

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)

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)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха средствами футбола»

Студент

М.М. Чужаев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.м.н., Б.А. Андрианов

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

Консультант

к.п.н., доцент, А.А. Подлубная

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

Тольятти 2020

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Чужаева Максима Максимовича на тему:  
«Развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха средствами футбола»

В настоящее время обращается большое внимание на развитие и воспитание детей с нарушениями в состоянии здоровья. В связи с этим необходимо создавать условия, которые способствовали бы комплексному решению вопросов, касающихся оздоровления, образования и воспитания подрастающего поколения с нарушениями в состоянии здоровья, в том числе с нарушениями слуха. Большое значение имеет организация адаптивного физического воспитания с детьми, имеющими нарушения слуха.

Футбол является популярным видом спорта у детей как в нашей стране, так и за рубежом. Дозированные физические нагрузки с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья детей, уровня физической подготовленности систематические занятия футболом способствуют благоприятному воздействию на системы организма юных футболистов.

В связи с тем, что мальчики среднего школьного возраста, имеющих нарушения слуха проявили желание дополнительно заниматься в секции футбола, была предложена данная тема исследовательской работы «Развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха средствами футбола».

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по футболу у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Предмет исследования:** средства, используемые в учебно-тренировочном процессе по футболу для школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Цель исследования** – исследование влияния средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.
2. Подобрать средства для учебно-тренировочного процесса по футболу со школьниками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха.
3. Исследовать влияние средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что специально подобранные средства для учебно-тренировочного процесса по футболу в условиях школы-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г.о. Тольятти будут способствовать развитию двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 3 таблицы, 9 рисунков, список используемой литературы в количестве 56. Основной текст работы изложен на 54 страницах.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМАМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	9
1.1. Классификация нарушения слуха. Возрастные особенности развития мальчиков среднего школьного возраста .....	9
1.2. Значение футбола для развития двигательных способностей у мальчиков среднего школьного возраста с нарушениями слуха .....	18
Выводы по главе.....	25
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	27
2.1. Задачи исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	27
2.3. Организация исследования .....	32
Выводы по главе.....	33
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
Выводы по главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время обращается большое внимание на развитие и воспитание детей с нарушениями в состоянии здоровья. В связи с этим необходимо создавать условия, которые способствовали бы комплексному решению вопросов, касающихся оздоровления, образования и воспитания подрастающего поколения с нарушениями в состоянии здоровья, в том числе с нарушениями слуха.

Большое значение имеет организация адаптивного физического воспитания с детьми, имеющими нарушения слуха.

По определению Евсеева С.П. [2016] адаптивное физическое воспитание (образование) является видом адаптивной физической культуры, которое способствует удовлетворению потребностей лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья, а именно подготовке их к жизни, а также бытовой и трудовой деятельности. Главным образом в определении обращается внимание на формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Адаптивное физическое воспитание, как вид (компонент) АФК проводится как в форме уроков, так и неурочных занятий. К таким относятся и дополнительные занятия в спортивных секциях.

Футбол является популярным видом спорта у детей как в нашей стране, так и за рубежом. Это очень динамичный и зрелищный вид спорта. Дозированные физические нагрузки с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья детей, уровня физической подготовленности систематические занятия футболом способствуют благоприятному воздействию на системы организма юных футболистов.

В связи с тем, что мальчики среднего школьного возраста, имеющих нарушения слуха проявили желание дополнительно заниматься в секции футбола, была предложена данная тема исследовательской работы «Развитие

двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха средствами футбола».

Таким образом, мы определили актуальность исследовательской работы по изучению влияния средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу со школьниками 12-13 лет на развитие у них двигательных способностей, так как данная тема на сегодняшний день недостаточно изучена.

#### **Теоретическая база исследования:**

- научно-теоретические основы нарушений функций слухового аппарата [Загорянская М.Е., Румянцева М.Г., 2003; 2008; Королева И.В., Янн П.А., 2011; Швырев, А.А., 2012; Кокаева И.Ю., 2014; Королева И.В., 2016; Глухов В. П., 2017; Попова И.А. и др., 2019];

- возрастные особенности детей среднего школьного возраста, в том числе анатомические, физиологические и психологические [Железнов Л.М., Попов Г.А., Ульянов О.В., Яхина И.М., 2013; Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова Я.Л., Ширшова В.М., 2017; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018; Дрокова, С.В., 2019 и др.];

- теоретические основы специальной психологии и педагогики [Ридецкая О.Г., 2011; Пузанов Б.П., Богданова Т.Г., 2012; Слепович Е.С., Поляков А.М., Горудко Т.В. и др., 2012; Спатаева, М.Х., 2013; Речицкая Е.Г., Туджанова К.И., Яхнина Е.З. [и др.], 2014; Речицкая Е.Г., Плуталова Л.А., 2016; Лемех Е.А., 2017; Речицкая Е.Г., Зуробьян С.А., 2017; Липунова О.В., 2019]

- теоретические и практические аспекты адаптивной физической культуры [Калмыков, С.А., 2007; Брискин, Ю.А., 2010; Рипа М. Д., Кулькова И. В., 2013; Бойко Н. А., Бойко В. Н., 2016; Евсеев, С.П., 2016; Евсеева О.Э., 2016; Харченко, Л.В., Синельникова, Т. В., Турманидзе, В. Г., 2016; Налобина, А.Н., Федорова, Т. Н. 2019; Стоцкая Е.С., 2019; Ростомашвили, Л. Н., 2020].

- теория развития двигательных качеств [Горская, И. Ю. и др., 2014; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2014; Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И., 2016; Германов Г.Н., 2017; Иссурин В. Б., Лях В. И., 2019; Платонов В.Н., 2019];

- теоретические и практические аспекты спортивной игры футбол [Кузнецов А.А., 2008; Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013; Левченко Е.С., 2014; Губа В.П., Антипов А.В., Блинов В.А. [и др.], 2015; Круглыхин В.А., Разова Е.В., 2015; Губа В.П., Лексаков А.В., Полишкис М.С., 2018 и др.].

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по футболу у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Предмет исследования:** средства, используемые в учебно-тренировочном процессе по футболу для школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Цель исследования** – определение влияния средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие **задачи:**

1. Определить уровень развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.
2. Подобрать средства для учебно-тренировочного процесса по футболу со школьниками 12-13 лет с нарушениями слуха.
3. Исследовать влияние средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что специально подобранные средства для учебно-тренировочного процесса по футболу в условиях школы-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

г.о. Тольятти будут способствовать развитию двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Методы исследования:**

- 1) анализ специальной научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование уровня развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха, занимающихся футболом;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической обработки данных.

**Теоретическая значимость исследования** предполагает обоснование подобранных средств для учебно-тренировочного процесса по футболу с целью повышения уровня развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

**Практическая значимость** показывает, что подобранные средства для учебно-тренировочного процесса по футболу повысят уровень развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха. Полученные результаты исследовательской работы будут полезны для использования их в учебном и учебно-тренировочном процессе педагогами, тренерами, учителями, инструкторами при работе со школьниками среднего школьного возраста, имеющими нарушения слуха.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 3 таблицы, 9 рисунков, список используемой литературы в количестве 56. Основной текст работы изложен на 54 страницах.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМАМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

## **1.1. Классификация нарушения слуха. Возрастные особенности развития мальчиков среднего школьного возраста**

Необходимость изучения возрастных особенностей мальчиков среднего школьного возраста обусловлена проведением педагогического эксперимента с данным контингентом, имеющим нарушения слуха.

Вначале рассмотрим какие нарушения слуха возможны у человека. Для этого была проанализирована научно-методическая литература ряда авторов. Среди них были и такие, как Загорянская М.Е., Румянцева М.Г., 2003; 2008; Королева И.В., Янн П.А., 2011; Слепович Е.С., Полякова А.М., 2012; Швырев, А.А., 2012; Кокаева И.Ю., 2014; Королева И.В., 2016; Глухов В. П., 2017; Попова И.А. и др., 2019.

В учебном пособии Слепович Е.С., Полякова А.М. [2012] по специальной психологии предлагаются психолого-педагогические критерии классификации лиц с нарушениями слуха. Автором такой классификации является Р.М. Боскис. Она выделяет три группы нарушений слуха:

«1-я группа. Глухие дети, слух которых не может служить основой самостоятельного овладения речью. Обычно это дети, родившиеся с глубокими нарушениями слуха, или рано оглохшие, потерявшие слух в раннем возрасте до начала речевого развития или на ранних его этапах (до 3 лет). Глухие дети не воспринимают звуки силой менее 70 – 80 Дб, и это лишает их возможности естественного восприятия речи и самостоятельного овладения ею. Они овладевают зрительным (чтение с губ) и слухозрительным (при помощи звукоусиливающей аппаратуры) восприятием словесной речи только в условиях специального обучения».

Во вторую группу входят позднооглохшие дети. Данная группа детей характеризуется тем, что они потеряли слух в тот период времени, когда уже

владели речью. Если этих детей лишить специальной педагогической поддержки, то приобретенную ранее речь они могут её потерять.

В третью группу входят слабослышащие дети, которые имеют неполноценную речь из-за слухового дефекта. Данная группа состоит из детей, которые имеют различия в слуховом восприятии. При этом у них есть способность самостоятельно накапливать свой речевой запас.

У слабослышащих также может быть разная степень тугоухости (слабослышания) [Слепович Е.С., Полякова А.М., 2012]. К ним относятся:

- легкая степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии от 3 до 6 м от уха, а разговорная, соответственно, от 6 до 8 метров);

- умеренная степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии от 1 до 3 метров от уха, а разговорная, соответственно, от 4 до 6 метров);

- значительная степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии примерно 1 метра от уха, а разговорная, соответственно, от 2 до 4 метров);

- тяжелая степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии примерно полметра от уха, а разговорная, соответственно, до двух метров).

В литературных источниках обращается внимание, что нарушения слуха являются следствием замедления овладения речью, к восприятию речи на слух в искаженном виде. В целом психическое здоровье у слабослышащего ребенка 1 и 2 степени приближено к ребенку не имеющего отклонений в состоянии здоровья, в частности нарушения слуха. Если для данной категории детей создавать все социально-педагогические условия, то его развитие будет приближено к развитию здорового ребенка, и он будет также иметь развитую и грамотную речь [Слепович Е.С., Полякова А.М., 2012].

По данным Евсеева С.П., [2016] для лиц с нарушениями слуха характерны следующие двигательные нарушения:

«- вынужденное снижение двигательной активности как фактор гипокинезии, что проявляется в сокращении объема и интенсивности двигательной деятельности, снижении энергетических затрат на мышечную работу;

- ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;

- нарушение осанки, деформация стопы, позвоночника, слабость «мышечного корсета»;

- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, равновесия и устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления и др., которые негативно отражаются на качестве движений (включая основные локомоции - ходьбу и бег), необходимые в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности».

Далее рассмотрим возрастные особенности мальчиков среднего школьного возраста, так как тренерам, педагогам, учителям необходимо владеть данными знаниями. Важно учитывать возрастные особенности детей с целью правильного планирования содержания учебно-тренировочных занятий по футболу, в том числе интенсивности нагрузок и объём занятий.

Проанализировав научно-методическую литературу, мы узнали, что «человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни от момента зарождения до смерти. Этот процесс развития индивида носит название – онтогенез. В процессе онтогенеза отдельные органы и системы созревают постепенно и завершают свое развитие в разные сроки жизни. Возникает необходимость выделения определенных этапов или периодов развития. Основными этапами развития являются пренатальный

(внутриутробный), интранатальный (период рождения) и постнатальный (после рождения). Во время внутриутробного периода закладываются ткани, происходит их дифференцировка, топографическое становление органов и систем. Постнатальный этап охватывает все детство, он характеризуется продолжающимся созреванием органов и систем, изменениями физического развития, значительными качественными перестройками функционирования организма. Гетерохрония созревания органов и систем в постнатальном онтогенезе определяет специфику функциональных возможностей организма» [Железнов Л.М., Попов Г.А., Ульянов О.В., Яхина И.М., 2013].

Как говорят специалисты - «Формирование различных органов и систем, двигательных качеств и навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок. При этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, подростков, зрелых и пожилых людей, а также резервные возможности их организма на разных этапах индивидуального развития. Знание таких закономерностей специалистами оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья людей» [Солодков А.С., Сологуб Е.Б. 2015, 2018]

Также они отмечают, что «Рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при учете возрастных особенностей развития человека. В течение жизни организм претерпевает ряд закономерностей морфологических, функциональных и биохимических изменений, который носят неравномерный и неодновременный характер. Период ускоренного роста и развития чередуются с этапами замедления и относительной стабилизации. В процессе развития организма одни функции формируются раньше, другие – позднее, однако это не свидетельствует о неполноценности растущего организма».

Изучение литературы позволило определить, что мальчики 12-13 лет относятся к среднему школьному возрасту и подростковому возрастному периоду. Данный период относится к периоду начала полового созревания. По-другому этот период ещё называют переходным, или пубертатным периодом. «В этот период происходит существенная гормональная перестройка в организме, развитие вторичных половых признаков, заметное ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, затрудняется речь, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения» [Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2012, 2015].

Как отмечают Солодков А.С. и Сологуб Е.Б., [2012, 2015], «Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего контролируются генетически, т.е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским».

Специалисты сферы физической культуры и спорта, такие как В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов [2016] подчеркивают о необходимости целенаправленного развития двигательных качеств в наиболее чувствительные «сенситивные» периоды для их развития. Если говорить о мальчиках, то учитывая сенситивные периоды развития двигательных качеств, развивать собственно силовые способности им следует в период 9-12 лет и 14-17 лет; быстроту и скоростно-силовые способности, соответственно, в периоды 10-11 лет и 14-16 лет; выносливость при максимальной зоне нагрузок – в период 14-16 лет; выносливость к

субмаксимальной работе, характеризующейся возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения – в период 10-11 лет и 15-17 лет.

В литературе встречается мнение о том, что если усиленно развивать двигательные качества в наиболее чувствительные для их развития периоды, то будет наблюдаться больший педагогический эффект, чем в периоды, когда развитие двигательных качеств замедленно. В связи с этим, авторы делают вывод о том, «что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост» [Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И., 2016].

Далее они пишут: «В школьном возрасте нередко встречаются периоды ускоренного роста физических качеств, при которых результаты дополнительных педагогических воздействий приводят иногда к отсутствию позитивных приростов, иногда к незначительному росту, а иногда даже к некоторому снижению темпов роста». Авторы предлагают развести следующие понятия:

- «период собственного прироста в развитии того или иного физического качества, который представляет собой специфический период онтогенеза и не всегда отличается чувствительностью к внешним воздействиям;

- собственно сенситивный период, характеризующийся наибольшим эффектом в ускорении темпов развития отдельных двигательных качеств под влиянием физических упражнений, направленных на их развитие» [Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И., 2016].

В медико-биологической литературе, по разделам возрастных особенностей, говорится, что наиболее явно изменяется длина тела в первый год жизни и в 6 лет. Для обеспечения ребенка способностями стояния и ходьбы, мышцы более усиленно растут в первые два года жизни. В период 2-4 года у ребенка заметно растет длиннейшая и большая ягодичная мышца, а в

возрастной период от 7 до 12 лет – двуглавая мышца голени. У девочек стопы растут наиболее интенсивно после 7 лет, а у мальчиков, соответственно, после 9 лет. Если говорить об увеличении длины конечностей и превышении скорости роста тела, то данные изменения происходят в возрастные периоды от 5–7 лет до 10–11 лет [Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2012, 2015].

Также по данным медико-биологической литературы у детей мышечные волокна более тонкие, слабые и менее возбудимые, если сравнивать с взрослыми. При этом мышечные волокна увеличиваются в толщину до возраста примерно 30-35 лет, а в длину рост наблюдается примерно до возраста 20-25 лет. В детском возрасте также наблюдается изменения (перестройка) иннервационного аппарата мышц. Достаточное совершенство, касающееся увеличения размеров и дифференциации «элементов мышечных, суставных и сухожильных рецепторов» происходит в среднем в 6-ть лет. Примерно к 11-12 годам созревают нервно-мышечные синапсы, которые улучшают проведение моторных команд.

Если говорить о мышечной массе детей, то для сравнения: у новорожденного ребенка она составляет 20% от веса всего тела; в 2-3 года она составляет 23% от веса всего тела; к 7-8 годам мышечная масса уже составляет 27%; в 15 лет – 32%. При этом, если говорить о не тренированном взрослом человеке, то у него мышечная масса от веса тела примерно составляет 44%, а у спортсмена может достигать до 50%.

Специалистами доказано, что к 14-15 годам завершается развитие быстрых мышечных волокон. Следует учитывать, что при рождении у ребенка все мышечные волокна медленные [Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2012, 2015].

В психологической литературе отмечается, что подростковый возраст начинается в 10 - 11 лет и длится до 14-15 лет и он также является завершением детства, вырастанием из него. Подростковый возраст - это переходный этап от детского возраста к более взрослому. Слово

«подростковый» произошло от латинского слова «adolescere», которое означает «превращаться во взрослого». Охват подросткового возраста составляет [Батюта М.Б., Князева Т.Н., 2011, 2013].

Характеризуя подростковый возраст, Батюта М.Б., Князева Т.Н., [2011, 2013] говорят, что, когда происходит перестройка организма (морфологическая и функциональная), то выделяется два направления: «Первое выражается понятием «гормональная буря». То есть в этот период происходит «перестройка деятельности эндокринных желез, происходит «наводнение» новыми гормонами. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующих работу большинства других эндокринных желез. Центральная нервная система приходит в состояние большой активности, повышается ее возбудимость...».

Второе направление выражается понятием «скачки в росте». При этом речь здесь идет об изменениях пропорций тела, развития мускульного скелета (по типу мужскому или женскому), а также роста тела в длину. В среднем дети за год в подростковый период дети вырастают от 5 до 8 см. Мальчики больше всего прибавляют в росте в возрастной период 13-14 лет, а девочки, соответственно, 11–12 лет. После 15 лет мальчики по показателю роста тела в длину обгоняют девочек. Если говорить о массе тела, то этот показатель изменяется вместе с ростом тела в длину. При этом у девочек масса тела в год изменяется в сторону увеличения в среднем на 4-8 кг, а у мальчиков – на 7–8 кг в год. Также меняются пропорции тела. В подростковом возрасте голова, кисти и стопы первыми достигают размеров, которые уже характерны взрослых. Не смотря на то, что такие части тела, как руки и ноги растут быстрее, по отношению к туловищу, тем не менее, их развитие завершается в последнюю очередь. Данные изменения влияют на внешний вид подростка. Фигура кажется костлявой и вытянутой. Эти изменения влияют и на недостаточность координации в движениях, общую



неловкость, угловатость и обилие лишних движений [Батюта М.Б., Князева Т.Н., 2011, 2013].

Далее авторы обращают внимание, что «Усиленный рост органов и тканей предъявляет особые требования к деятельности сердечнососудистой системы и проявляется в виде малой выносливости организма подростка (сердцебиения, головные боли, головокружения, повышение кровяного давления, быстрая утомляемость, подверженность неблагоприятным влияниям климата и т.д.)».

Анализ литературы также позволил узнать, что специалистам в сфере адаптивной физической культуры и спорта необходимо учитывать особенности подросткового возраста и создавать все условия для реализации подростков себя, как личность. Очень важно у данного контингента повышать интерес к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Например, такие авторы, как Малкин В. и Рогалева Л. [2015] предлагают создать комплекс мероприятий для обеспечения психологического сопровождения детей, которые занимаются физической культурой и спортом. В этот комплекс мероприятий предлагают включать следующие 4-ре составляющие: «1) психодиагностику, 2) управление психологической подготовкой, 3) управление состоянием и поведением спортсмена, 4) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого».

По данным авторов Малкини В. и Рогалевой Л., [2015], «Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена».

Таким образом, нами была проанализирована литература, которая позволила узнать о классификациях нарушения слуха, а также о возрастных особенностях мальчиков среднего школьного возраста.

## **1.2. Значение футбола для развития двигательных способностей у мальчиков среднего школьного возраста с нарушениями слуха**

Как в России, так и за рубежом футболу уделяется большое внимание. Он является одним из наиболее популярных видов спорта у людей разных возрастов, в том числе у детского населения. Мы нашли достаточно много литературы, где описывается: 1) история возникновения данного вида спорта;

2) его значение для занимающихся (оздоровительное, образовательное, воспитательное и др.); 3) техника выполнения базовых приёмов игры в футбол (например, удары (передачи) по мячу, остановки мяча, ведение мяча, обработка мяча и др.) ; 4) виды подготовки и её цели, задачи и принципы, занимающихся футболом (физическая, техническая, тактическая, психологическая); 5) воспитание двигательных качеств и др. Все эти вопросы раскрываются в научно-методической литературе таких авторов, как А.А. Кузнецовым, 2008; А.В. Антиповым, А.Н. Беляковым, В.В. Варюшиным, 2013;

Е.С. Левченко, 2014; В.П. Губа, А.В. Антиповым, В.А. Блиновым [и др.], 2015;

В.А. Круглыхин, Е.В. Разовой, 2015; В.П. Губа, А.В. Лексаковым, М.С. Полишкис, 2018 и другими.

Шамонин А.В. [2012] в своём учебно-методическом пособии даёт определение «футбол» из Советского энциклопедического словаря: «ФУТБОЛ - командная, спортивная игра с мячом на специальной площадке с воротами, в командах по 11 человек на поле; цель игры - забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперников». Далее он

отмечает, что «Демократичность футбола - каждый, независимо от своей физической и технической подготовки, может принимать участие в занятиях. Материально футбол необременителен как для учебного заведения (в качестве инвентаря требуются только мячи), так и для самих занимающихся: кроме спортивного костюма и специальной обуви больше ничего не требуется. Занятия можно проводить не только в закрытых помещениях (спортивном зале), но и на любом довольно ровном и относительно небольшом пространстве (баскетбольная площадка, хоккейный корт, пустырь, двор и т.п.)».

В другой литературе отмечается, что «футбол - вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение» [Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013].

Многими авторами подчеркивается, что футбол является подлинно атлетической игрой, способствующей развитию двигательных качеств, в том числе быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят круглый год, в самых различных, порой резко изменяющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей [Шамонин А.В., 2012; Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013; Чирва Б.Г., Голомазов С.В., 2013; Левченко Е.С., 2014; Губа В.П., Антипов А.В., Блинов В.А. [и др.], 2015; Осипов С.В., 2017 и др.].

У многих специалистов по футболу, выше перечисленных, также отмечается, что «успех учебно-тренировочного занятия по футболу зависит от правильно подобранных упражнений по физической, технической, тактической, психической и игровой подготовке, а также от умения использовать средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводятся тренировки».

При этом игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Анализ литературы по адаптивной физической культуре, позволяет судить о том, что несмотря на отклонения в состоянии здоровья детей, им также необходимо развитие двигательных способностей. Это, в частности, касается и детей среднего школьного возраста. О пользе и необходимости занятий адаптивной физической культурой и спортом детям с нарушениями слуха, можно прочесть в литературе авторами которой являются Калмыков, С.А., 2007; Брискин, Ю.А., 2010; Рипа М. Д., Кулькова И. В., 2013; Бойко Н. А., Бойко В. Н., 2016; Евсеев, С.П., 2016; Евсеева О.Э., 2016; Харченко, Л.В., 2016; Налобина, А.Н., 2019; Стоцкая Е.С., 2019; Ростомашвили Л. Н., 2020; и др.

Г.Н. Германов [2017] в своей литературе отмечает, 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».

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [2014] уточняют, что «основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К. двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей».

В научной литературе Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [2014] ссылаются на специалиста В.И. Лях [1990], который говорит, что «у того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков». Среди них он выделяет:

- «анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и

жировой ткани и др.);

- хромосомные (генные)».

Г.Н. Германов [2017] пишет: «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».

Далее автор говорит, что «анализ современных исследований и взглядов позволяет рассматривать комплексное воспитание двигательных 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 способностей: 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 литературы, в футболе физические упражнения, как средства делятся на специфические (к ним относятся упражнения с мячом) и неспецифические (к ним относятся упражнения без мяча).

К специфическим упражнениям в футболе относятся соревновательные упражнения и специальные упражнения [Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013]:

«Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу».

«Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств».

«К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные».

«Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С

их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков».

«Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств. Для становления двигательных качеств и навыков используются:

- а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;
- б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;
- в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и системы игры».

Далее на рисунке 1 можно наглядно увидеть основные средства тренировки футболистов.



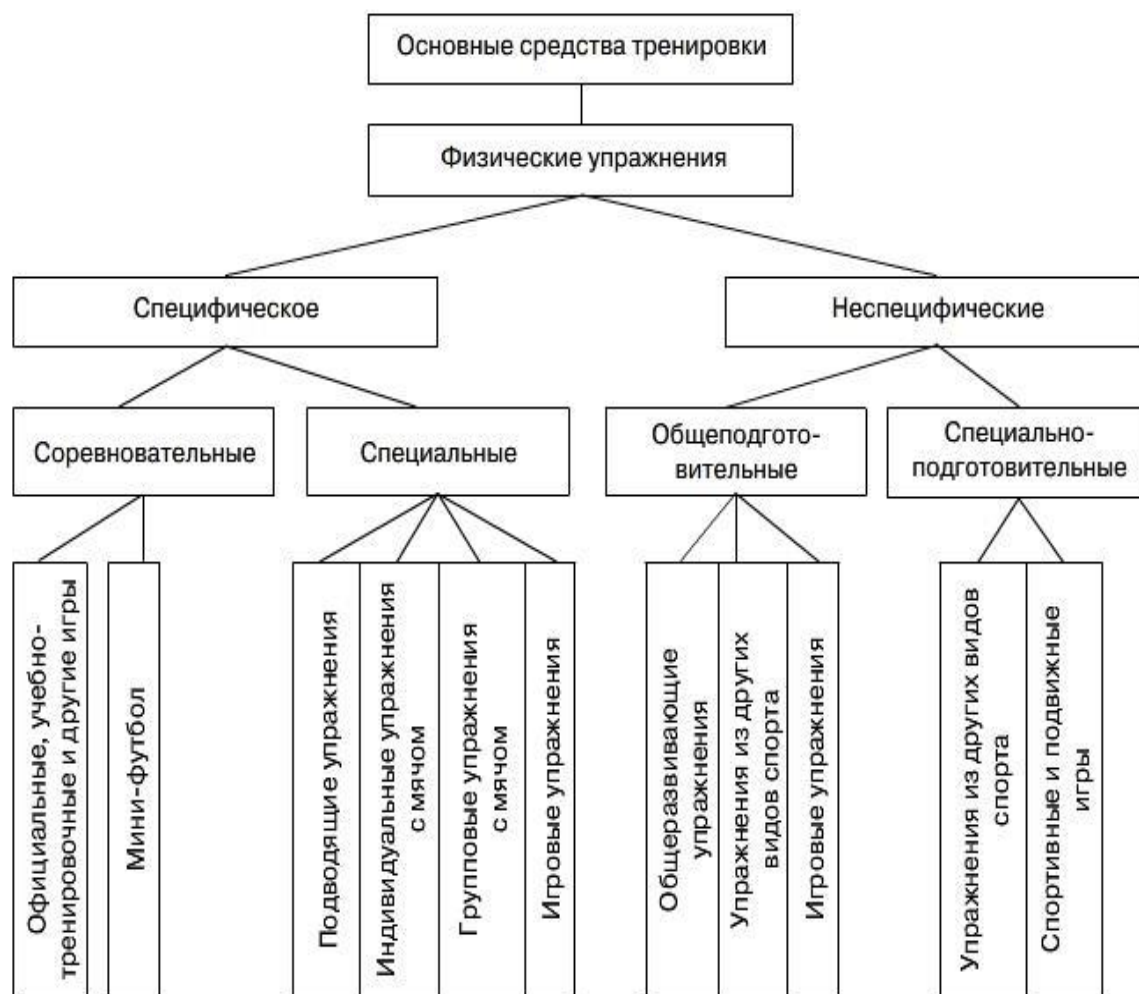


Рисунок 1 - Классификация основных средств тренировки футболистов

На основании анализа литературных данных, мы в очередной раз убедились о необходимости занятий адаптивной физической культурой и спортом детей с нарушениями слуха, в частности мальчиков 12-13 лет. При этом увидели большое значение занятий футболом, как на развитие двигательных качеств у данной категории детей, так и на личность в целом.

### Выводы по главе

По первой главе можно сделать выводы, что для определения содержания и проведения учебно-тренировочных занятий по футболу с детьми, имеющими нарушения слуха, важны знания о классификациях нарушения слуха, о возрастных особенностях мальчиков среднего школьного

возраста, об особенностях проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с данной категорией детей.

Все эти знания помогут учителям (тренерам, педагогам) по адаптивному физическому воспитанию и спорту правильно подобрать средства и методы для целенаправленного развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет, имеющих нарушения слуха.

Таким образом, обобщение литературных данных позволяет прийти к заключению о важности изучения вопросов, характеризующих влияние использования футбола в педагогическом процессе адаптивной физической культуры и спорта детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.

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

### **2.1. Задачи исследования**

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить уровень развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.
2. Подобрать средства для учебно-тренировочного процесса по футболу со школьниками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха.
3. Исследовать влияние средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха.

### **2.2. Методы исследования**

Для исследования влияния средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха были подобраны следующие методы исследования:

- 1) анализ специальной научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование уровня развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха, занимающихся футболом;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической обработки данных.

**Анализ специальной научно-методической литературы.** Данный метод исследования позволил изучить возрастные особенности детей среднего школьного возраста (анатомические, физиологические, психолого-педагогические), а также причины, способствующие появлению нарушений слуха у детского населения. В ходе изучения научно-методической

литературы были проанализированы теоретические и организационные аспекты адаптивной физической культуры с детьми, имеющими нарушения слуха, а также значение учебно-тренировочных занятий по футболу для школьников среднего школьного возраста для развития у них двигательных способностей. Всего было проанализировано 56 источников.

**Педагогическое наблюдение.** Метод исследования был необходим с целью подбора средств для учебно-тренировочного процесса по футболу со школьниками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха. Главным образом, в ходе педагогического наблюдения обращали внимание на использование специфических и неспецифических физических упражнений в учебно-тренировочном процессе по футболу для развития двигательных способностей у мальчиков среднего школьного возраста. На основании педагогического наблюдения подобрали наиболее эффективные на наш взгляд физические упражнения и другие средства адаптивной физической культуры для проведения педагогического эксперимента с описанным контингентом ЭГ и КГ в бакалаврской работе.

**Тестирование уровня развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха, занимающихся футболом.**

Для определения уровня развития двигательных способностей (скоростно-силовых, силовых, координационных, гибкости, скоростных, общей выносливости) у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха были подобраны тесты.

Для оценки скоростно-силового качества выбрали тест **«Прыжок в длину с места» (см)**. Проводили в спортивном зале. Сначала подготовили место для выполнения прыжка - линию старта (на которую нельзя наступать во время выполнения прыжка) и сделали разметку до 2-ух метров. Школьникам предлагалось выполнить три попытки. Лучший результат в сантиметрах записывали в протокол.

Для оценки силового качества выбрали тест **«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (кол-во раз)**. Задание предлагалось выполнить из

исходного положения в упоре лёжа. В протокол записывали количество правильно выполненных «отжиманий». Правильными считались такие «отжимания», если у испытуемого угол сгибания в локтевом суставе был менее 90° и при сгибании он касался пола грудной клеткой.

Также с целью определения силовых способностей использовали тест **«Динамометрия правой (левой) кисти» (кг)**. Для его проведения использовали прибор - кистевой динамометр. Во время проведения теста испытуемому предлагалось взять в руку кистевой динамометр, отвести руку в сторону-книзу и с максимально возможной силой сжать кистью прибор. Результат записывался в протокол в килограммах.

Координационные способности у мальчиков среднего школьного возраста с нарушениями слуха изучали при использовании двух тестов – **«Челночный бег 3x10м» (сек)** и **«Аист» (сек)**.

**Тест «Челночный бег 3x10м» (сек)** проводили в спортивном зале. Для его проведения подготовили 10-метровый коридор с линией старта и финиша. Двумя конусами обозначили двухметровое расстояние на линии старта и ещё 2-мя конусами такое же расстояние на линии финиша. Перед началом проведения теста проводили инструктаж по его выполнению. Испытуемому надо было по команде «На СТАРТ!» подойти к линии старта, где лежали два кубика, и встать между двумя конусами. По команде «МАРШ!» испытуемый должен взять кубик и выполнить бег до линии финиша куда и положить кубик. Затем испытуемый делает поворот на 180° и бежит до линии старта, чтобы взять второй кубик, развернуться на 180° и добежать до линии финиша. Как только кубик коснётся линии финиша время на секундомере останавливается. Время выполнения теста записывается в протоколе.

**Тест «Аист» (сек)** проводился для определения статического равновесия. Испытуемому предлагалось встать на одну ногу (по выбору), другую согнуть и стопой коснуться колена, руки на пояс. Перед началом теста подаётся команда, чтобы принять исходное положение. Как только

испытуемый принимает исходное положение засекается время. Тест останавливается, когда испытуемый теряет равновесие – начинает качаться, ногу убирает с колена и касается второй ногой пола. Время выполнения теста записывается в секундах в протокол.

Для оценки гибкости выбрали тест **«Наклон вперед из положения стоя на скамейке» (см)**. Испытуемые вставали на скамейку (расстояние между стоп примерно 5-7 см), затем выполняли наклон. Измерялось расстояние от скамейки до кончиков пальцев. Если испытуемый выполнял наклон ниже скамейки, то результат был положительный со знаком «+», если выше скамейки, то результат записывался со знаком «-». Измерение проводилось в сантиметрах с помощью линейки. Разрешалось выполнить три попытки.

Для оценки скоростного качества проводили тест **«Бег 30 м» (сек)**. Для этого была подготовлена прямая на спортивной площадке с линией старта и линией финиша. Засекалось время пробегания дистанции 30 м. Выполнялась одна попытка.

Для оценки общей выносливости использовали модифицированный тест для школьников **«6-ти минутный тест» (см)**. Его выполнение проводилось на спортивной площадке и специально отведенном для этого месте. По команде «на СТАРТ!» школьники подходили к линии старта и принимали исходное положение «высокий старт». По команде они начинали бег по школьному стадиону. Время бега составляло 6 минут. Как только время заканчивалось, тест останавливался по свистку и взмахом флажка. Дети оставались на местах, чтобы определить расстояние, которое они преодолели за 6 минут. Количество кругов умножали на 200м (расстояние круга) и прибавляли расстояние не полного круга. Результат в метрах записывали в протокол.

#### **Педагогический эксперимент.**

В педагогическом эксперименте участвовали две группы мальчиков среднего школьного возраста (12-13 лет) по 8 человек, которые кроме

традиционных уроков по адаптивной физической культуре посещали дополнительные учебно-тренировочные занятия по футболу. Количество часов учебно-тренировочных занятий в неделю у двух групп слабослышащих мальчиков было одинаковым и составляло 3 тренировки в неделю по 1,5 часа. Два раза в неделю ЭГ и КГ занимались вместе и им предлагались одинаковые упражнения на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Третья тренировка по футболу имела отличительные особенности у ЭГ и КГ по использованию средств и видов подготовки. В КГ слабослышащих мальчиков больше уделяли внимание на изучение технических приёмов в футболе, а в ЭГ использовались упражнения общей и специальной физической подготовки. Данные упражнения проводились по методу круговой тренировки.

#### **Методы математической обработки данных.**

Для исследования влияние средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха проводили тестирование с целью получения данных до и после проведения педагогического эксперимента. Все результаты и их сравнительная характеристика представлены в главе 3.2. в таблицах и рисунках. Полученные результаты исследования обрабатывали методом математической статистики при использовании компьютерной программы STAT. Чтобы сравнить полученные данные в ходе проведения исследовательской работы, находили математические показатели, которые описаны в учебно-методическом пособии авторами Губа В.П. и Пресняковым В.В. [2015]: среднее арифметическое -  $\bar{X}$ ; среднее квадратическое отклонение -  $\sigma$ ; а также ошибку среднего арифметического -  $\mu$ . Степень достоверности ( $p$ ) изменений показателей в ходе исследования определяли с помощью  $t$  – критерия Стьюдента.

### **2.3. Организация исследования**

Исследовательская работа была организована на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области Школа-интернат №5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти в период с сентября 2019 года по май 2020 года. В педагогическом эксперименте участвовали школьники 12-13 лет в количестве 16 человек. В экспериментальной и контрольной группе было по 8 мальчиков.

#### **Основные этапы исследования:**

На **первом этапе** исследования (сентябрь 2019 года) изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература для постановки проблемы исследования и её актуальности. Планировали проведения исследовательской работы по теме бакалаврской работы. Определили объект, предмет, гипотезу исследования, а также поставили цель и задачи. На данном этапе проводили набор мальчиков для дополнительных учебно-тренировочных занятий по футболу и для участия их в педагогическом эксперименте. До проведения педагогического эксперимента провели первое тестирование у слабослышащих мальчиков с целью определения уровня развития двигательных способностей (скоростно-силовых, силовых, координационных, гибкости, скоростных и общей выносливости) у экспериментальной и контрольной группы.

**Второй этап** проводился в период с октября 2019 года по март 2020 года и характеризовался проведением педагогического эксперимента. Количество часов учебно-тренировочных занятий в неделю у двух групп слабослышащих мальчиков было одинаковым и составляло 3 тренировки в неделю по 1,5 часа. Два раза в неделю ЭГ и КГ занимались вместе и им



предлагались одинаковые упражнения на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Третья тренировка по футболу имела отличительные особенности у ЭГ и КГ по использованию средств и видов подготовки. В КГ слабослышащих мальчиков больше уделяли внимание на изучение технических приёмов в футболе, а в ЭГ использовались упражнения общей и специальной физической подготовки. Данные упражнения проводились по методу круговой тренировки.

**Третий этап** проводился с апреля по май 2020 года. На данном этапе провели повторное тестирование для определения уровня развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков 12-13 лет в экспериментальной и контрольной группах. Методом математической статистики обработали полученные данные, занесли их в таблицы. Провели анализ результатов исследования, которые описали в бакалаврской работе. Составили заключение по всей работе и представили оформленную бакалаврскую работу на защиту.

### **Выводы по главе**

Во второй главе определены и уточнены задачи, методы и организация исследовательской работы. В ней также большое внимание было оказано описанию методов исследования. Среди них был такой, как анализ специальной научно-методической литературы. С помощью этого метода исследования были проанализированы возрастные особенности развития мальчиков среднего школьного возраста с нарушениями слуха, а также описано значение учебно-тренировочных занятий по футболу на развитие двигательных способностей у детей данного возраста с нарушениями слуха. В данной главе раскрыты и другие методы исследования, а именно педагогическое наблюдение, тестирование уровня развития двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха, занимающихся

футболом; педагогический эксперимент и методы математической обработки данных.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед началом проведения педагогического эксперимента подобрали две группы мальчиков экспериментальной и контрольной группы, как было описано во второй главе по 8 человек в каждой. С целью определения влияния средств, используемых в учебно-тренировочном процессе по футболу на развитие двигательных способностей у школьников 12-13 лет с нарушениями слуха дважды проводили тестирование. Первое тестирование проводилось в сентябре 2019 года и второе, соответственно, в марте 2020 года.

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика данных исходного уровня развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы.

**Таблица 1** – Средние показатели исходного уровня развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков ЭГ и КГ

№ п/п	Тестовые задания		ЭГ	КГ	разница в ед.	t	p																																																																								
1.	Прыжок в длину с места (см)	X	153,25	155,14	1,89	0,12	>0,05																																																																								
		σ	8,12	9,56				2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	X	12,2	11,6	0,6	0,17	>0,05	σ	3,15	2,87	3.	Динамометрия правой (или левой) кисти (кг)	X	18,29	19,14	0,85	0,09	>0,05	σ	2,05	2,53	4.	Челночный бег 3x10м (сек)	X	10,5	10,4	0,1	0,24	>0,05	σ	0,63	0,42	5.	«Аист» (сек)	X	17,23	18,15	0,92	0,43	>0,05	σ	2,78	3,01	6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	3,9	0,3	0,51	>0,05	σ	2,03	2,16	7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05	σ	0,17	0,21	8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	X	12,2	11,6	0,6	0,17	>0,05																																																																								
		σ	3,15	2,87				3.	Динамометрия правой (или левой) кисти (кг)	X	18,29	19,14	0,85	0,09	>0,05	σ	2,05	2,53	4.	Челночный бег 3x10м (сек)	X	10,5	10,4	0,1	0,24	>0,05	σ	0,63	0,42	5.	«Аист» (сек)	X	17,23	18,15	0,92	0,43	>0,05	σ	2,78	3,01	6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	3,9	0,3	0,51	>0,05	σ	2,03	2,16	7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05	σ	0,17	0,21	8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05	σ	10,39	13,15						
3.	Динамометрия правой (или левой) кисти (кг)	X	18,29	19,14	0,85	0,09	>0,05																																																																								
		σ	2,05	2,53				4.	Челночный бег 3x10м (сек)	X	10,5	10,4	0,1	0,24	>0,05	σ	0,63	0,42	5.	«Аист» (сек)	X	17,23	18,15	0,92	0,43	>0,05	σ	2,78	3,01	6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	3,9	0,3	0,51	>0,05	σ	2,03	2,16	7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05	σ	0,17	0,21	8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05	σ	10,39	13,15																	
4.	Челночный бег 3x10м (сек)	X	10,5	10,4	0,1	0,24	>0,05																																																																								
		σ	0,63	0,42				5.	«Аист» (сек)	X	17,23	18,15	0,92	0,43	>0,05	σ	2,78	3,01	6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	3,9	0,3	0,51	>0,05	σ	2,03	2,16	7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05	σ	0,17	0,21	8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05	σ	10,39	13,15																												
5.	«Аист» (сек)	X	17,23	18,15	0,92	0,43	>0,05																																																																								
		σ	2,78	3,01				6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	3,9	0,3	0,51	>0,05	σ	2,03	2,16	7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05	σ	0,17	0,21	8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05	σ	10,39	13,15																																							
6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	3,9	0,3	0,51	>0,05																																																																								
		σ	2,03	2,16				7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05	σ	0,17	0,21	8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05	σ	10,39	13,15																																																		
7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	6,19	0,03	0,05	>0,05																																																																								
		σ	0,17	0,21				8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05	σ	10,39	13,15																																																													
8.	6-ти минутный тест (м)	X	963,20	967,52	4,32	0,29	>0,05																																																																								
		σ	10,39	13,15																																																																											

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение;  $p$  – степень достоверности;  $t$  – критерий Стьюдента.

Данные таблицы 1 позволяют судить нам о том, что две группы были подобраны практически одинаково по уровню развития двигательных способностей. Рассмотрим более подробно, полученные результаты после первого тестирования. В таблице 1 показано, что:

- по тесту «Прыжок в длину с места» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 1,89 см ( $t=0,12$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 0,6 количество раз ( $t=0,17$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «Динамометрия правой (или левой) кисти» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 0,85 кг ( $t=0,09$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «Челночный бег 3x10м» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 0,1 сек ( $t=0,24$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «Аист» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 0,92 сек ( $t=0,43$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 0,3 см ( $t=0,51$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «Бег 30 м» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 0,03 сек ( $t=0,05$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие;

- по тесту «6-ти минутный тест» разница между слабослышащими мальчиками ЭГ и КГ составила 4,32 м ( $t=0,12$ ), соответственно,  $p>0,05$ , т.е. не достоверное различие.

Таким образом, слабослышащие мальчики двух групп экспериментальной и контрольной были подобраны практически одинаково по начальному уровню развития двигательных способностей.

Далее проводили педагогический эксперимент в период с октября 2019 года по март 2020 года, который описан во второй главе. Отличительными особенностями между экспериментальной и контрольной группой мальчиков были следующими – на третьей недельной тренировке по футболу в КГ слабослышащих мальчиков больше уделялось внимание на изучение технических приёмов в футболе, а в ЭГ больше на использование упражнений общей и специальной физической подготовки. При этом эти упражнения проводились по методу круговой тренировки. Одинаковыми были первые две тренировки на неделе. Все учебно-тренировочные занятия длились по 1,5 часа.

При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу в двух группах слабослышащих мальчиков мы руководствовались педагогическими принципами, то есть начинали разучивать более простые и доступные упражнения. С опытом выполнения простых двигательных действий добавляли более сложные двигательные действия, но всё также доступные для их выполнения занимающимися. Большое внимание уделяли принципу наглядности, в связи с тем, что в нашем педагогическом эксперименте участвовали слабослышащие мальчики. Для этого широко использовали показ упражнений, в том числе и личный, но также плакаты, карточки, фото с упражнениями, видеофильмы.

При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу руководствовались рекомендациями разных авторов, а именно В.П. Губа, А.В. Лексакова, М.С. Полишкис и др., [2018]:

«Тренер должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;

2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия и сформировать общий ритм двигательного акта;

3) предупредить и устранить грубые ошибки. Обучение технике начинается с освоения позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностей держания мяча в этой позе. Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение в целом, сохраняя требуемую структуру движения, после чего начинается процесс неоднократного повторения упражнения, в ходе которого тренер анализирует степень овладения двигательным действием».

На учебно-тренировочных занятиях по футболу с мальчиками разучивали технические приёмы при игре в футбол (ведение, передачи, броски, удары), технико-тактические приёмы при владении с мячом и без мяча во взаимосвязи с другими игроками.

Для экспериментальной группы (каждой третьей недельной тренировки) подобрали средства общей и специальной физической подготовки, направленные на повышение уровня развития двигательных способностей и проводили их с использованием метода круговой тренировки.

По данным авторов В.В. Якубова, В.Н. Гребенщикова, А.Г. Беседина [2013], «круговая тренировка является популярным методом общей физической подготовки. Она позволяет воспитывать такие физические качества как сила, быстрота, выносливость и комплексные формы их проявления – силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость».

Б.С. Байкулбаев [2014] говорит: «Круговая тренировка – это комплексное воспитание физических качеств, в основе которых лежит расчет и регулирование нагрузки по длительности, интенсивности,

направленности с учетом максимального теста, индивидуальной реакции и тренировочного эффекта».

В литературе отмечается, что «организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием «круговая тренировка», обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе учителя и тренера-преподавателя. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие учителя понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение» [Якубов В.В., Гребенщиков В.Н., Беседин А.Г., 2013].

В этой же литературе отмечается, что при организации выполнения упражнений детьми с использованием метода круговой тренировки в основе лежит мелкогрупповой поточный способ. При этом необходимо разработать четкую методику выполнения упражнений для возможности комплексного развития двигательных способностей. Главной особенностью круговой тренировки является четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

На основании данных литературы и положительной роли круговой тренировки, для развития двигательных способностей составили несколько комплексов, в которые были включены по 8-10 упражнений. Для развития силовых способностей и силовой выносливости мышц спины, ног и брюшного пресса использовали такие, как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания на двух и одной ноге (правой и левой), упражнения с небольшими утяжелителями на разные группы мышц, упражнения на многофункциональном тренажёре, поднятие и опускание туловища из положения лёжа на спине, упражнения на перекладине и другие. Между этими упражнениями

включали упражнения на развитие координационных способностей (равновесие, быстроту реакции, меткость и т.п.). При проведении круговой тренировки для развития силовых способностей и силовой выносливости использовали многофункциональные тренажёрные устройства, гантели, резиновые шнуры (жгуты), шведскую стенку, перекладину, набивные мячи весом 1-3 кг. Для развития координационных способностей (равновесия) применяли гимнастическое бревно высотой 0,5м, футбольные, волейбольные и баскетбольные и другие мячи, гимнастические скакалки и др. Для обозначения станций по кругу, квадратом или другим расположением обозначали яркими конусами и флажками. С учётом того, что мальчики экспериментальной группы имели нарушение слуха, то для более наглядного ими восприятия упражнений для каждой станции подготавливали карточки с описанием упражнений и количеством их выполнения. После проведения круговой тренировки обязательным было использование упражнений на гибкость (наклоны, выпады и другие упражнения).

Для развития быстроты как отдельно, так и в сочетании с координационными способностями широко использовали различные виды эстафет (без предметов и с предметами – мячами (волейбольными, футбольными, баскетбольными, резиновыми и др.), скакалкой, гимнастическим обручем, гимнастической скамейкой и др. Для развития координационных способностей использовали игровой метод.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев. После его проведения проводили повторное тестирование. Средние показатели уровня развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков ЭГ и КГ после педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Сравнение данных у слабослышащих мальчиков ЭГ и КГ, представленных в таблице 2, позволило выявить, что у мальчиков экспериментальной группы результаты оказались достоверно выше (р



<0,05) по отношению к мальчикам контрольной группы по всем исследуемым тестам.

Сравнение данных у слабослышащих мальчиков ЭГ и КГ, представленных в таблице 2, позволило выявить, что у мальчиков экспериментальной группы результаты оказались достоверно выше ( $p < 0,05$ ) по отношению к мальчикам контрольной группы по всем исследуемым тестам.

**Таблица 2** – Средние показатели уровня развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

№ п/п	Тестовые задания		ЭГ	КГ	разница в ед.	t	p
1.	Прыжок в длину с места (см)	X	168,99	161,24	7,75	3,18	<0,05
		$\sigma$	8,12	9,56			
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	X	19,8	15,6	4,2	3,57	<0,05
		$\sigma$	3,15	2,87			
3.	Динамометрия правой (или левой) кисти (кг)	X	22,72	20,14	2,58	2,29	<0,05
		$\sigma$	2,05	2,53			
4.	Челночный бег 3x10м (сек)	X	9,22	9,64	0,42	2,11	<0,05
		$\sigma$	0,63	0,42			
5.	«Аист» (сек)	X	27,08	24,76	2,32	2,16	<0,05
		$\sigma$	2,78	3,01			
6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	8,31	5,27	3,04	2,91	<0,05
		$\sigma$	2,03	2,16			
7.	Бег 30 м (сек)	X	5,59	5,89	0,3	2,05	<0,05
		$\sigma$	0,17	0,21			
8.	6-ти минутный тест (см)	X	1104,2	1008,7	95,5	2,35	<0,05
		$\sigma$	10,39	13,15			

Примечание: X – среднее арифметическое;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.

Проанализируем данные таблицы более подробно:

- по тесту «Прыжок в длину с места» разница составила 7,75 см ( $t=3,18$ ), соответственно,  $p<0,05$ , т.е. она достоверна в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» разница составила 4,2 количества раз ( $t=3,57$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по тесту «Динамометрия правой (или левой) кисти» разница составила 2,58 кг ( $t=2,29$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по тесту «Челночный бег 3x10м» разница составила 0,42 сек ( $t=2,11$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по тесту «Аист» разница составила 2,32 сек ( $t=2,16$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» разница составила 3,04 см ( $t=2,91$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по тесту «Бег 30 м» разница составила 0,3 сек ( $t=2,05$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ;

- по 6-ти минутному тесту разница составила 95,5 м ( $t=2,35$ ), соответственно,  $p<0,05$ , в пользу слабослышащих мальчиков ЭГ.

Для определения динамики изменения показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы в ходе педагогического эксперимента, сравнили средние показатели до и после проведения педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 3 и рисунках 1-8.

**Таблица 3** – Средние показатели уровня развития двигательных способностей у слабослышащих мальчиков ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Тестовые задания		ЭГ до	ЭГ после	разница в ед.	КГ до	КГ после	разница в ед.
1.	Прыжок в длину с места (см)	X	153,25	168,99	15,74	155,14	161,24	6,1
		$\sigma$	8,12	8,12		9,56	9,56	
		t	4,23*			2,19*		
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	X	12,2	19,8	7,6	11,6	15,6	4,0
		$\sigma$	3,15	3,15		2,87	2,87	
		t	4,08*			2,36*		
3.	Динамометрия правой (или левой) кисти (кг)	X	18,29	22,72	4,43	19,14	20,14	1,0
		$\sigma$	2,05	2,05		2,53	2,53	
		t	3,94*			1,78		
4.	Челночный бег 3x10м (сек)	X	10,5	9,22	1,28	10,4	9,64	0,76
		$\sigma$	0,63	0,63		0,42	0,42	
		t	3,27*			2,25*		
5.	«Аист» (сек)	X	17,23	27,08	9,85	18,15	24,76	6,61
		$\sigma$	2,78	2,78		3,01	3,01	
		t	4,32*			3,15*		
6.	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	X	4,2	8,31	4,11	3,9	5,27	1,37
		$\sigma$	2,03	2,03		2,16	2,16	
		t	3,59*			2,09*		
7.	Бег 30 м (сек)	X	6,22	5,59	0,63	6,19	5,89	0,3
		$\sigma$	0,17	0,17		0,21	0,21	
		t	2,36*			2,12*		
8.	6-ти минутный тест (см)	X	963,20	1104,2	141,0	967,52	1008,7	41,18
		$\sigma$	10,39	10,39		13,15	13,15	
		t	3,42*			2,14*		

Примечание: X – среднее арифметическое;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.

Достоверный прирост показателей ( $P < 0,05$ ) виден у слабослышащих мальчиков двух групп. Однако наибольшей прирост по показателям, характеризующим уровень развития двигательных способностей мы видим по таблице 3 у мальчиков экспериментальной группы при сравнении с

мальчиками контрольной группы. Так к примеру, по тесту «Прыжок в длину с места» у ЭГ показатель улучшился на 14,74 см, а у КГ, соответственно, на 6,1 см; по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у ЭГ показатель улучшился на 7,6 количества раз, а у КГ, соответственно, на 4,0 количества раз; по тесту «Динамометрия правой (или левой) кисти» у ЭГ показатель улучшился на 4,43 кг, а у КГ, соответственно, на 1,0 кг; по тесту «Челночный бег 3x10м» у ЭГ показатель улучшился на 1,28 сек, а у КГ, соответственно, на 0,76 сек; по тесту «Аист» у ЭГ показатель улучшился на 9,85 сек, а у КГ, соответственно, на 6,61 сек; по тесту «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке» у ЭГ показатель улучшился на 4,11 см, а у КГ, соответственно, на 6,61 сек; по тесту «Бег 30 м» у ЭГ показатель улучшился на 9,85 сек, а у КГ, соответственно, на 1,37 сек; по 6-ти минутному тесту у ЭГ показатель улучшился на 141,0 м, а у КГ, соответственно, на 41,18 м.

На рисунках 2-9 наглядно можно увидеть изменения показателей у слабослышащих мальчиков 12-13 лет ЭГ и КГ, характеризующих развитие двигательных способностей до и после педагогического эксперимента.

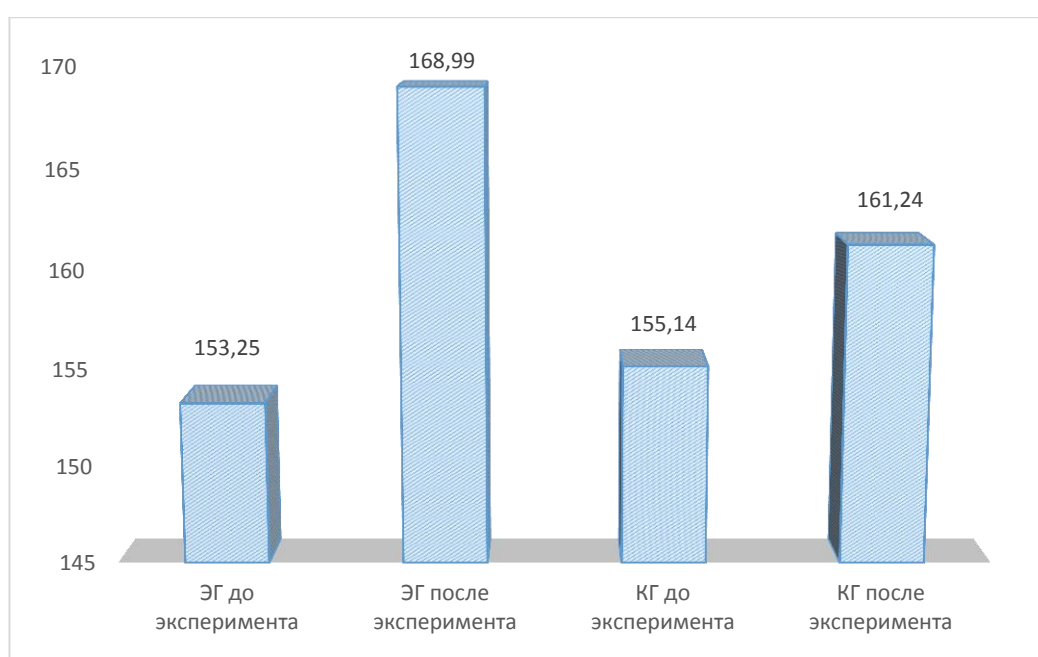


Рисунок 2 - Прыжок в длину с места (см)

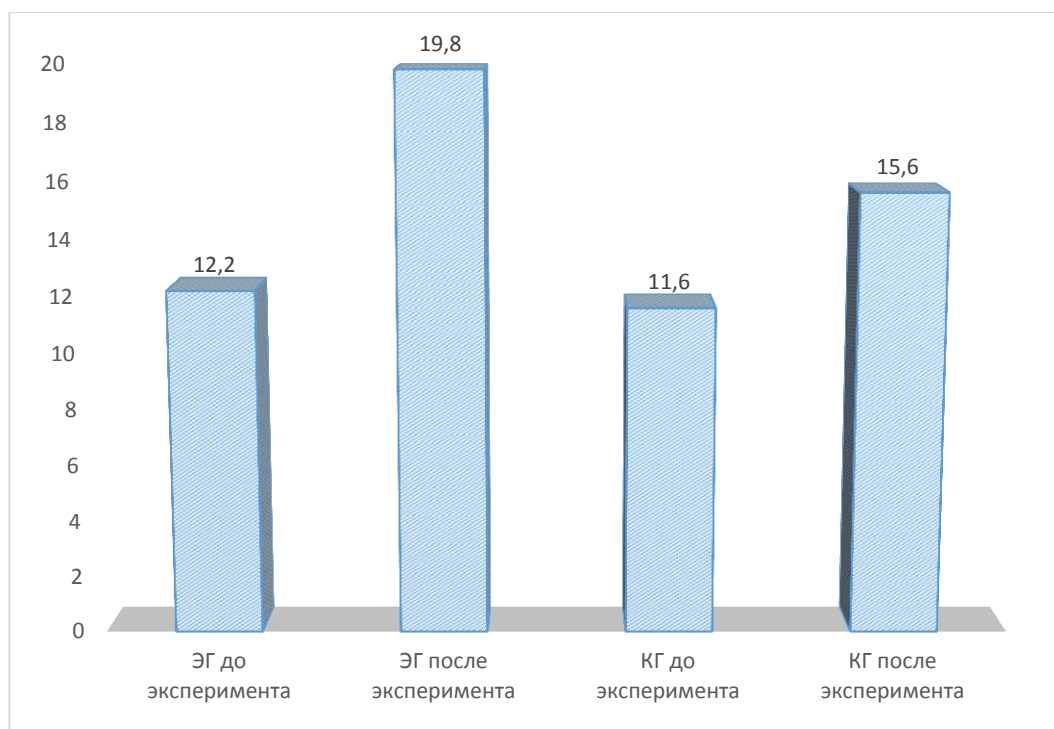


Рисунок 3 - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)

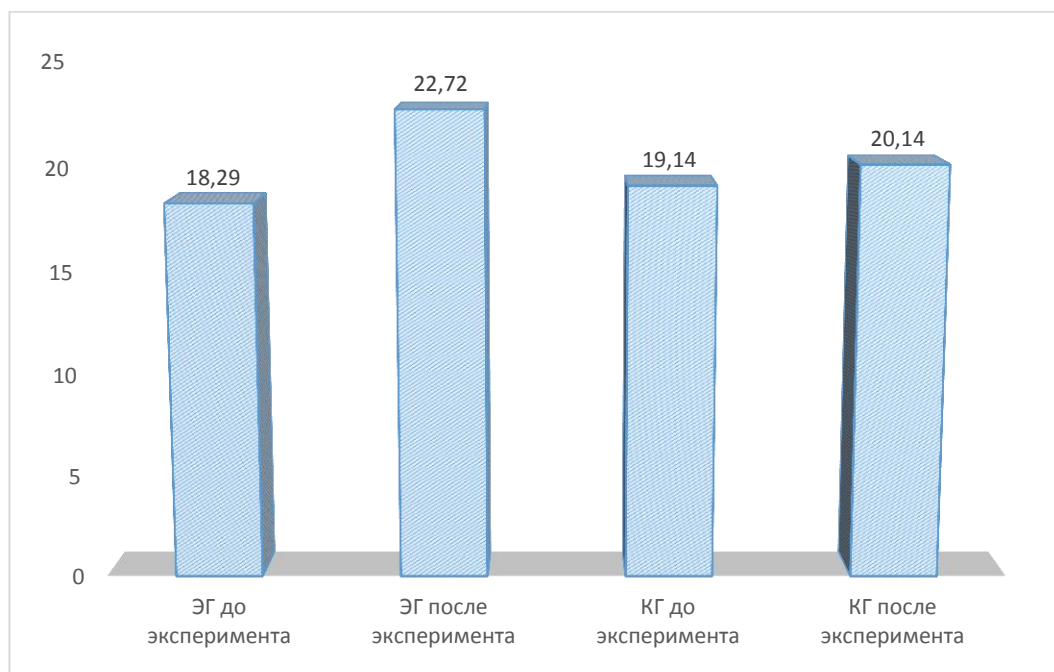


Рисунок 4 - Динамометрия правой (или левой) кисти (кг)

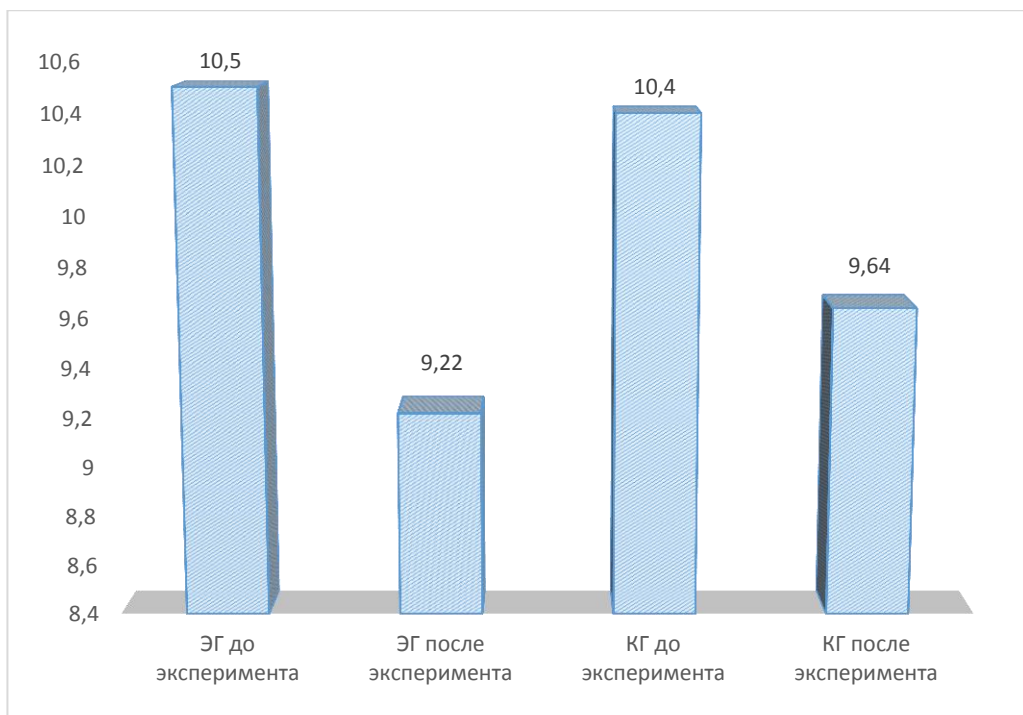


Рисунок 5 - Челночный бег 3x10м (сек)

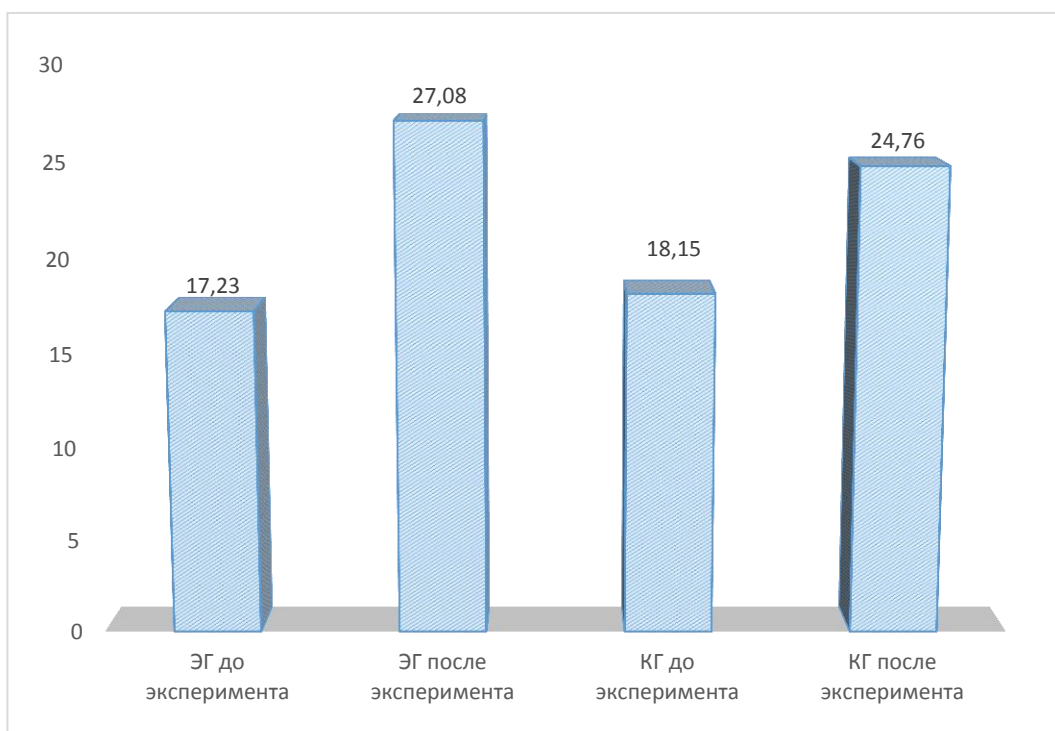


Рисунок 6 - «Аист» (сек)

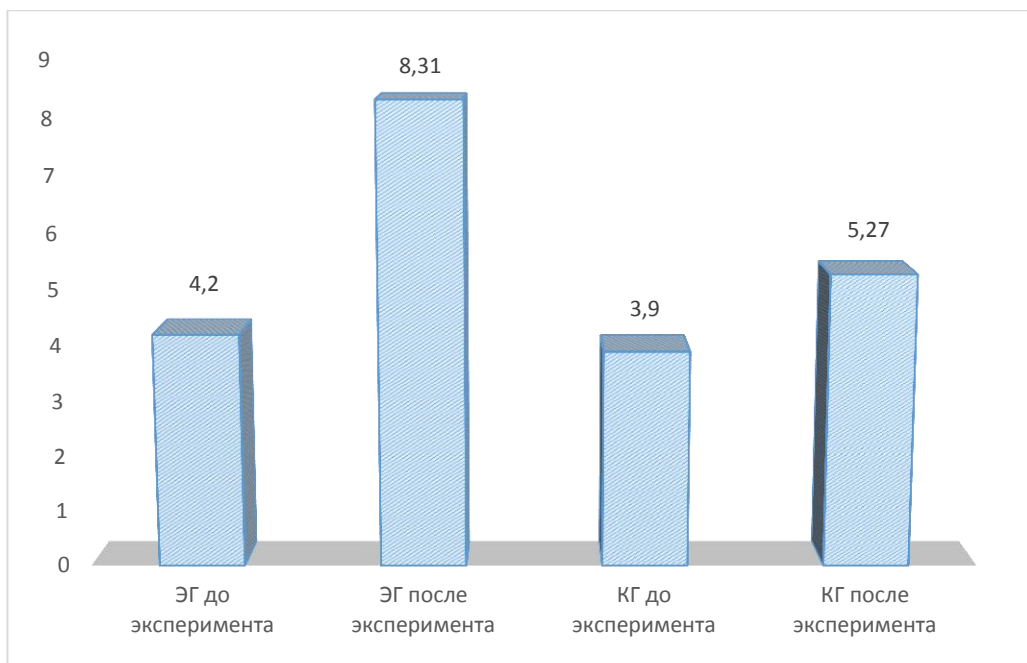


Рисунок 7 - Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)

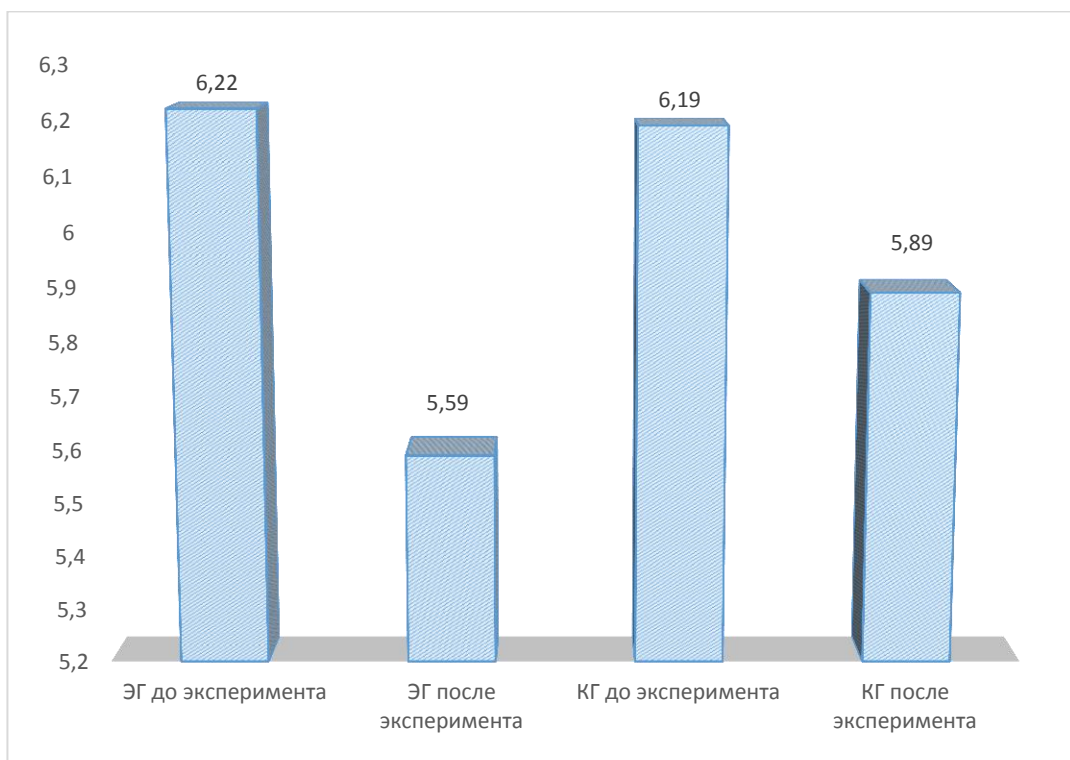


Рисунок 8 - Бег 30 м (сек)

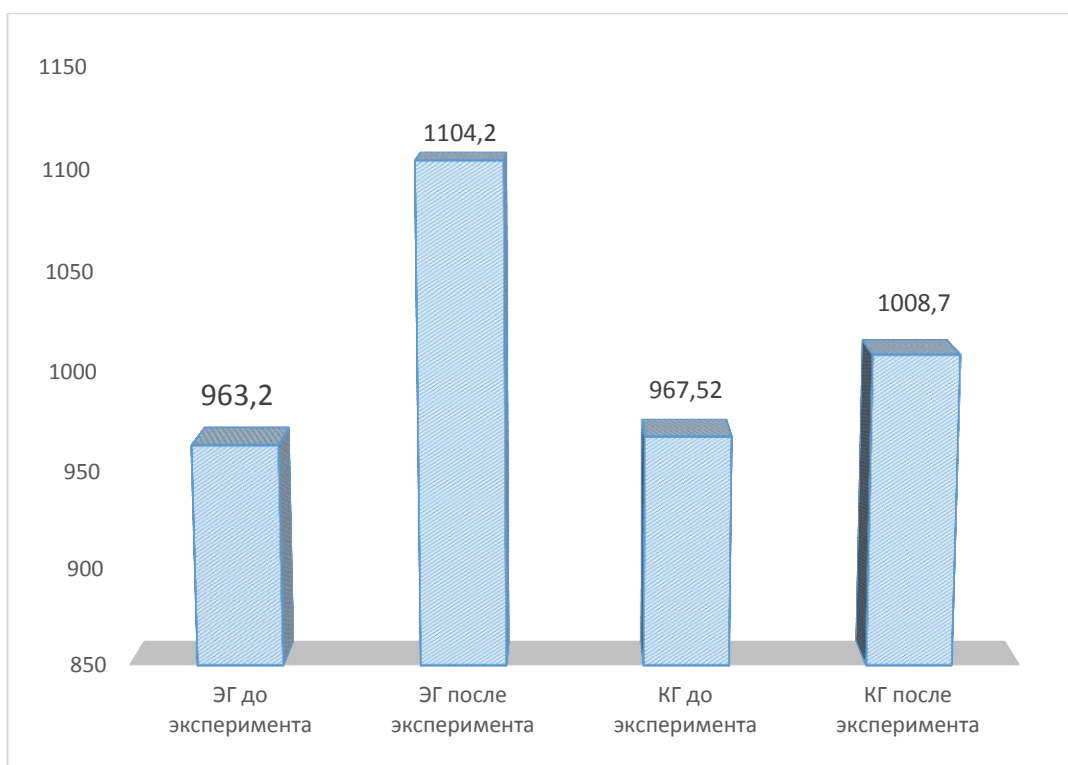


Рисунок 9 - 6-ти минутный тест (см)

### Выводы по главе

Таким образом, мы пришли к выводу, что учебно-тренировочные занятия футболом способствуют повышению развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушениями слуха. При этом, если на данных учебно-тренировочных занятиях по футболу использовать упражнений общей и специальной физической подготовки по методу круговой тренировки, то можно добиться ещё более значительному и достоверному улучшению показателей ( $p < 0,05$ ), характеризующих развитие двигательных способностей у слабослышащих мальчиков экспериментальной группы.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования пришли к следующим выводам:

1. До начала проведения педагогического эксперимента определили уровень развития двигательных способностей. В итоге сравнительная характеристика данных не выявила достоверных различий ( $p > 0,05$ ) по тестам в пользу какой-либо из двух групп. Таким образом, две группы слабослышащих мальчиков 12-13 лет, экспериментальная и контрольная, до начала педагогического эксперимента были подобраны практически одинаково по уровню развития двигательных способностей.

2. Подобрали средства для проведения учебно-тренировочных занятий по футболу для экспериментальной и контрольной группы. Отличительным для двух групп слабослышащих мальчиков было то, что на третьей тренировке по футболу в КГ слабослышащих мальчиков больше уделяли внимание на изучение технических приёмов в футболе, а в ЭГ использовались упражнения общей и специальной физической подготовки. Данные упражнения проводились по методу круговой тренировки.

3. После проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ( $p < 0,05$ ) по всем тестовым заданиям, характеризующим развитие двигательных способностей в пользу слабослышащих мальчиков 12-13 лет экспериментальной группы при сравнении со слабослышащими мальчиками 12-13 лет контрольной группы.

4. В конце педагогического эксперимента наибольший прирост показателей ( $p < 0,05$ ) по всем тестовым заданиям, характеризующим развитие двигательных способностей (скоростно-силовых, силовых, координационных, гибкости, скоростных и общей выносливости), определили у экспериментальной группы слабослышащих мальчиков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие. Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. - Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. - 116 с.
2. Анатомия, физиология и патология органов слуха, зрения и речи: учебно-методическое пособие / составители И. А. Попова. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 63 с.
3. Байкулбаев, Б. С. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе: учебное пособие / Б. С. Байкулбаев. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 80 с.
4. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. - Электрон. текстовые данные. - М.: Логос, 2011. - 306 с.
5. Батюта, М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - Москва: Логос, 2013. - 306 с.
6. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учеб. пособие, Москва: Советский спорт, 2010. - 316 с.
7. Возрастная анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина. - Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 96 с.
8. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 398 с.

9. 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.

10. Глухов, В. П. Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология: курс лекций / В. П. Глухов. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. - 312 с.

11. Горская, И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей: методические рекомендации / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 79 с

12. Дрокова, С.В. Возрастная психология: учебное пособие для студентов-иностранцев / С.В. Дрокова. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 69 с.

13. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 616с.

14. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с.

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

16. 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

17. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов /

В.Б. Иссурин, В.И. Лях; перевод И.В. Шаробайко. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 208 с.

18. 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.

19. Кокаева, И. Ю. Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения: учебное пособие для бакалавров, направления подготовки 050700.62 «Специальное (дефектологическое) образование», профиль «Логопедия» / И. Ю. Кокаева. - Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2014. - 138 с.

20. Королева, И. В. Дети с нарушениями слуха: книга для родителей и педагогов / И. В. Королева, П. А. Янн. - Санкт-Петербург: КАРО, 2011. - 240с.

21. Королева, И. В. Помощь детям с нарушением слуха: руководство для родителей и специалистов / И. В. Королева; под редакцией М. О. Вайполина, Е. Д. Светозарова. - Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.

22. Коррекционно-развивающие педагогические технологии в системе образования лиц с особыми образовательными потребностями (с нарушением слуха): учебно-методическое пособие / Е. Г. Речицкая, К. И. Туджанова, Е. З. Яхнина [и др.]; под редакцией Е. Г. Речицкая. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2014. - 184 с.

23. Круглыхин, В. А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] / В. А. Круглыхин, Е. В. Разова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.

24. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) [Электронный ресурс]: организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов; под

ред. В. В. Радионов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, Олимпия, 2008. - 208 с.

25. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет) [Электронный ресурс]: организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов; под ред. В. В. Радионов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, Олимпия, 2008. - 312 с.

26. Левченко, Е. С. Футбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Левченко. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 159 с.

27. Лемех, Е. А. Основы специальной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. А. Лемех. - Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2017. - 220 с.

28. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. [Текст] / В.И. Лях// Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1.-С. 15-18.

29. Малкин В., Рогалева Л. Спорт – это психология. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

30. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 507 с.

31. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

32. Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 90 с.

33. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 656 с.

34. Пузанов, Б. П. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха: учебное пособие / Б. П. Пузанов, Т. Г. Богданова; под редакцией Е. Г. Речицкая. - Москва: Прометей, 2012. - 256 с.

35. Речицкая, Е. Г. Дактильная и жестовая речь как средства коммуникации лиц с нарушением слуха: учебно-методическое пособие / Е. Г. Речицкая, Л. А. Плуталова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. — 144 с.

36. Речицкая, Е. Г. Учебное сотрудничество в системе обучения детей с нарушениями слуха: учебно-методическое пособие / Е. Г. Речицкая, С. А. Зуробьян. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. — 192 с.

37. Ридецкая, О. Г. Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Ридецкая. - Электрон. текстовые данные. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 352 с.

38. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский городской педагогический университет, 2013. - 288с.

39. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 164 с.

40. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, Издательство «Спорт», 2015. - 620с.

41. 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.

42. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.

43. Спатаева, М. Х. Специальная психология. Часть 1. Психология познавательных процессов в условиях психического дизонтогенеза [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Х. Спатаева. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013. - 188 с.

44. Специальная психология: учеб. пособие / Е.С. Слепович [и др.]; под ред. Е.С. Слепович, А.М. Полякова. – Минск: Выш. шк., 2012. – 511 с.

45. Специальная психология: учебное пособие / составители О. В. Липунова. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 81 с.

46. Специальная психология: учебное пособие / Е. С. Слепович, А. М. Поляков, Т. В. Горудко [и др.]; под редакцией Е. С. Слепович, А. М. Поляков. - Минск: Вышэйшая школа, 2012. - 511 с.

47. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / А. В. Антипов, А. Н. Беляков, В. В. Варюшин [и др.]; под ред. В. П. Губа, А. В. Лексаков. - Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2013. - 536с.

48. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.]; под ред. В. П. Губа. - 2-е изд. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 624 с.

49. Футбол [Электронный ресурс] : программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В. П. Губа, А. В. Антипов, В. А. Блинов [и др.] ; под ред. В. П. Губа. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2015. - 208 с.

50. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – 112 с.

51. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Текст/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. - 480 с.

52. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития: учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с.

53. Чирва, Б. Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. - Электрон. текстовые данные. - М.: ТВТ Дивизион, 2013. - 35с.

54. Шамонин, А.В. Футбол: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 128 с.

55. 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.

56. Якубов, В. В. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки / В. В. Якубов, В. Н. Гребенщиков, А.Г. Беседин. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. - 48 с.