

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: «Методика построения тренировочных занятий волейболом  
у слабослышащих детей 12-13 лет»

Студент

И.К. Коннов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

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

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Коннова Игоря Константиновича  
по теме: «Методика построения тренировочных занятий волейболом у  
слабослышащих детей 12-13 лет»

Известно, что при нарушении слуха приток информации ограниченный у ребенка, при этом очень рано возникают вторичные дефекты в физическом развитии детей и в области познавательной деятельности ребенка. Как отмечают учёные, 40% детей с нарушением слуха сохраняют слуховые ощущения, в процессе занятий и упражнений остаточная слуховая функция может активизироваться, за счёт выработки навыка использования остатков слуха. Во время игры в волейбол детям с нарушением слуха важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои технико-тактические умения и взаимодействовать с игроками команды.

Основная цель работы заключается в том, чтобы совершенствовать методику построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет в секции волейбола ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти.

Основные задачи бакалаврской работы: изучить и проанализировать особенности методики построения тренировочных занятий волейболом слабослышащих детей 12-13 лет, разработать и внедрить экспериментальную методику построения тренировочных занятий волейболом слабослышащих детей 12-13 лет в секции волейбола ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти и определить результативность экспериментальной методики. Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать заключение.

Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, таблицы, рисунки.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ</b> .....	6
1.1 Особенности построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей.....	6
1.2 Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении отдельных тактических приёмов в волейболе.....	12
1.3 Развитие физических качеств у слабослышащих детей в процессе тренировочных занятий волейболом .....	16
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	23
2.1 Организация исследования .....	23
2.2 Методы исследования.....	23
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	26
3.1 Особенности экспериментальной методики построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих мальчиков 12-13 лет.....	26
3.2 Результаты физической подготовленности мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента .....	31
3.3 Результаты турнира по волейболу между командами контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.....	36
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	38
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	40

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Игра в волейбол характеризуется высокой игровой напряженностью, особые требования выдвигаются к двигательным способностям игроков и их функциональным возможностям организма. Для того чтобы повысить уровень спортивного результата, в учебно-тренировочном процессе необходимо больше времени уделять технико-тактическому мастерству спортсменов, которое успешно можно применять в ходе игры.

Особую роль с потерей слуховых ощущений у детей с нарушением слуха приобретают зрительные ощущения и восприятия, зрительный анализатор является ведущим в познании окружающего мира. Королёва И.В. в своих работах отмечает, что у большинства детей с нарушением слуха страдает ориентировка в пространстве и ориентировка в частях тела. Подобные трудности учащихся обусловлены нарушением кинестетических ощущений при совершении двигательных актов, что ведет к расстройствам двигательной памяти и моторной функции. Состояние моторики пальцев рук характеризуется также нарушением кинестетической основы движения, замедленным темпом выполнения движения [6]. Двигательная активность человека имеет очень широкий диапазон - от мышечных координаций, требуемых для грубой ручной работы или перемещения всего тела в пространстве, до тонких движений пальцев. Решение по формированию двигательных умений и навыков в работе с детьми с нарушением слуха предполагает, прежде всего, помощь естественному процессу формирования возрастных моторных функций

**Цель исследования:** совершенствование методики тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что экспериментальная методика тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет, будем способствовать развитию их физической подготовленности и результативному применению знаний и умений в условиях соревнований.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по волейболу у слабослышащих детей 12-13 лет.

**Предмет исследования:** методика построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать особенности методики построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет.

2. Совершенствовать экспериментальную методику построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет в секции волейбола ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти.

3. Определить результативность экспериментальной методики.

**Новизна работы:** обоснованы основные положения, принципы и подходы организации учебно-тренировочного процесса занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет в секции волейбола ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти.

**Практическая значимость:** определена возможность использования в практической деятельности результатов оптимизации тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет в ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти и других учебных учреждениях. Экспериментальная методика построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет в секции волейбола ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти способствует развитию их физической подготовленности и результативному применению знаний и умений в условиях соревнований.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

## 1.1 Особенности построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей

Причины ухудшения состояния здоровья детей связаны с различными проблемами: неэффективной системой здравоохранения, неблагополучным социально-психологическим климатом в семьях, плохой экологией, некачественным питанием. Также в последние годы отчетливо прослеживается тенденция увеличения количества семей ведущих малоподвижный образ жизни, рост количества семей имеющих детей с различными отклонениями в состоянии физического и психического развития [7].

Состояние здоровья детей 12-13 лет можно считать в пределах нормы, если ребенок: в интеллектуальном развитии - проявляет развитые интеллектуальные способности, любознательность, самообучаемость, воображение, в физическом развитии - преодолевает усталость, действует в оптимальном режиме, в нравственном развитии - проявляет честность, самокритичность, эмпатичность. В социальном развитии - проявляет коммуникабельность, развитое чувство юмора; в эмоциональном развитии - проявляет стабильность, умеет восхищаться и удивляться [12].

Важными отличительными признаками здоровья являются: специфические (иммунные) и неспецифические признаки устойчивости к воздействию внешних негативных факторов; показатели уровня развития и роста всего организма; уровень функционального состояния организма; резервные возможности организма наличие и уровень тяжести имеющегося нарушения развития или заболевания; заложенный уровень мотивационных и моральных ценностей.

Многие авторы выделяют множество факторов влияющих на состояние здоровья человека. Например, выделяют такие группы факторов: медицинские, личностные, семейные, образовательно-воспитательные,

социально-экономические. В работах многих авторов указано, что наиболее интенсивное совершенствование двигательных качеств физического состояния здоровья происходит именно в возрасте 12-13 лет. Формирование двигательных качеств подчинено рядом определённых закономерностей возрастного развития, которое осуществляется на протяжении определенного периода развития. В возрастной период между 12 и 13 годами обусловлен окончательным развитием координационных движений, тем самым дети эффективнее выполняют произвольные упражнения, движения у детей становятся более разнообразными и точнее, приобретают плавность и гармоничность исполнения. В данном возрасте дети могут научиться умению дозировать свои усилия, подчинять движения заданному ритму движений, вовремя регулировать интенсивность. Организм детей, которые регулярно занимаются спортом, развивается интенсивнее, повышение двигательных способностей у мальчиков средствами волейбола возможны только при рациональном построении тренировки с учетом соответствия возраста объема и интенсивности нагрузки [17].

Основными средствами на занятиях волейболом являются применение психолого-педагогических методов восстановления (оптимальное соотношение нагрузок и периода отдыха, не только в отдельном занятии, но и на всех этапах тренировки). На занятиях с детьми необходимо поддерживать оптимальный моральный климат, для детей 12-13 лет очень важно от занятий получать положительные эмоции, испытывать чувство комфорта, занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны

Речицкая Е.Г. в своих научных трудах отмечает: «дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу, характеризующуюся:

- видом нарушения слуха (кондуктивное, сенсоневральное и смешанное);
- степенью снижения слуха (тугоухость в той или иной степени, глухота);
- временем возникновения поражения слуха;
- уровнем речевого развития (от неговорящих до речевой нормы);
- наличием или отсутствием дополнительных отклонений в развитии

(нарушение зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и др.)» [13].

Спортивные навыки необходимы для высокого уровня развития специальных физических качеств и умение применить их на соревнованиях. Тело благодаря тренировкам становится более крепким и выносливым. Программа тренировок должна быть: регулярной, должна включать в себя разнообразные упражнения на силу и гибкость, различные тренировочные комплексы на все группы мышц, любая тренировка должна проходить только в сопровождении тренера. Для подростков характерно резко развивающееся самосознание, стремление воспитать в себе волевые, физические и нравственные качества. Поэтому именно в спорте дети находят эффективное развитие данных способностей. Постоянные тренировки обеспечивают огромное воздействие на формирование двигательных способностей в подростковом возрасте. Развитие двигательных качеств у мальчиков, занимающихся спортом, могут изменяться в зависимости от разнообразия тренировочного процесса [18].

В волейболе первый этап спортивной подготовки охватывает период от 10 до 14 лет. В свою очередь этот период делится еще на два подчиненных ему этапа: 10-12 лет и 13-14 лет. Спортивная подготовка в волейболе на начальном этапе в возрасте 10-14 лет имеет свои отличительные особенности и должна быть направлена в первую очередь на закладку фундамента будущих спортивных достижений. На занятиях необходимо поддерживать оптимальный моральный климат, для детей 12-13 лет очень важно от занятий получать положительные эмоции, испытывать чувство комфорта, занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны. Постоянные тренировки обеспечивают огромное воздействие на формирование двигательных способностей в подростковом возрасте. Развитие двигательных качеств у занимающихся спортом, могут изменяться в зависимости от разнообразия тренировочного процесса [21].

Речицкая Е.Г. обращает внимание, что «важнейшей особенностью физического и психического развития детей с нарушением слуха является

сниженный уровень развития речи или ее полное отсутствие. Это отражается на формировании познавательных процессов, особенно мышления. С помощью специальных (коррекционных) упражнений необходимо проводить систематическую работу по развитию личности и компенсация сниженных психических функций слабослышащего ребенка» [12].

Игра в волейбол отличается выполнением сложных технических элементов и насыщенной тактической борьбой в работе команды. Для того чтобы совершать меньше ошибок и приносить результативные баллы команде игрокам необходимо ориентироваться не только на площадке, но и по ходу самой игры, для этого должны быть хорошо развиты координационные способности и ловкость игроков. Выполняя различные падения и перекуты во время приёма, ловкость необходимо проявлять при решении основных задач игры. Удар наиболее ответственный, в смысле результата, прием игры. Занимаясь волейболом, дети с нарушением слуха должны чётко представлять задачи системы физического воспитания. Развивая свои физические качества на основных, дополнительных и самостоятельных занятиях, они должны уметь пользоваться системой самоконтроля. Сопоставляя свои субъективные и объективные показатели в развитии своей функциональной подготовленности, занимающиеся достигают определённых физических навыков и спортивных результатов [18].

Освоив грамотный самоконтроль, можно оперативно и регулярно контролировать текущее функциональное состояние. Самоконтроль - систематическое самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических упражнений на собственный организм. Прислушиваясь к своим субъективным ощущениям - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, можно получить чёткое представление о состоянии после занятий физическими упражнениями предыдущего дня или определённого периода.

Овладение технико-тактическими действиями в игровых ситуациях строится на нескольких этапах: обучение применению рациональных игровых

действий в ситуациях с участием игроков, обучение действиям с выбором решения из возможных вариантов. В связи с этим в ходе учебно-тренировочного процесса необходимо последовательно решать задачи, в процессе обучения индивидуальным технико-тактическим действиям:

- овладеть переключением с одних действий на другие;
- овладеть простейшими взаимодействиями с партнерами;
- выбор наиболее эффективного способа атаки (из возможных вариантов);
- овладеть способностью к анализу ситуации при нападающих действиях с учетом действий противника;
- овладеть действиями с усложненным выбором решения (из возможных вариантов);
- обучить игровым действиям в изменяющихся условиях;
- развивать способность к распознаванию различных игровых ситуаций при завершении атаки;
- овладеть оптимальными стратегиями (с учетом передачи и противодействия противника);
- овладеть индивидуальной тактической деятельностью игрока в вариативных ситуациях завершения атаки;
- развивать способность к предугадыванию возможных действий противника и партнера и их творческое решение;
- обучить взаимодействию между двумя игроками в типовых ситуациях [19].

Процесс тренировки по обучению технике движения, необходимые для ведения игры, её совершенствования - это техническая подготовка спортсмена. Спортивная техника ударов в волейболе непосредственно связана с уровнем развитости физических качеств. Чем этот уровень выше, тем успешнее обучение и результативность тренировок. В волейболе существуют следующие виды ударов: атакующие удары; прямой атакующий удар; удар с переводом и поворотом туловища; удар с переводом без поворота туловища; боковой атакующий удар; атакующий удар с задней линии.

«Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность технико-тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке. Уровень мастерства и индивидуальные особенности влияют на выбор той или иной системы игры» [22].

Один из комплексных результирующих показателей спортивной работоспособности является соревновательная деятельность, где проявляются все виды подготовленности, в том числе и психологической. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции собственного эмоционального состояния. Основными компонентами нагрузки являются интенсивность и продолжительность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха. Изменяя длительность и характер отдыха, можно регулировать величину нагрузки, достигать запланированные результаты.

«Для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры. Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности. Уровень индивидуальной тактики игрока зависит от его технического мастерства, и наличия развитых способностей, определяющихся преимущественно показателями сенсорного интеллектуального и моторного

характера. Помимо индивидуальной тактической подготовленности волейболист должен уметь выполнять совместные действия для достижения конечного результата - успешного исхода состязания. Групповая (совместная) тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера» [17].

### **1.2 Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении отдельных тактических приёмов в волейболе**

Необходимо согласиться с тем, что на современном этапе неизбежно возникает потребность в пересмотре методологии и методик организации процессов физкультурно-массовой работы с детьми, имеющими нарушение слуха. Разработка и внедрение действенных и эффективных программ и методик учебно-тренировочных занятий волейболом детей с нарушением слуха для повышения двигательной активности является весьма актуальным направлением деятельности педагогического состава учителей физической культуры с целью повышения оздоровительного эффекта от этих занятий. Таким образом, рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу, способствующих скорейшему обучению основам данной игры и приобретению ими соответствующих практических навыков, а также совершенствованию физической подготовки занимающихся [14].

Школьники ведут малоподвижный образ жизни: в школе проводят время за партами, дома - перед телевизором и компьютером. Компьютеры, планшеты, телевизоры и телефоны заменили современному поколению самое лучшее - физическую активность и замечательное времяпровождение на свежем воздухе. Дети с недостаточной двигательной активностью много болеют. Для формирования специальных умений и навыков необходима хорошая физическая подготовка занимающихся, это возможно только при хорошей установке преподавателя или тренера на работу во время тренировок

волейболом. Развивая физические качества, тем самым создаем благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом. Антропометрические данные и физические кондиции важные составляющие в волейболе. Для волейбола характерны разные позы, безопорные положения тела при блокировании и приеме мяча в падениях, это требует совершенного уровня развития и подвижности нервных процессов, которые обеспечивают поддержание определенных поз без потери равновесия. У занимающихся возникают ошибки при приемах и передачах мяча из-за неумения выбирать и осуществлять наиболее рациональные позы для реализации необходимых двигательных актов [19].

«В юношеском возрасте происходит закладка фундамента общей и специальной физической подготовки, которая является основой, необходимой для достижения высокого квалификационного уровня дальнейшем. Регулярное исследование физической подготовки юных волейболистов помогают в решении практических вопросов для специалистов, в планировании тренировочного процесса, в прогнозировании роста спортивных результатов, проведении различных видов отбора. Физическая подготовка волейболистов играет важнейшую роль в системе спортивной тренировки - это будет способствовать успешному решению задач. Методика воспитания двигательных способностей тесно связаны с возрастными особенностями строения и функций растущего детского организма» [17].

Как отмечает в своих трудах Гасанова Д.И.: «в десять, тринадцать лет функции различных анализаторов (двигательного, вестибулярного, тактильного) мало чем отличаются от функций у взрослых. Психическая сфера, в подростковом возрасте также претерпевает значительные изменения. Характерными для этого возраста является предрасположенность к творческой деятельности, соревнованиям, стремление к подвигам. Определяются основные черты личности, происходит становление характера, более объективной становится самооценка, меняется мотивационная сфера.

Сердечнососудистая система тоже претерпевает ряд значительных изменений, например, происходит увеличение массы и объема сердца. Размер сердца находится в прямой зависимости от тотальных размеров тела и его рост происходит неравномерно. У девочек наибольший прирост массы сердца происходит в двенадцать, тринадцать лет, а у мальчиков на возраст тринадцать, четырнадцать лет. Сердечная мышца развивается до двадцати лет, а вместе с ней увеличивается и объем сердца. У семнадцати летних юношей объем сердца в среднем составляет 720 мл, а у восемнадцати летних достигает размеров сердца взрослых» [2].

Процесс обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении отдельных тактических приёмов тесно связан с овладением различными техническими приёмами. Игроку необходимо давать посильные тактические задачи, причём такие, которые способствовали бы скорейшему овладению данным приёмами. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите осуществляется параллельно. Простейшими взаимодействиями с партнёрами занимающиеся начинают овладевать также на начальном этапе обучения технике при выполнении простейших групповых упражнений [22].

Предвидение ситуации в спортивной деятельности составляет неременное условие успешности действий спортсмена во время игры. Как отмечает в своих работах Шулятьев В.М.: «наличие у игроков навыков тактических действий ведет к эффективности соревновательной деятельности, для этого необходимо:

1. Создать представление об изучаемом действии;
2. Обучить тактическим действиям в облегченных условиях:
  - ознакомить с техникой изучаемого действия;
  - обучить разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления;
  - обучить тактическим комбинациям без сопротивления.
3. Обучить тактическим действиям, близким к игровым:

- выбрать вариант тактического действия при решении игровой задачи;
  - выбрать тактическое действие в быстро меняющихся игровых условиях;
4. Закрепить тактический навык в процессе игры.

Следовательно, одним из главных условий успешного формирования тактических навыков является непрерывная связь в усвоении техники и тактики игры» [24].

Мыслительные процессы проходят часто на интуитивном уровне (работает подсознательное мышление) и на высоком уровне концентрации внимания. От игроков в волейболе требуется высокая эмоционально-волевая устойчивость, так как во время игры могут возникать ошибки в оценке игровой ситуации, что часто приводит к снижению скорости переработки информации и это влияет на принятие правильного решения во время игры.

Реализация сформулированной выше цели по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу с детьми, имеющими нарушение слуха, позволяют решать следующие задачи физического воспитания:

а) образовательные задачи: научить правильно дозировать физические нагрузки на свой организм, обучить технике и тактике игры волейбол.

б) задачи развития физических возможностей: развивать основные физические качества организма, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

в) воспитательные задачи: способствовать развитию социальной активности, развивать у детей с нарушением слуха самостоятельность и ответственность; совершенствовать личные качества: коммуникабельность, коллективизм, готовность прийти на помощь другим и в то же время сохранение своей индивидуальности; пропагандировать здоровый образ жизни [2].

При организации проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по волейболу необходимо учитывать особенности:

1) занятия волейболом обеспечиваются высоко-динамичной и сложно-координированной деятельностью игроков во множестве вариативных

ситуаций, предъявляют высокие требования к их скорости реакции, скорости переработки информации, к концентрации и распределению внимания.

2) неопределенность условий деятельности игрока осложняется минимальным лимитом времени на принятие им решений и осуществление соответствующих игровых действий, а также малой информативностью о предполагаемых игровых действиях соперника. Что, в целом, определяет большую сложность возникающих перед игроком весьма значительного множества технико-тактических задач, непрерывно решаемых им в ходе соревнований.

3) известно, что для постоянного ощущения бодрости и хорошего здоровья - это хорошо отлаженное функционирование аэробного механизма (механизма кислородного обеспечения).

4) занятия волейболом эффективно укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует функционирование сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем человеческого организма; занятия волейболом по праву называют универсальным средством для снижения усталости и напряжения, эффективным средством для восстановления физических сил человека, что особенно важно для детей с нарушением слуха [13].

### **1.3 Развитие физических качеств у слабослышащих детей в процессе тренировочных занятий волейболом**

Слабослышащие ученики часто чувствуют себя изолированными или исключены из взаимодействий, которые происходят с другими занимающимися. Сотрудничество должно улучшить качество и количество взаимодействия между преподавателем и учащимися с нарушением слуха. Для слабослышащих учеников в классе, всегда есть опасение, что часть сообщения теряется. Когда сообщение интерпретируется, всегда есть проблема отставания, что и происходит на практике. Это отставание часто приводит к трудностям, отвечая на вопросы или нежелание задать уточняющий вопрос. Таким образом, слабослышащие дети, порой, не активно участвуют в общении им необходимо

больше времени, чтобы составить свой ответ. Известно, что грубые нарушения слуха сопровождаются вторичными отклонениями в психическом развитии. Развитие физических качеств у детей с нарушением слуха является немаловажной задачей и напрямую зависит от подбора средств и методик педагогического воздействия. В образовательных учреждениях процесс обучения физической культурой является недостаточно эффективным, есть необходимость во внедрении новых средств, методик и форм занятий для детей с нарушением слуха. В частности, в процессе обучения детей физической культурой, проблема развития координационных способностей детей затронута лишь косвенно. Координационные способности являются ведущим звеном в развитии двигательных навыков детей, которые необходимы ему в повседневной жизни, способствующие ориентированию в пространстве и сенсорной деятельности. Изучив данные научно-методической литературы было выявлено, что в современном образовательном процессе программы обучения имеют слабовыраженный характер, они недостаточно проработаны, существуют пробелы. В области физического развития необходимо уделить повышенное внимание физическим способностям детей, их развитию и улучшению [3].

Двигательные действия в ходе игры в волейбол, выполняемые на тренировке разделяются на упражнения: специфические, специально-подготовительные (работа на тренажерах) и общефизические (бег, плавание, спортивные игры). Принято считать, что на начальных стадиях спортивной тренировки более эффективна комплексная направленность. Во время соревнований также совершенствуются и развиваются навыки, качества и умения, повышается тактическое мастерство и накапливается соревновательный опыт.

Всем участникам учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по волейболу рекомендуется обязательно знать основные требования техники безопасности при проведении указанных занятий и соревнований. Известно, что активная двигательная деятельность

занимающихся в условиях получения больших физических нагрузок сопряжена с возможностью получения ими телесных повреждений и функциональных расстройств организма. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортом требуют от их участников и, прежде всего, от проводящих эти занятия преподавателей и тренеров соблюдения ими определенных правил техники безопасности. В связи с этим большое значение для предотвращения спортивного травматизма имеют профилактические физические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать травматизма. К занятиям волейболом допускаются дети со справкой от врача, разрешающей им систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Для проведения учебно-тренировочных занятий, соревновательных и других видов игры, прежде всего, необходимо иметь место или игровое поле (помещение, площадка) для осуществления этих занятий и игр. Всем участникам учебно-тренировочных занятий по волейболу рекомендуется обязательно знать действующие официально установленные правила этого игрового вида спорта [5].

«При разучивании двигательного действия лучше применять словесный, наглядный и практический методы обучения, при этом дать возможность ребенку попробовать выполнить двигательное действие. И если у ребенка все получается дать задание выполнения того или иного упражнения повторяя его несколько раз, чтобы закрепить двигательное умение. В процессе повторения упражнения происходит образование двигательного умения и его совершенствование. При этом мы не должны исключать возникновение ошибок, которые необходимо будет исправить и предупредить, это могут быть ошибки в конкретных двигательных действиях или комплексные. Даже мелкие ошибки в технике могут привести к неправильному усвоению всей техники. Главной ведущей деятельностью школьника является игра. Следовательно, применяя как можно больше игровых приемов, тренер помогает ребенку активизировать свои способности и максимально проявить свои возможности в

образовательной деятельности. Все новое и более вариативное в игре позволяет поддерживать его интерес на длительный период его развития, а именно, новые игровые пособия, атрибуты и многое другое» [6].

Подвижные игры имеют громадное значение в подготовке и обучении волейболистов игре в волейбол. Они являются основным средством подготовки и занимают гораздо больше времени в учебно-тренировочном процессе, чем все другие упражнения. С их помощью ускоряется и облегчается процесс обучения техническим и тактическим приемам волейбола. В целом игры решают задачи разносторонней физической, технической, тактической и профессионально-педагогической подготовки, развивают основные двигательные качества

Ловкость определяется, как способность быстро и твердо осваивать новые, сложные координационные движения и, во-вторых, как способность быстро восстанавливать двигательную активность в соответствии с внезапными изменениями ситуации. Дети школьного возраста имеют большие возможности для развития моторных качеств. В физическом воспитании выносливость относится к способности организма бороться с усталостью, вызванной мышечной активностью. Чтобы выработать выносливость, можно использовать упражнения большей продолжительности с одинаковой и переменной скоростью. Систематические занятия физическими упражнениями развивают все физические качества. Все это положительно влияет на сердечно-сосудистую, мышечную и даже нервную систему, оберегая хрупкий подростковый организм от стрессов и депрессий, восстанавливая сердечный ритм и поддерживая мышцы в тонусе. Тактические действия занимающегося волейболом многообразны и зависят от сложившейся в игре ситуации, особенностей ответных действий противника, уровня технического мастерства и арсенала используемых им приемов [4].

Техника игры - это комплекс специальных приемов (элементов техники игры), владение которыми необходимо спортсмену для успешного ведения игры. В процессе физической и технической подготовки в ходе игры в волейбол в начале решаются основные задачи овладения тактикой игры (развития у

занимающихся волейболом быстроты реакций, ориентировки, сообразительности) с этой целью в учебно-тренировочный процесс вводятся дополнительные условия и задания, придающие этим упражнениям тактическую окраску [22].

Участие в соревнованиях и многократное выполнение или поставленных самостоятельно тактических задач является главным средством, формирующим тактическое мышление. При выполнении специальных упражнений, близких к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением. Необходимо усложнять упражнения. Групповые взаимодействия игроков должны быть согласованы и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, а так же и с изменением направления движения игроков команды. Во время игры в волейбол игрокам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои тактические умения и взаимодействовать с игроками команды. Основное в соревновательной деятельности - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса [19].

Когда человек активен - расходуется энергия, когда расслаблен - накапливается. Работоспособность в процессе тренировки зависит от объёма и интенсивности нагрузок и от продолжительности интервала отдыха между выполнением упражнений. Это значит, что планирование тренировочного процесса необходимо проводить, учитывая особенности процессов восстановления. В содержании можно выделить многообразие используемых средств и методов, которые соответствуют подготовительной, основной и заключительной частям занятия с учётом медико-педагогического и физического уровня развития занимающихся. Этапы занятия должны быть выстроены в единую логическую цепочку, согласно требований, к проведению

занятий физической культурой. Элементы занятия должны быть четко выделены, правильно определена дозировка времени, отводимая на каждую часть занятия. Место проведения занятия, должно быть подготовлено и полностью и соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Оздоровительно-восстановительная, образовательная и воспитательная задачи, должны соответствовать индивидуальными особенностями учащихся, что позволяет обеспечить всестороннее и гармоническое развитие занимающихся. Подбор упражнений должен соответствовать целям и задачам занятия, а также возрасту и подготовленности занимающихся. Общая и моторная плотность занятия должна быть выше среднего. Пульс до середины основной части плавно возрастает, а к концу заключительной части немного превышает изначальный. Объем и интенсивность занятия должны быть подстроены по общему состоянию занимающихся. При постоянных занятиях волейболом в организме налаживается активное кровоснабжение не только мышц, но и органов, включая головной мозг. Что в свою очередь сказывается на повышении тонуса организма и улучшении мыслительной деятельности. Правильная техника позволяет меньше уставать, соответственно быстрее будет расти результат [3].

Ребенок с недостатками слуха не может должным образом следить за своим произношением, и это отрицательно влияет на его обучение и дальнейшее развитие. Работая важно понимать, что это не просто снижение слухового восприятия, а качественные изменения слуховой системы, которая влияет на психическое и физическое развитие ребёнка. При снижении слуха ребёнок активно использует зрение, ему важно видеть лицо, губы собеседника (зрительный способ восприятия речи). В связи с этим у детей с нарушением слуха необходимо развивать внимание. Таким образом, процессы речевого общения, мышления и памяти у детей с нарушением слуха составляют сложный взаимосвязанный комплекс познавательной деятельности ребёнка. Нарушение слухового восприятия ведет к недоразвитию речи, замедленному развитию мышления и памяти. Своевременная коррекция нарушенного

психолого-педагогического сопровождения ребёнка позволит компенсировать отклонения в психическом развитии слабослышащих детей. Формирование двигательных качеств подчиненно рядом определённых закономерностей возрастного развития, которое осуществляется на протяжении определенного периода развития. В возрастной период между 12 и 13 годами обусловлен окончательным развитием координационных движений, тем самым дети эффективнее выполняют произвольные упражнения, движения у детей становятся более разнообразными и точнее, приобретают плавность и гармоничность исполнения. Можно заключить, дети с нарушением слуха с удовольствием посещали занятия волейболом, после занятий улучшалось настроение, активность, самочувствие. Учителя отмечали, что гиперактивные дети становились более спокойными, застенчивые - более уверенными в себе, повышалась их успеваемость. Положительное эмоциональное реагирование сочеталось с высокой самооценкой и оптимистическим взглядом на мир. Учителя также подчеркивали эффект занятий волейболом для детей с нарушением слуха, направленных на снятие мышечного напряжения, для поднятия настроения, жизненного тонуса организма. Образовательная и воспитательная задачи, должны соответствовать индивидуальными особенностями учащихся, что позволяет обеспечить всестороннее и гармоничное развитие занимающихся. Подбор упражнений должен соответствовать целям и задачам занятия, а также возрасту и подготовленности занимающихся.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Мы проводили педагогическое исследование в период с 2017 г. по 2019 г. на базе ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти. Основная цель педагогического исследования - совершенствовать методику построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет

**На первом этапе исследования** (2017 г.) определяли основное направление работы, выявляли проблему, анализировали научно - методическую литературу по теме исследования. Разрабатывали план работы и экспериментальную методику, направленную на совершенствование методики построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих детей 12-13 лет на базе ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти.

**На втором этапе исследования** (2018-2019 гг.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. Была рассмотрена актуальность выбранной темы, поставлена цель и задачи работы, определены методы, экспериментальная методика, с помощью которой предполагалось решить поставленные задачи, проводили формирующий педагогический эксперимент. Теоретический анализ специальной и научно-методической литературы проводился на протяжении всего этапа педагогического исследования.

**На третьем этапе исследования** (2019 г.) оформляли бакалаврскую работу, прописывали заключение, которое основано на результатах контрольной и экспериментальной групп. Составляли презентационный материал и доклад к защите, проходили предзащиту на кафедре «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм».

### **2.2 Методы исследования**

В ходе педагогического исследования мы использовали «традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики» [15].

*Анализ научно-методической литературы.*

Изучали литературные источники по проблеме исследования, определяли основные направления работы с целью совершенствования методики построения тренировочных занятий волейболом слабослышащих детей 12-13 лет.

*Педагогическое наблюдение.*

В ходе педагогического наблюдения проводили анализ физического состояния занимающихся, с целью подбора правильной дозировки упражнений на занятиях.

*Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент проходил на базе ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти. В экспериментальной группе приняли участие мальчики 12-13 лет в количестве 6 человек, в контрольной группе дети такого же возраста в количестве 6 человек. Всего в эксперименте приняло участие 12 человек.

*Контрольные испытания (тесты).*

В процессе эксперимента в каждой группе проводились тестирования по общей физической подготовке при помощи контрольных тестов:

- 1) верхняя передача на точность попадания в специальную мишень в зоне 4 из зоны 3;
- 2) верхняя передача на точность в мишень на стене;
- 3) верхняя прямая подача мяча на точность попадания в определенные зоны площадки.

Нами был организован турнир между командами контрольной и экспериментальной групп для оценки правильности выбора тактических решений при выполнении нападающего удара в условиях соревнований.

*Метод математической статистики.*

Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики мы использовали t-критерий Стьюдента.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Особенности экспериментальной методики построения тренировочных занятий волейболом у слабослышащих мальчиков 12-13 лет

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка является важным фактором в подготовке волейболистов. Она проявляется в стремлении начинающего волейболиста достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовки, что, в свою очередь, позволяет тренеру эффективно решать задачи технико-тактического характера, проблемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### *Упражнения для развития силы с предметами*

1. Круговые движения руками вперед и назад в быстром темпе.
2. Скрестные движения руками в максимальном темпе.
3. Подтягивание в висе на гимнастической стенке разным хватом: прямым, обратным, скрестным, широким, узким.
4. В упоре на параллельных брусьях сгибание и разгибание рук, ходьба на руках.
5. Лазание по канату без помощи ног.
6. Жим штанги узким или широким хватом лежа.
7. Сгибание рук со штангой или с гантелями.
8. Разгибание рук с гантелями.
9. В наклоне тяга штанги или гантелей к груди.
10. Стоя подъем штанги прямыми руками. То же с гантелями.
11. Одновременное поднимание гантелей вправо вверх, затем влево вверх.
12. В полунаклоне вперед одновременное поднимание гантелей вперед, в стороны, назад.
13. В полунаклоне вперед одновременное разгибание рук с гантелями.

14. Одновременное поднимание гантелей через стороны вверх.

15. Лежа на спине, руки в стороны - поднимание гантелей вперед.

*Упражнения для укрепления пресса*

1. Лежа на спине, руки в стороны поднимание и опускание ног до прямого угла.

2. Лежа на спине поднимание ног до касания пола за головой.

3. Лежа на спине, руки за головой выполнить круги ногами.

4. Лежа на спине поднимание ног скрестными движениями до прямого угла «ножницы».

5. Лежа на спине, на конце скамейки, взявшись руками за нее, поднимание ног до прямого угла.

6. В висе на перекладине поднимание и опускание ног.

7. Лежа на животе, поднимание ног вверх, прогибаясь в спине.

8. То же упражнение, стопы держат набивной мяч.

9. Лежа на гимнастической скамейке с опорой на предплечья, ноги сбоку от нее, толчком перемахнуть ноги через скамейку.

10. Сидя, руки в стороны (или упор сзади). Выполнить поочередное сгибание и разгибание ног «велосипед».

11. Упор сзади, сидя ноги слегка приподняты над полом. Выполнить одновременное сгибание и разгибание ног.

12. Лежа на спине выполнить круговые движения ногами.

13. Сидя ноги врозь с упором сзади, выполнить круговые движения ногами внутрь и наружу.

14. В упоре на параллельных брусьях выполнить поднимание ног до прямого угла.

*Упражнения для развития силы мышц туловища в парах*

1. Приседания с партнером, сидящим на спине (на плечах).

2. Сидя на полу, руки за головой, партнер держит ноги. Выполнить пружинистые подъемы туловищем.

3. То же. Круговые движения туловищем.

4. Лежа на животе, руки за головой, партнер держит ноги. Прогибаясь поднять туловище с поворотом вправо затем влево.

5. Поднять партнера лежащего на полу за плечи до уровня пояса.

6. Переноска партнера на расстояние 9-18 м, обхватив его за туловище.

*Упражнения для развития силы мышц ног в парах*

1. Подвижная игра «Петушиный бой», «Борьба наездников».

2. Сидя на плечах партнера, вытолкнуть из круга такую же пару соперников.

3. В беге преодолевать сопротивление партнера, упирающегося руками в плечи бегущему.

4. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, продвижение вперед с сопротивлением партнера.

5. Стоя спиной друг к другу, со сцепленными в локтях руками, выполнить приседания.

6. «Русский танец» - в приседе, сцепившись руками, выбрасывать вперед одноименную ногу.

*Общеразвивающие упражнения на быстроту*

1. По сигналу прыжки через скамейку. Кто быстрее?

2. По сигналу из положения «лежа на скамейке» выполнить последовательно следующие задания: встать, запрыгнуть на скамейку, спрыгнуть, перепрыгнуть через скамейку, лечь на скамейку. Кто быстрее?

3. «Салки» в парах - коснуться рукой колена партнера.

По первому свистку выполнить ускорение на расстояние 3-4 м; по второму свистку выполнить прыжок вверх.

4. Во время бега по первому сигналу сменить направление бега, по второму сигналу сделать ускорение, по третьему сигналу выполнить бег трусцой.

5. Бег на 30-60 м с препятствия

6. Эстафета «Поезд».

7. Прием подач двумя волейболистами (после приема сразу подача).

8. Нападающие удары в течение 10-15 мин (интенсивность 5-6 уд/мин).

*Упражнения на игровую выносливость*

1. Спортивные игры (футбол, гандбол, баскетбол).

2. Подвижные игры «отними мяч», «день и ночь», «невод», «пятнашки мячом» и др.

3. Игры с большим количеством партий (6-9 партий) с наименьшим количественным составом игроков.

4. Имитация нападающих ударов, блокирования после поворота на 90°, 180°.

*Упражнения на прыжковую ловкость*

1. Прыжки через различные предметы с поворотом туловища.

2. Прыжки, преодолевая препятствия согнув ноги, ноги врозь с поворотом перед приземлением.

3. Кувырок вперед, с последующим прыжком через препятствие с поворотом кругом.

4. Удар по подвесному мячу в прыжке с поворотом на 90°.

5. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

6. Прыжки с поворотами с имитацией отдельных технических приемов.

*Упражнения для гибкости тазобедренных суставов*

1. Правая нога согнута впереди, левая прямая нога вытянута назад. Пружинистые приседания, ногу, находящуюся сзади, не сгибать. То же, после поворота, приседая на левую ногу.

2. Стоя, согнув ногу, руками подтянуть колено к груди.

3. Стоя, выполнение махов ногами вперед - назад - в сторону, поочередно каждой ногой.

4. Сидя или лежа на спине, упор руками сзади. Поочередно каждой ногой, выполнение движения вперед - вверх.

5. Стоя, левая нога на спинке стула или на гимнастической стенке. Пружинистые наклоны сначала к поднятой левой ноге, затем к опорной правой ноге. То же к левой ноге.

6. Лежа на боку, сидя или стоя. Круговые движения ногой с большим размахом, сначала в одну сторону, затем в другую.

7. Лежа на животе, ноги согнуты. Руки на голеностопных суставах, отведение прямых ног назад.

8. Стоя, со скакалкой или гимнастической палкой, сгибание ноги не касаясь скакалки или палки, продвижение ее вперед - назад.

#### *Развитие гибкости позвоночника*

1. Стоя, выполнение наклонов вперед - вниз, касаясь ладонями пола.

2. Сидя на полу, наклоны вперед до касания лбом коленей.

#### *Упражнения с мячом*

1. Перебрасывание набивного мяча над головой из одной руки в другую.

2. Стоя спиной к партнеру, выполнить бросок набивного мяча над головой назад.

3. Бросок набивного мяча двумя руками вперед (снизу, сбоку).

4. Лежа, переключивание мяча из руки в руку перед грудью.

5. Бросок набивного мяча назад через голову.

6. Стоя ноги врозь, набивной мяч сверху. Выполнить наклон с поворотом в одну сторону, затем в другую сторону.

7. Лежа, набивной мяч зажат между стоп. Выполнить поднятие ног до касания набивного мяча пола за головой. Вернуться в и.п.

8. Лежа на спине, ноги вверх набивной мяч зажат стопами. Выполнить опускание ног вправо, затем влево.

9. Лежа на спине, поднимая туловище, обвести мяч вокруг него.

10. Сед на пятках, набивной мяч вверх, выполнить круговые движения туловищем.

11. Лежа на животе, набивной мяч вверх, выполнить поднятие и опускание туловища.

12. В паре лежа на животе лицом друг к другу, прогибаясь, выполнить передачи набивного мяча от груди.

*Выполнение комплексных заданий в определённой последовательности:*

Задание 1. С лицевой линии волейбольной площадки (зона № 1) из положения упор присев выполнить падение (кувырок, перекат на грудь, на бедро, на спину).

Задание 2. С ускорением до первого набивного мяча, лежащего в зоне № 2, взяв его с разбега, выполнить бросок двумя руками через сетку.

Задание 3. Перепрыгнуть через скамейку, сделать ускорение ко второму мячу, лежащему в зоне № 3, и с разбега выполнить бросок двумя руками через сетку.

Задание 4. Перепрыгнуть через скамейку, сделать ускорение к третьему мячу, лежащему в зоне № 4, и с разбега выполнить бросок двумя руками через сетку.

Задание 5. После броска выполнить падение (кувырок, перекат на грудь, на бедро, на спину) и сделать ускорение до лицевой линии волейбольной площадки (зона № 5).

### **3.2 Результаты физической подготовленности мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента**

Процесс обучения был бы невозможным без систематического педагогического контроля физического развития и физической подготовленности.

Губа В.П. отмечает: «для диагностирования состояний дыхательной системы человека используется вентиляционный тест - спирометрия. Данный тест незаменим при диагностировании патологических состояний и заболеваний лёгких и сердечнососудистой системы, с его помощью оценивают степень тяжести заболевания, проверяют эффективность лечения» [13]. Проводят процедуру тестирования специальным устройством, которое применяется в процессе обследования - это спирограф, который используется для выполнения наблюдения.

Проба Ромберга является одним из самых востребованных методов диагностики выявления неспособности пациента к равновесию. Испытуемый ставит пятку правой ноги к носку левой, закрывает глаза и вытягивает прямые руки перед собой. Оценивается количество времени, за которое ребенок смог удержать равновесие. Оценивается время выполнения.

Для оценки сердечнососудистой системы, и изучения её адаптации к различным физическим нагрузкам использую пробу Руфье, которая используется в качестве простого или косвенного метода оценки физической работоспособности.

Так показатели ЧСС у контрольной группы в начале исследования:  $90,0 \pm 1,2$ , а в экспериментальной группе:  $91,2 \pm 0,9$  при  $p \leq 0,05$ . В начале исследования показатели ЖЭЛ в контрольной группе равны  $1214 \pm 25,3$ , в экспериментальной группе  $1318 \pm 26,8$  при  $p \leq 0,05$  (таблица 1).

Таблица 1

**Функциональные показатели мальчиков  
контрольной и экспериментальной групп**

Контрольные тесты, пробы	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Значение	p	Значение	p
ЧСС (уд/мин)	$90,0 \pm 1,2$	$p \leq 0,05$	$91,2 \pm 0,9$	$p \leq 0,05$
ЖЭЛ (мл)	$1214 \pm 25,3$	$p \leq 0,05$	$1318 \pm 26,8$	$p \leq 0,05$
Проба Ромберга (сек)	$40,2 \pm 1,9$	$p \leq 0,05$	$41,1 \pm 0,8$	$p \leq 0,05$
Проба Руфье	$9,61 \pm 0,21$	$p \leq 0,05$	$9,74 \pm 0,34$	$p \leq 0,05$

Оценка статической координации, а также оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата показала следующие результаты в начале исследования, в контрольной группе:  $40,2 \pm 1,9$ , в экспериментальной группе:  $41,1 \pm 0,8$  при  $p \leq 0,05$ .

В начале эксперимента, оценка сердечнососудистой системы, а также физической работоспособности в контрольной группе дала такие показатели:  $9,61 \pm 0,21$ , а экспериментальная группа:  $9,74 \pm 0,34$  при  $p \leq 0,05$ .

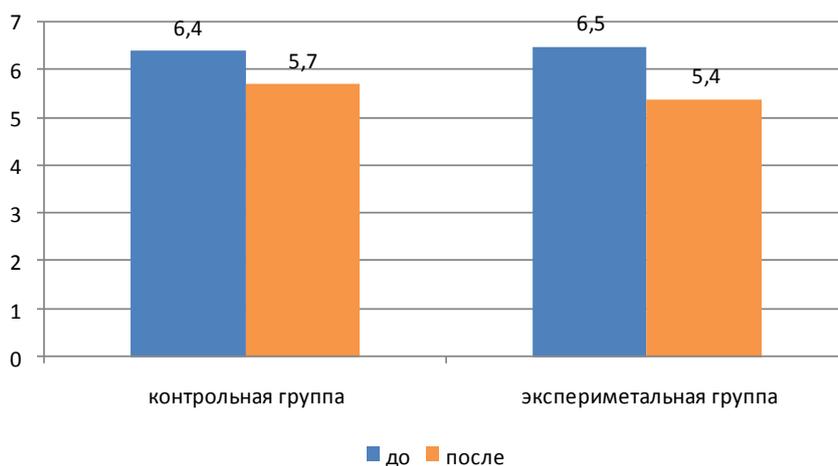
Результаты теста «бег 20 м» по общефизической подготовке мальчиков контрольной и экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента показал, что результаты улучшились в двух группах до и после педагогического эксперимента, но дети экспериментальной группы после педагогического эксперимента показали результаты в данном тесте выше (рисунок 1). По окончании экспериментального исследования показатель теста прыжка в длину повысился и составил  $91,7 \pm 0,1$  см (таблица 2).

Таблица 2

### Результаты тестирования физических способностей

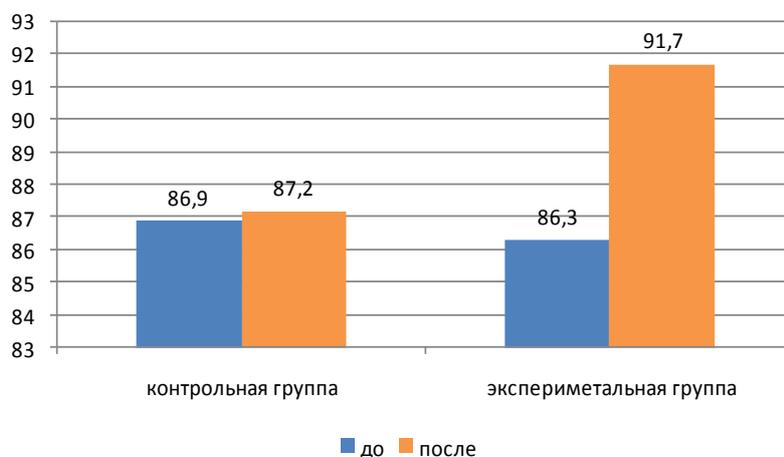
Контрольные тесты		Результаты		Достоверность результатов
Бег 20 м	Контрольная группа	до	$6,4 \pm 0,07$	$P \leq 0,05$
		после	$5,7 \pm 0,05$	
Прыжок в длину		до	$86,9 \pm 0,01$	$P \leq 0,05$
		после	$87,2 \pm 0,06$	
Прыжок вверх		до	$18,0 \pm 0,003$	$P \leq 0,05$
		после	$18,5 \pm 0,05$	
Наклон вниз	до	$2,8 \pm 0,08$	$P \leq 0,05$	
	после	$3,1 \pm 0,05$		
Бег 20 м	Экспериментальная группа	до	$6,5 \pm 0,03$	$P \leq 0,05$
		после	$5,4 \pm 0,04$	
Прыжок в длину		до	$86,3 \pm 0,05$	$P \leq 0,05$
		после	$91,7 \pm 0,1$	
Прыжок вверх		до	$17,9 \pm 0,03$	$P \leq 0,05$
		после	$21,6 \pm 0,2$	
Наклон вниз	до	$2,8 \pm 0,02$	$P \leq 0,05$	
	после	$3,5 \pm 0,05$		

Техника ударов в волейболе непосредственно связана с уровнем развитости физических качеств, чем этот уровень выше, тем успешнее обучение и результативность тренировок. Развивая физические качества, создаются благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом. Мальчикам с нарушением слуха важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса взаимодействовать с игроками команды.

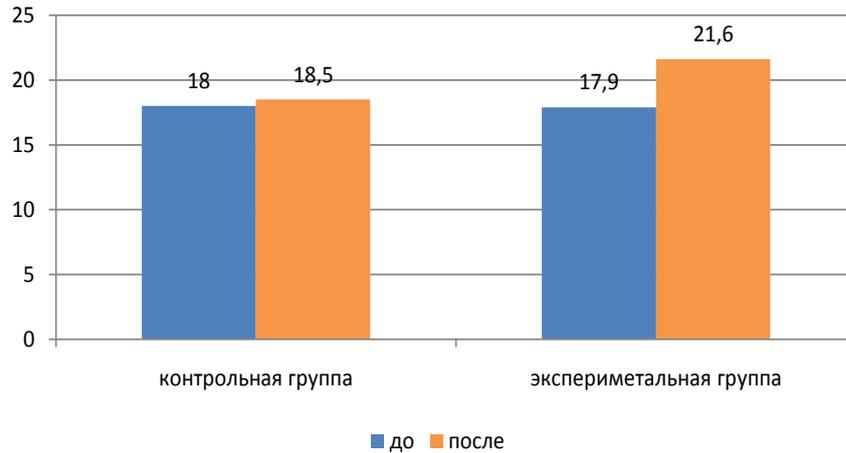


**Рис 1. Результаты теста «бег 20 м»**

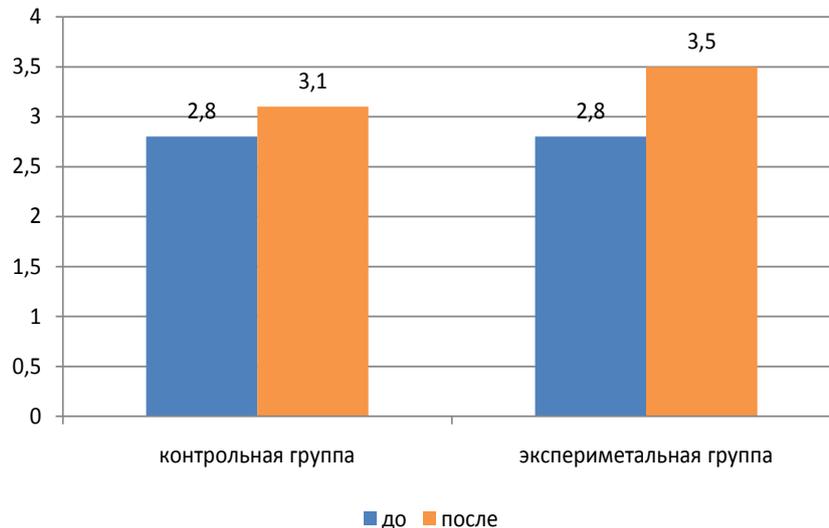
Увеличение результата теста прыжка в длину оказались достоверными  $p \leq 0,05$  (рис.2). Дети экспериментальной группы улучшили свои показатели после проведенного эксперимента. Дети, находящиеся в контрольной группе, занимались по обычной программе, а дети, которые находились в экспериментальной группе, занимались по измененной методике в учебно-тренировочном процессе, то есть, в учебный процесс был добавлен комплекс упражнений на развитие технико-тактической подготовки и совершенствования их мастерства, которые способствовали повышению двигательных способностей у мальчиков с нарушением слуха.



**Рис 2. Результаты теста «прыжок в длину»**



**Рис 3. Результаты теста «прыжок вверх»**



**Рис 4. Результаты теста «наклон вниз»**

Результаты тестов «прыжок вверх» и «наклон вниз» улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе мальчиков, но выше результаты показали дети экспериментальной группы (рисунок 3, 4). Отличительная особенность занятий в экспериментальной группе это применение упражнений на развитие координации движений, ориентировку в пространстве, в контрольной группе этим способностям практически не уделялось внимания.

### 3.3 Результаты турнира по волейболу между командами контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Проведенное тестирование показало, что степень надежности тестов характеризуется следующими показателями у мальчиков экспериментальной группы:

- 1) передача из зоны в зону на точность - 70%;
- 2) передача на точность в мишень на стене - 69%;
- 3) верхняя прямая подача на точность - 80%.

**Таблица 3**

#### Контрольные испытания (тесты)

ТЕСТЫ	Оценка из 10 возможных баллов			
	ЭГ	Оценка ЭГ	КГ	Оценка КГ
Передача на точность из зоны 3 в зону 4	9	отлично	6	хорошо
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	6	отлично	4	хорошо
Подача верхняя прямая в пределы площадки	7	отлично	4	хорошо
Приём подачи и первая передача в зону 3	8	отлично	5	хорошо
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	8	отлично	4	хорошо
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	9	отлично	6	хорошо

Использование представленных параметрических шкал оценок позволило в работе произвести дифференцированную педагогическую оценку результатов тестирования и тем самым решить одну из задач исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочных занятий с целью получения информации и внесения в случае необходимости корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Нами был организован турнир между командами контрольной и экспериментальной групп. Во время турнира проводилось педагогическое наблюдение, после игр был произведен анализ действий в ходе игры, выполненных игроками обеих групп (табл.).

Таблица 4

**Количество действий в нападении мальчиков КГ и ЭГ**

Атакующие действия	КГ		ЭГ	
	Число	Процент	Число	Процент
Общее количество ударов из них:	116	100%	136	100%
выигранных мячей	46	40%	89	66%
проигранных мячей	70	60%	47	34%
Кол-во выигранных мячей за счет правильных тактических решений	31	27%	76	56%
Кол-во проигранных мячей за счет тактических ошибок	38	33%	14	11%

Игроки экспериментальной группы в 66% случаев принимали и реализовывали тактические решения, приводящие к выигрышу очка, в то время, как игроки контрольной группы подобные решения принимали в 40% случаев. Тактический брак представители экспериментальной группы допустили в 11% случаев, тогда как в контрольной группе тактический брак был в 33% случаев.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Основное в соревновательной деятельности игры в волейбол - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные на тренировках. Процесс тренировки по обучению технике движения, необходимые для ведения игры, её совершенствования - это техническая подготовка. Во время игры в волейбол юношам с нарушением слуха важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои технико-тактические умения и взаимодействовать с игроками команды.

Техника ударов в волейболе непосредственно связана с уровнем развитости физических качеств, чем этот уровень выше, тем успешнее обучение и результативность тренировок. Основными компонентами нагрузки являются интенсивность и продолжительность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха, процесс тренировки по обучению технике движения, необходим для ведения игры, и совершенствования мастерства.

2. Для формирования специальных умений и навыков необходима хорошая физическая подготовка занимающихся, это возможно только при хорошей установке тренера на работу. Результативность команды в волейболе зависит от многих факторов: от уровня профессиональной подготовки тренера, его педагогического мастерства, опыта, умения наблюдать и объективно оценивать результаты усилий каждого занимающегося и команды в целом. Организация спортивной подготовки на основе программного метода обучения позволяет эффективно решать общие и частные задачи физической, технической и тактической видов подготовки. Развивая физические качества, создаются благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом. В начале педагогического эксперимента в своей работе мы изучали показатели

двигательной подготовки мальчиков контрольной и экспериментальной групп. В тренировочном процессе важны основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в ходе игры. В ходе педагогического эксперимента, у мальчиков экспериментальной группы улучшилось время игровых фрагментов в активной фазе, время игрового момента и длительность активной фазы, с достоверностью результатов  $p < 0,05$ .

3. Игра в волейбол характеризуется высокой игровой напряженностью, особые требования выдвигаются к двигательным способностям игроков и их функциональным возможностям организма. Участие игроков в соревнованиях и многократное выполнение тактических задач является главным средством, формирующим тактическое мышление. При выполнении специальных упражнений, близких к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением, необходимо усложнять упражнения. Групповые взаимодействия игроков должны быть согласованы и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, а так же и с изменением направления движения игроков команды. Во время игры в волейбол мальчикам с нарушением слуха важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои тактические умения и взаимодействовать с игроками команды.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воспитание силы и быстроты: учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
2. Гасанова Д. И. Игра в развитии познавательной сферы: учеб.-метод. пособие / Д. И. Гасанова. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 74 с.
3. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 164 с.
4. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2012. - 131с.
5. Королева, И.В. Дети с нарушениями слуха. Книга для родителей и педагогов [Электронный ресурс] / И.В. Королева, П.А. Янн. - Электрон. дан.Лань - Санкт-Петербург : КАРО, 2011. - 240 с.
6. Королева, И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов. Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.
7. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 531 с.
8. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с.
9. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с.
10. Писарева Т. А. Общие основы педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов]: Научная книга, 2012. - 127 с.
11. Попов Е. Б. Основы педагогики: учеб. пособие / Е. Б. Попов. - Оренбург: Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.

12. Речицкая, Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие. Москва: Издательство «Прометей», 2012. - 256 с.
13. Речицкая, Е.Г. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников с нарушением слуха [Электронный ресурс] : монография Электрон. дан. Лань - Москва: Издательство «Прометей», 2011. - 188 с.
14. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия [Электронный ресурс]: энцикл. - Электрон. дан. - Москва: , 2016. - 592 с.
15. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва: Советский спорт, 2011. - 199 с.
16. Солодков, А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 619 с.
17. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. ; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. – 396.
18. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практ. пособие / [сост. Е. О. Ширшова, А. В. Волков]. - Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. - 62 с.
19. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ., обуч. по спец. «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 6-е изд., стер. ; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. – 517
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23 с.
21. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Электрон. дан. – Москва, 2015. - 88 с.
22. Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе

[Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. «Физ. Воспитание». - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 91 с.

23. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс]: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 224 с.

24. Шулятьев В. М. Волейбол: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: РУДН, 2012. - 200 с.