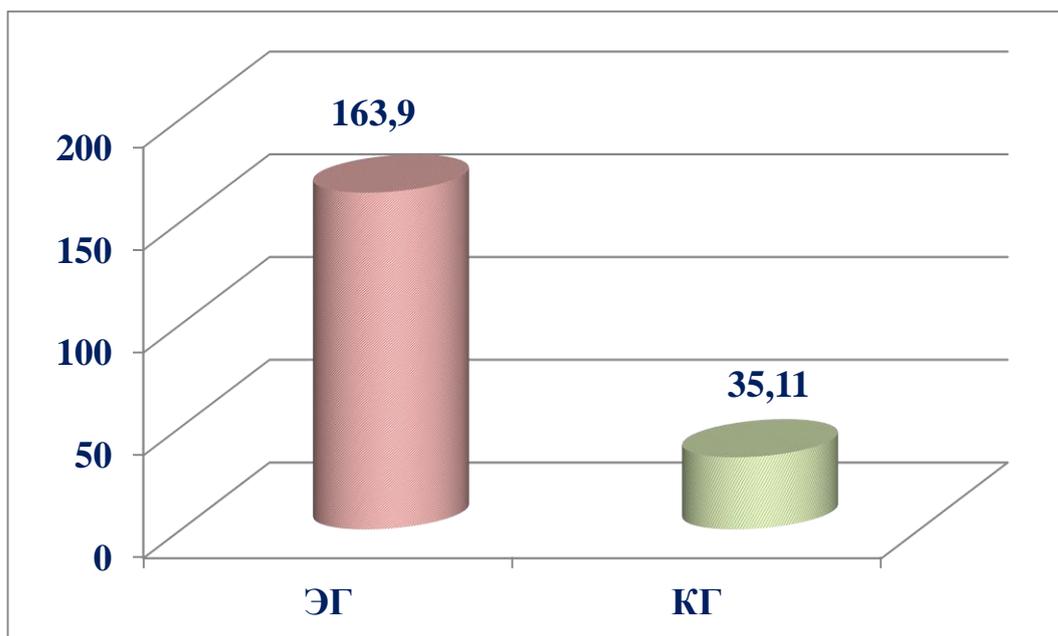


Рис. 16. Изменения показателей по тесту «6-ти минутный бег, м» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

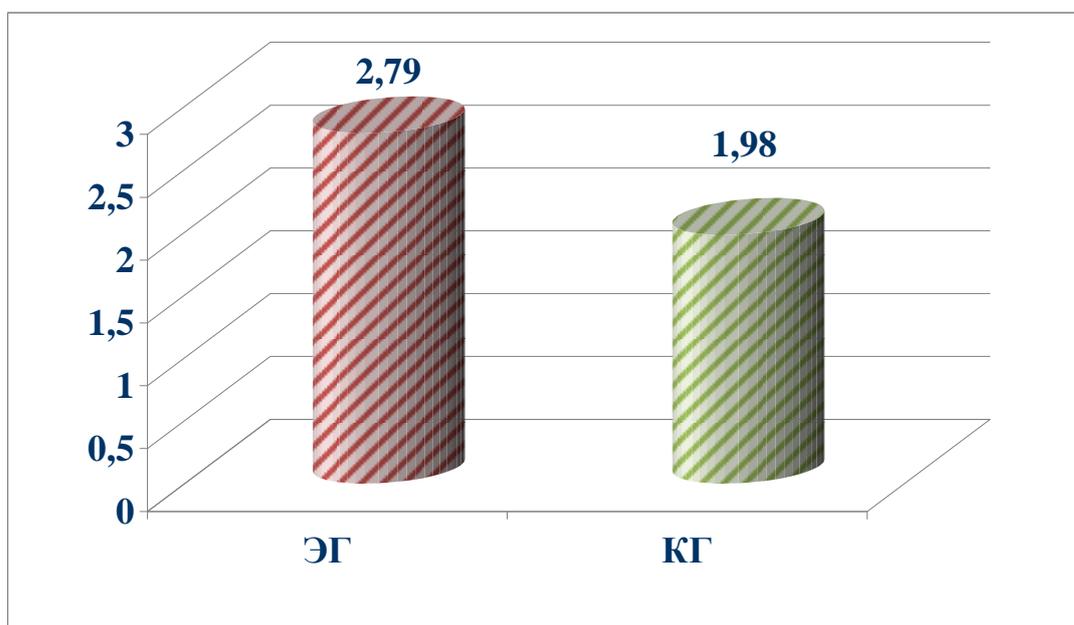


Рис. 17. Изменения показателей по тесту «ошибка воспроизведения, сек» у слабослышащих школьников 7-9 лет в экспериментальной группе и контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента.

Таким образом, мы видим положительное влияние средств аэробики на развитие двигательных способностей у школьников 7-9 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения исследовательской работы сформулировали следующие **выводы**:

1. Определили, что до начала проведения педагогического эксперимента у школьниц 7-9 лет ЭГ и КГ показатели, характеризующие развитие двигательных способностей были практически одинаковы ($P < 0,05$). Это свидетельствует о равнозначно подобранных группах.

2. Подобрали средства акробатики: упражнения на равновесие, упражнения на гибкость (наклоны, выпады, махи ног, растяжка на шпагаты и др.); кувырки вперёд и назад; стойка на лопатках, перевороты боком, вперёд и назад; простые прыжки на батуте, упражнения в парах и др.), направленные на улучшение показателей двигательных способностей для школьниц 7-9 лет.

3. После педагогического эксперимента выявили достоверную разницу ($P < 0,05$) по всем проводимым тестам в пользу слабослышащих школьниц 7-9 лет экспериментальной группы.

4. Выявили достоверное изменение ($P < 0,05$) в ходе педагогического эксперимента, выявляющих степень развития двигательных способностей, как у школьниц экспериментальной группы, так и контрольной группы слабослышащих школьниц 7-9 лет. Однако изменение показателей двигательных способностей у слабослышащих школьниц 7-9 лет в экспериментальной группе было больше при сравнении с контрольной группой.

5. Доказали положительное влияние использование средств акробатики для улучшения двигательных способностей у слабослышащих девочек 7-9 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. - Электрон. дан. - Омск : СибГУФК, 2017. - 72 с.
2. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду [Текст]: метод. материалы в помощь психологам и педагогам / М. : Творч.центр" Сфера", 2003.- 88 с.
3. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. Нижний Новгород, 1998. - 58с.
4. Андрееенко Т.А., Горячева Н.Л. Методика комплексного использования технических средств на этапе начальной специализированной подготовки акробатов // Физическое воспитание и спортивная тренировка - 2018г. №3. - С.7-15
5. Анцыперов Владимир Викторович, Горячева Наталья Леонидовна, Трифонов Владимир Васильевич - Совершенствование балансовых упражнений в парно-групповой акробатике с помощью технических устройств // Интеграция образования - 2014г. №4. - С.103-109
6. Анцыперов, В.В., Широбакина, Е.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Анцыперов, Е.А.Широбакина.-Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. - 105с.
7. Баршай В.М. Гимнастика: учеб. для вузов спец. 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - Изд. 2-е, доп. и перераб. ; Гриф УМО. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 331 с.
8. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01

«Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Электрон. текстовые данные. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с.

9. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. - 335 с.

10. Гимнастика: учеб. для вузов / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 6-е изд., стер.; Гриф УМО. - М.: Академия, 2009. - 445 с.

11. Голозубец, Т.С. Методика физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: Дис.канд. пед. наук Текст./Т.С.Голозубец. - Хабаровск, 2005.- 200с.

12. Демченко, Е.В. Особенности психофизического развития и уровня физической подготовленности детей с нарушением слуха и перспективы их коррекции средствами реабилитационной верховой езды / Е.В. Демченко // Вестник Адыгейского государственного университета.-№ 3, 2012. - С.165-170

13. Демченко, Е.В. Развитие координационных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами адаптивной верховой езды/ Е.В. Демченко // Адаптивная физическая культура, №4 (52), 2012. – С.48-50

14. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Академия, 2002. – 176 с.

15. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», 2016. - 616 с.

16. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1985. - 302с.

17. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272с.

18. Загорянская, М.Е., Румянцева, М.Г. Значение эпидемиологических методов исследования в профилактике нарушений слуха у детей // Росс. оторинолар. - 2003. - №3(6). - С. 79-83

19. Загорянская, М.Е., Румянцева, М.Г. Уровни профилактики развития тугоухости и глухоты у детей / М.Е. Загорянская, М.Г. Румянцева // Вятский медицинский вестник №2, 2008. - С. 68-70

20. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учеб. пособие для вузов / Е. А. Земсков. - Гриф УМО. - М.: Физическая культура, 2008. - 181с.

21. Каленская Г. А., Барбашов С. В. - Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов Вестник Югорского государственного университета - 2017г. №1 Стр. 105 - 112

22. Калмыков, С.А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры / С. А. Калмыков // Вестник Тамбовского университета Серия Гуманитарные науки. - Тамбов, 2007. - Вып.7(51) - С. 219-222.

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

24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: ФиС, 2008. - 544с.

25. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

26. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. и доп. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. - 447 с.

27. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012.-144 с.

28. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 кл. / Раздел: Физическое воспитание, авт.-сост. В. Н. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой) - 4-е изд-е. – М.: Просвещение, 2006. – 192с.

29. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида [Текст] : 1 и 2 отделения; 2-е издание / К.Г. Коровин [и др.] // М.: Просвещение, 2006. - 430 с.

30. Сарсекеев Г.М. Повышение эффективности обучения акробатическим упражнениям детей 6-9 лет на основе целенаправленного развития координационных способностей: дис. на соиск. степени к.п.н. 13.00.04. М., 1994. – 156 с.

31. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 8-е изд. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», 2018. - 624с.

32. Спортивная гимнастика. Методика обучения: Методические указания для студентов профиля «Физкультурное образование» / Калм. ун-т; Сост.: СБ. Абушинов, А.П. Кальдинов. - Элиста, 2012. - 15 с.

33. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. II полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2013. – 167с.

34. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа. Расширенное трехчасовое планирование для специальных медицинских групп с вариантами уроков оздоровительно-корректирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение / авт.-сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2014. – 170с.

35. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Серия: "Бакалавриат". - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 496 с.

36. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2004. – 464с.

37. Швырев, А.А. Анатомия и физиология человека с основами общей патологии/ А.А. Швырев; под общ. Ред. Р.Ф. Морозовой. – Изд. 5-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 411, [1] с.