

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)

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки)

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: «Технология внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Студент

М.А. Чернов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

руководитель

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

Тольятти 2021

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	8
1.1 Предпосылки внедрения ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ ...	8
1.2 Современное состояние нормативно-правового и научно-методического сопровождения реализации ВФСК ГТО для особой категории граждан	13
1.3 Проблемы внедрения и реализации ВФСК ГТО для лиц с ОВЗ в г.о. Тольятти	18
Глава 2 Методы и организация исследования	26
2.1 Методы исследования	26
2.2 Организация исследования	30
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	33
3.1 Характеристика физической подготовленности детей, имеющих нарушения слуха в начале педагогического эксперимента	33
3.2 Содержание занятий по физическому воспитанию для детей экспериментальной группы в рамках экспериментальной методики ..	45
3.3 Результаты исследования физических качеств мальчиков по итогам педагогического эксперимента	52
Заключение	65
Список используемой литературы	67
Приложение А Первичное тестирование (КГ, мальчики 9-10 лет)	71
Приложение Б Первичное тестирование (ЭГ, мальчики 9-10 лет)	72
Приложение В Контрольное тестирование (КГ, мальчики 9-10 лет)	73
Приложение Г Контрольное тестирование (ЭГ, мальчики 9-10 лет)	74

Введение

Социальная направленность нашего государства предполагает раскрытие способностей каждого человека, тем самым повышая качество жизни населения. Одним из составляющих направлений социальной политики государства является развитие физической культуры и спорта.

На сегодняшний день государством поставлена задача – вовлечение значительного количества населения к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для выполнения этой задачи на государственном уровне основным шагом стало возобновление Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту ВФСК ГТО). Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований к физической подготовленности по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2].

Одним из основных моментов в реализации стала апробация комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций и ведущая роль отведена школе, как основной среде формирования образованной, здоровой и полноценной физически развитой личности.

Для реализации права на занятия спортом и физической культурой для всех категорий граждан и групп населения, в том числе и для лиц с инвалидностью, у государства возникла обязанность по разработке нормативов, требований и специализированной системы подготовки указанных лиц к сдаче нормативов ВФСК ГТО, учитывая при этом их нозологию. В этом вопросе ведущую роль также отвели образовательным учреждениям.

Многолетняя исследовательская работа по разработке и определению нормативов комплекса ГТО для инвалидов и лиц с инвалидностью привела к утверждению государственных требований ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Приказом Министерства спорта РФ от 12.02.2019 № 90 впервые установлены требования к физической подготовленности для лиц, имеющих ограничения по здоровью.

Привлечение лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к систематическим и на регулярной основе занятиям физической культурой, подбор и внедрение в образовательный процесс методики подготовки детей, имеющих недостатки в состоянии здоровья, к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательные учреждения специализированного назначения в городе Тольятти являются актуальными направлениями для изучения.

На сегодняшний день существуют некоторые **проблемы** в реализации ВФСК ГТО для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья. Они заключаются в следующем:

- отсутствие мотивации к занятиям активным видам физкультурной деятельности;
- несоответствие инфраструктуры и материальной базы, методических разработок условиям подготовки граждан с имеющимися особенностями в состоянии здоровья;
- отсутствие организационного взаимодействия между участниками внедрения комплекса ГТО.

Целью исследования является внедрение методики по развитию физических качеств у детей, имеющих нарушения слуха, с целью подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей в возрасте 9-10 лет с нарушением слуха.

Предмет исследования: особенности и содержание физической подготовки, направленной на развитие и улучшение физических качеств за

счет подготовки учащихся к выполнению нормативов и требований испытаний комплекса ГТО.

Гипотеза исследования: предполагается, что предлагаемая методика для внедрения в образовательный процесс физического воспитания повысит уровень физической подготовленности, обеспечивая успешное выполнение нормативов (тестов) ВФСК ГТО детьми, имеющими нарушения слуха.

Задачи научно-исследовательской работы:

- 1) Изучить современное состояние научно-методического и нормативно-правового сопровождения ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» для особой категории граждан.
- 2) Изучить проблемы и особенности физического развития и физической подготовленности детей с нарушением слуха.
- 3) Организовать проведение тренировок по подготовке к выполнению нормативов ГТО на занятиях физкультурой, изучить технику выполнения упражнений и влияние физической активности на состояние здоровья детей.

В теоретическую и методическую основу выполненного исследования вошли теоретические и эмпирические научные сведения, касающиеся изучения физического развития детей в возрасте 9-10 лет, имеющих нарушения слуха, а также организации и проведения нормативов испытаний (тестирования) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения цели и решения поставленных задач были применены следующие **методы:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, дидактические методы, педагогические контрольные испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Базой исследования являлось государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области школа – интернат № 5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г.о. Тольятти.

Новизна исследования заключается:

- в исследовании уровня физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья относительно установленных нормативов по выполнению комплекса ГТО;
- в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО как современного метода адаптивной физической культуры.

Практическая значимость результатов исследования заключается во внедрении и применении в образовательном процессе физического воспитания методики по развитию физических качеств у детей, имеющих нарушения слуха, с целью подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Несмотря на многообразие упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, физиологические особенности слабослышащих детей требуют применения специфических приемов, методик по адаптивному физическому воспитанию, а также должны иметь коррекционные и развивающие функции двигательной активности ребенка.

Теоретическая значимость исследования состоит в аргументированных выводах:

- о необходимости физической подготовки детей с нарушением слуха желающих выполнять нормативный комплекс ГТО;
- подготовка к выполнению нормативного комплекса ГТО способствует развитию физических качеств и способностей, соответственно, улучшает качество жизни ребенка, имеющего отклонения в состоянии здоровья;
- целесообразность внедрения ВФСК ГТО повышает эффективность адаптивной физической культуры.

Достоверность результатов установлена научным обоснованием теоретических положений, участием автора в исследовании поставленных задач, практическом применении предложенной методики при проведении

занятий со слабослышащими детьми, а также результатами, полученными на заключительном этапе эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования была проведена на базе ГБОУ Самарской области школы интернат № 5, а также посредством участия автора в семинарах и онлайн-конференциях по вопросам внедрения и реализации ВФСК ГТО, организованных Министерством спорта Самарской области.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Его результаты докладывались на следующих конференциях: - Всероссийская студенческая научно-практическая междисциплинарная конференция «Молодежь. Наука. Общество», по направлению «Физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, здоровье, туризм».

Положения, вынесенные на защиту:

- исследование уровня физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья относительно установленных нормативов по выполнению комплекса ГТО;
- подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО как современного метода адаптивной физической культуры.

Структура магистерской диссертации.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 13 рисунков, 17 таблиц, списка используемой литературы (32 источника). Основной текст изложен на 74 страницах.

Глава 1. Теоретические основы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1.1 Предпосылки внедрения ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ

Инвалидность - это серьезное социальное явление, которое служит преградой для интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество. Лица, имеющие нарушения здоровья, невольно становятся изолированными от общества и от здоровых людей. В силу разных обстоятельств люди с недостатками в здоровье не могут посещать спортивные занятия и быть участниками спортивных соревнований.

В 2012 году Российской Федерацией была ратифицирована Конвенция о правах инвалидов. В соответствии с Конвенцией Россия должна принять надлежащие законодательные, административные и иные меры для осуществления инвалидами своих прав наравне с другими лицами.

Реализация положений Конвенции потребовала и пересмотра действующих и разработки новых механизмов обеспечения прав инвалидов, и организацию условий для социальной интеграции.

Одной из важнейших функций нашего современного общества нужно обозначить как социальную адаптацию лиц с инвалидностью. По данным Федеральной службы государственной статистики на начало 2021 года в России насчитывается 11,6 миллионов человек, из них 703 тысячи детей.

Во Всемирной программе действий в отношении инвалидов отмечено: «Все большее признание получает важность спорта для инвалидов. Поэтому страны – члены ВОЗ должны поощрять все виды спортивной деятельности инвалидов, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности». Создание равных условий

инвалидам и вопрос их вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран [15], [29], [28].

К популяризации спорта инвалидов и лиц с ОВЗ сегодня подходят с точки зрения некоторого обустройства спортивных объектов, не уделяя внимания социально - психологической составляющей людей с ОВЗ, поэтому популяризация спорта среди инвалидов достаточно медленная [19].

Для людей, имеющих функциональные и анатомические проблемы со здоровьем, адаптивный спорт является жизненно важным средством не только физической реабилитации, но и общепсихологической. Занятия физической культурой лиц с отклонениями в состоянии здоровья можно рассматривать не только как метод реабилитации, но и как способ жизненной инициативности, укрепления здоровья, нивелирования и преодоления физических отклонений. По мнению многих исследователей, корректировка и совершенствование моторных функций лиц с нарушением здоровья напрямую связаны с развитием его физических качеств, необходимых для физической и трудовой деятельности [6].

Куцаев В.В. отмечает: «В Законодательстве о физической культуре и спорте одним из основных принципов является: обеспечение права каждого человека на свободный доступ к спорту и физической культуре как к обязательному условию развития нравственных, интеллектуальных и физических способностей личности, права на занятия спортом и физической культурой для всех категорий граждан и групп населения; содействие развитию спорта и физической культуры с лицами, нуждающимися в социальной защите, в том числе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов» [21].

Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» определяет значимое направление в работе с лицами, имеющими инвалидность и ограничения по здоровью – это вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом. Регулярность и систематичность занятий обеспечивает накопление

(складывание) положительных итоговых эффектов от каждого отдельного занятия [25].

Беланов А.Э пишет: «Вовлечение инвалидов и лиц с функциональными и анатомическими особенностями к систематическим и регулярным занятиям физкультурой - процесс трудоемкий и довольно продолжительный по времени. Массовый спорт для лиц с ограниченными возможностями как социальное явление, ранее фактически отсутствовало. Следует особо подчеркнуть, что на сегодняшний день в государстве появился растущий интерес к адаптированным спортивным программам, которые ориентированы на людей с умеренными нарушениями, в том числе и инвалидов по общим заболеваниям. Главной идеей большинства подобных программ является спорт ради участия, а не ради победы. Организаторы программ создают условия для физической активности инвалидов, исходя из их индивидуальных особенностей» [8].

Взгляды многих исследователей в области медицины, социологии, психологии и в области физической культуры, сходятся в едином мнении – систематические занятия физической культурой являются действенным способом оздоровления как населения в целом, так и лиц с ограниченными возможностями здоровья, значительным и успешным инструментарием интеграции лиц с ограниченной жизнедеятельностью в общество, способом совершенствования физического, психического и социального благополучия.

Вопреки этим выводам, степень вовлеченности и уровень физической активности у лиц с ОВЗ остаются низкими.

Все выше сказанное определило необходимость установления государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов различного возраста, пола, вида поражения тех или иных органов и систем, которые, в свою очередь, дают установку на активность инвалидов, их подготовку к доступной профессиональной деятельности, на обеспечение для них равных возможностей и, при наличии у инвалидов желания и доброй воли, выполнение всех процедур тестирования и оценки показателей [14], [18].

С целью создания условий и повышения мотивации к регулярным занятиям адаптивной физкультурой и адаптивным спортом лицам с морфофункциональными особенностями государство поставило вопрос о внедрении в практику ВФСК ГТО для инвалидов с представленными государственными требованиями к уровню физической подготовленности для лиц с сенсорными, двигательными и ментальными нарушениями [7], [27] в котором будут изложены нормативные требования к уровню физической подготовленности в зависимости от функциональных особенностей.

Прыткова Е.Г. пишет: «Комплекс ГТО направлен на увеличение числа граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни населения страны. ГТО включает 11 ступеней по возрастным группам (от 6 до 70 лет и старше). Нормативно-тестирующая часть ГТО содержит виды испытаний (тесты) и нормативы, требования к оценке уровня знаний и умений в области физкультуры и спорта, рекомендации к недельному двигательному режиму. Испытания делятся на обязательные и по выбору. Предусмотрено 3 уровня трудности нормативов, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО» [16].

Физическая подготовленность представляет собой развитие и показатель физической деятельности, обеспечивающей выработку двигательных навыков и умений, совершенствование физических качеств и повышение работоспособности.

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представляет собой формирование активной жизненной позиции через формирование здорового образа жизни, установок на саморазвитие и самосовершенствование оставшихся у них в наличии качеств и способностей и в повышении качества их жизни [3], [1].

Дьяков В.Г. обращает внимание: «Оформление медицинского заключения о допуске (не допуске) осуществляется на основании результатов

диспансеризации или профилактического медицинского осмотра со сроком действия не более 1 года, которые вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений» от 02.05.2012 г. № 441н). Медицинское заключение «допущен» оформляется в медицинской справке форма №086/у, выданной не ранее 6 месяцев до начала выполнения комплекса. Отсутствие медицинского заключения или заключение, содержащее неполную информацию, является основанием для не допуска участника, при ухудшении состояния здоровья в период выполнения теста, обучающийся отстраняется от выполнения запланированных тестов» [13].

Так же, как и в общей классификации, нормативы разделены по полу, возрасту и виду физической активности. При этом нормативы, необходимые для получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия, сгруппированы по социальным группам в зависимости от ограничения жизнедеятельности.

Беланов А.Э. отмечает: «Цель и задачи комплекса ГТО являются исключительно положительными и направленными на пользу улучшения жизни как каждого взятого в отдельности гражданина, так и населения в целом. Целью физического воспитания является формирование навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности» [8].

В процессе изучения и анализа установленных нормативов испытаний (тестов) для особых категорий граждан, были определены 5 категорий, которым доступно выполнение тестирования:

- лица с интеллектуальными отклонениями,
- лица с нарушениями слуха,

- лица с нарушениями зрения - с тотальным и частичным,
- лиц с поражением опорно-двигательного аппарата,
- лица со сложными нарушениями, которым могут устанавливаться индивидуальные нормативы.

Технология привлечения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в сдачу норм комплекса ГТО основана на принципах добровольности и доступности участия, доступности и соразмерности нормативов, преемственности и ориентированности на массовое участие различных категорий населения. При этом первостепенное значение имеет процесс тренировок к выполнению нормативов ВФСК ГТО, а затем - сама сдача.

Внедрение нового метода привлечения граждан к занятиям физической культурой требует и особого организационного и научно-методического сопровождения.

1.2 Современное состояние нормативно-правового и научно-методического сопровождения реализации ВФСК ГТО для особой категории граждан

Одним из показателей государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», курируемой Министерством спорта РФ, обозначено рост численности лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом на регулярной основе.

С целью создания единой системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, 24 марта 2014 года Президентом РФ В.В. Путиным подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [26].

Вслед за Президентским Указом от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), вышел еще ряд документов, закрепивших инициативу главы государства в области создания системы подготовки и фиксации норм. Распоряжением Правительства РФ № 1165-р от 30 июня 2014 года «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждён план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Одним из важных этапов внедрения является разработка и утверждение методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Большая роль в развитии и разработке научно-методического сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отводится специалистам по адаптивной физической культуре Национальному государственному университету физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, города Санкт-Петербург.

На базе Национального государственного университета физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта в г. Санкт-Петербург в составе Института адаптивной физической культуры создан Научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

В соответствии с утвержденным планом мероприятий по внедрению ВФСК ГТО, созданный Научно-методический центр в рамках научно-исследовательской работы выполненной в соответствии с Государственным контрактом № 606 от 26.08.2015 года по теме «Разработка методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню

физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», были разработаны требования для оценивания уровня физической подготовленности инвалидов, в которых учитываются особенности их физического статуса [4], [20].

С 2017 по 2019 годы профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта проводилось научное исследование на тему: «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений», результатами которого явились выявление лимитирующих факторов, снижающих эффективность реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений и разработка учебного пособия «Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» [7].

Итоги исследований были трансформированы в методические рекомендации «Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в субъектах Российской Федерации», а также подготовлены методические рекомендации «Повышение эффективности процессов реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений».

Результаты научно-исследовательской и методической работы Научно-методического центра по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов легли в основу нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

В 2019 году состоялось очень важное событие - впервые за всю историю существования комплекса ВФСК ГТО в нашей стране, был подписан приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвердивший государственные требования к уровню физической подготовленности для лиц с ОВЗ и инвалидностью в рамках данного комплекса. В связи с этим все желающие имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалидность по слуху, зрению, интеллекту и опорно-двигательному аппарату могут испытать себя на соответствие установленным нормативам.

Одновременно с научно-исследовательской работой сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта, города Санкт-Петербург каждый год, начиная с 2017 года, организовывается Всероссийская научно-практическая конференция «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика», в рамках которой специалисты, курирующие вопросы внедрения комплекса ГТО, имеют возможность перенимают опыт и обсуждают актуальные проблемы.

Анализ литературы по вопросам внедрения комплекса ГТО для лиц с ОВЗ показывает, что проблема внедрения ВФСК ГТО в образовательные программы вызывает огромный интерес специалистов по физической культуре и спорту.

Внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с представленными государственными требованиями к уровню физической подготовленности для лиц с сенсорными, двигательными и ментальными нарушениями создаст необходимые условия и повысит мотивацию для систематических занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом лицам с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в нашей стране [7].

Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой комплекс мероприятий, ориентированных на помощь и сотрудничество специалистов, участвующих в реализации данного комплекса, а также оказание помощи в решении возникающих вопросов и затруднений.

Виноградов П.А. пишет: «По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [9].

Григорьева О.А. вспоминая историю Всесоюзного комплекса ГТО обращает внимание: «Комплекс ГТО стал одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, явился той формой, благодаря которой люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Комплекс ГТО вовлекал молодых людей в массовое физкультурное движение и открывал многим дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие российского спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО» [11].

Введение комплекса ГТО способствовало активизации научных исследований, направленных на изучение физического развития и физической подготовленности различных групп населения России [5].

Чтобы комплекс ГТО стал действенным инструментом в повышении интереса к систематическим занятиям физической культурой у лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц с инвалидностью, необходимо комплексно решать и устранять существующие проблемы, препятствующие эффективному внедрению и реализации комплекса ГТО.

1.3 Проблемы внедрения и реализации ВФСК ГТО для лиц с ОВЗ в г.о. Тольятти

Целью внедрения ВФСК ГТО в жизнедеятельность всех категорий населения России является построение организационной концепции физического воспитания, направленной на формирование ценностных установок на здоровый образ жизни и развитие физических способностей.

На сегодняшний день Министерством спорта РФ и Федеральным оператором ГТО на государственном уровне основные вопросы регламентированы, приняты и действуют необходимые нормативно-правовые акты, изданы методические рекомендации по организационным вопросам.

В соответствии с Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» основной задачей отмечено развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [17].

Основополагающей проблемой внедрения ВФСК ГТО для всех категорий населения г.о. Тольятти является отсутствие на территории нашего города муниципального спортивного учреждения или спортивного комплекса по подготовке и сдачи нормативов (тестов) ГТО, на базе которого бы функционировал Центр тестирования по ГТО. На сегодняшний день центр тестирования, сотрудником которого я являюсь, не владеет ни одним объектом спорта (стадионом, универсальным залом, спортивной площадкой, стрелковым тиром и так далее).

Для проведения тестирования используются спортивные объекты, предоставленные различными учреждениями города. Данный факт тоже является проблемой, так как объекты используются центром тестирования только в свободное от основной деятельности время, что не позволяет составить «удобное» расписание проведения занятий или тестирования, например, для учащихся, для работающих граждан. Например, в г.о. Тольятти довольно сложно найти подходящую лыжную трассу на территории

образовательного учреждения. Поэтому используются две лыжные базы в центральном и автозаводском районах. Для тестирования по такому виду как «стрельба» необходимо создать и оборудовать специальное место-тир. В настоящее время для проведения тестирования школьников используется единственный тир МБУ «Школа № 91», соответствующий требованиям для проведения.

В отношении лиц с инвалидностью следует отметить, что существующие спортивные учреждения являются либо полностью не доступны для категории населения с ограниченными возможностями здоровья, либо являются частично доступными и требуют необходимой адаптации и обеспечения, а именно:

- необходимой материально-технической базой, спортивным инвентарем и оборудованием для занятий физической культурой, в том числе и подготовкой к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- обеспечения медицинской поддержки при подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. Считаю значимым моментом при проведении спортивных мероприятий и тренировок присутствие медицинского работника (врача, медицинской сестры) для выполнения медицинского осмотра и контроля, и оказания медицинской помощи (при необходимости);
- обеспечение профессиональными инструкторами по адаптивной физической культурой для работы с лицами, имеющими нарушения здоровья.

На сегодняшний день, основной категорией, среди которой нормативно урегулированы вопросы внедрения комплекса ГТО, являются школьники. Внедрение ВФСК ГТО в образовательных учреждениях среднего общего образования началось в 2015 году. Исключение составили школы специализированного типа для обучающихся, имеющих инвалидность или ограничения в состоянии здоровья. Для этих учреждений внедрение

предусмотрено с 2019 года, в связи с утверждением нормативов (тестов) для особых категорий граждан.

В связи с выше изложенным, образовалась еще одна важная проблема - это обновление нормоустанавливающих документов образовательного учреждения, предусматривающих мероприятия по подготовке обучающихся к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО. Сюда же относится и внесение изменений в образовательные программы по физическому воспитанию, которое включает определение уровня физической подготовленности, разработка плана проведения занятий с учетом нозологии и возрастной группы учеников, и не менее значимая, разъяснительная работа с родителями по вопросу участия в подготовке и тестировании ребенка в соответствии с требованиями нормативов ГТО.

О полноценном воспитании детей, имеющих нарушение слуха, и речи быть не может без физического воспитания, обеспечивающего соответствующий уровень физического развития, а также развитие в различных сферах двигательной активности.

Физическое развитие представляет собой комплекс признаков, позволяющих определить возможности физической силы и уровень работоспособности организма, то есть отражает фактические возможности организма для выполнения физической деятельности.

Многими учеными установлен тот факт, что «у детей в возрасте 8-10 лет прослеживаются значительные изменения как в физическом, так и психическом развитии. Например, в возрасте с 7 до 9 лет дети особенно активно растут, в этот же период у них заканчивается формирование тазовых костей, активнее становятся изменения в органах и тканях тела, повышающие физическую выносливость» [13].

Несмотря на то, что к 8-9 годам навыки ходьбы развиты, связи между темпом и длиной шага, как у взрослого человека, у детей не наблюдается. Это лишний раз подтверждает, что этот возраст особенно важен для совершенствования моторных функций [22], [23], [24].

В период младшего школьного возраста (6-11) лет активно развивается физическая выносливость и работоспособность, динамично развиваются мышцы верхних конечностей, движения становятся более точными и координированными. Двигательный участок коры головного мозга становится более активным, поэтому дети в этот период получают удовольствие от новых возможностей двигательной активности [17].

В настоящее время благодаря проведенным исследованиям функционального развития детей с нарушениями слуха, в коррекционной педагогике и психологии имеется достаточно сведений, которые объясняют особенности физического и психологического развития. Раскрываются методические аспекты работы с такими детьми. Описаны особенности влияния нарушений слуха на развитие двигательных качеств детей [10].

Нарушение слуха - это ухудшение способности человека воспринимать звуки окружающего мира в частичном или полном объёме. Частичное уменьшение функции восприятия и различения звуков называется тугоухостью, а полная потеря способности слышать - глухотой.

Выделяют две основных категории детей с недостатками слуха: глухие и слабослышащие.

Глухие дети - это дети с полным отсутствием способности воспринимать звуки, который не может быть самостоятельно использован для овладения словесной речью.

Слабослышащие дети - это дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие, но сохраняющей возможность самостоятельного овладения речью.

Причины нарушения слуха могут носить различный характер, это и генетическая предрасположенность (врожденные нарушения), осложнения после перенесенных болезней, травмы, а также, в следствии побочного эффекта (приобретенные нарушения).

При утрате, в том числе и частичной, слуховой функции основной отрицательный эффект сказывается на коммуникативной функции речи.

Дефекты в развитии, сформировавшиеся на фоне тугоухости и глухоты, имеют отрицательное влияние на формирование различных двигательных навыков у детей.

По высказываниям многих исследователей, дети с дефектами слуха имеют отличия в развитии от своих слышащих сверстников, связанные с ограниченной подвижностью, с задержкой в физическом и моторном развитии [24], [30].

Анализируя многочисленные научно-методические источники, затрагивающие вопросы психолого-физического развития детей с патологиями слуха выявлены следующие характерные нарушения в двигательной деятельности:

- слабо развитая координация и отсутствие уверенности в движениях;
- заторможенность и пониженный темп при освоении двигательных навыков;
- затруднительность при сохранении статического и динамического равновесия;
- в меньшей степени развито ориентирование в пространстве;
- недостаточный уровень развития скоростно-силовых качеств;
- замедленная скорость реагирующей способности.

По мнению Зотовой Р.Ф., Королева С.А.: «у глухих детей часто наблюдается отставание в развитии двигательной памяти и уменьшение как статического, так и динамического равновесия. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у глухих школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия» [24].

Нарушения в двигательной сфере способствуют развитию нарушений в строении и функции опорно-двигательного аппарата (изменение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки,

плоскостопие) [12]. Аномалии в состоянии опорно-двигательного аппарата отрицательно сказываются уровне развития скоростных качеств и выносливости, на проявлении силы и гибкости.

Афанасьев В.Г. в своих работах доказывает: «слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Между нарушением слуха, речевой функцией и двигательной системой существует тесная функциональная зависимость» [2].

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников, по мнению Шапковой Л.В., взаимосвязаны и обусловлены общими причинами: «степенью функционирования вестибулярного аппарата, структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора. Особенно ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями. Поэтому глухие школьники тратят на освоение сложнокоординационных навыков значительно больше времени, имеют меньший уровень максимальных достижений по точности и времени движений, а также уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим школьникам» [9], [31].

Так как нарушения слуха порождают отличительные особенности в формировании физических качеств у детей младшего школьного возраста, то организация и содержание процесса физического воспитания детей, имеющих нарушения слуха должно строиться с учетом данного недуга и сформировавшихся на его фоне отклонений.

Как уже было отмечено, реализация комплекса ГТО заключается не только в выполнении нормативно-тестирующей части, но и в планомерной подготовке к выполнению нормативов комплекса. Подготовка к сдаче тестов ГТО в образовательных учреждениях, по замыслу законодателей, должна быть интегрирована в образовательный процесс.

Образовательный процесс в области физического воспитания детей с нарушениями слуха необходимо строить на принципах обучения, воспитания, коррекции и развития двигательных способностей.

Специалистами по адаптивной физической культуре и спорту было установлено, что для развития силовых качеств у детей 9-10 лет с нарушениями слуха эффективно использование упражнений с применением спортивного инвентаря - гантели, утяжелители, легкая штанга и другие предметы. При коррекции силовых возможностей ребенка особый акцент следует делать на мышечные группы верхних конечностей, груди и нижних конечностей.

В комплекс ВФСК ГТО входит единственное упражнение, направленное на оценивание гибкости. Гибкость, как физическое качество, характеризующее подвижность в суставах. При развитии и коррекции гибкости преимущественное внимание уделяется плечевым и тазобедренным суставам, а также подвижности позвоночнику.

Применение упражнений скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) базируется на принципе сопряженного воздействия, то есть физические движения выступают основным условием развития физических качеств. Для закрепления коррекционного воздействия скоростно-силовых упражнений включаются упражнения на совершенствование равновесия и координационных способностей.

Во время проведения занятий с детьми, имеющими нарушения слуха, особое значение имеет зрительный контакт. При подготовке к выполнению упражнений, выполнении стартовых движений, проведение соревновательных испытаний, или объявление окончания выполнения задания, применяются специфические особенности:

- поднятие или опускание стартового (финишного) флага или светового индикатора;
- движения руками;
- применение визуальных обозначений;

- использование звукового сопровождения (ритмичные удары барабана, ритмичная музыка, использование бубна);
- использование цветной разметки.

По причине сложности объяснения (с помощью речи) особенностей техники выполнения упражнений, этапов проведения соревнований может использоваться подборка видеосюжетов по выполнению действий.

Выводы по главе

Одной из главных задач российского государства является социальная адаптация и интеграция инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Одним из эффективного способа в реализации указанных задач должен стать ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для внедрения и реализации указанного комплекса, учёными различных областей науки была проведена многолетняя научно-исследовательская работа по разработке нормативных требований к физической подготовленности лиц с инвалидностью.

Результаты этих изысканий привели к созданию нормативно-правовому фундаменту комплекса ГТО.

В процессе написания данной магистерской работы были изучены особенности физического развития детей, имеющих нарушения слуха.

Нарушения слуха - это группа нозологии, для которой установлены требования нормативного комплекса ГТО.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В магистерской диссертации использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования,
- изучение и анализ медицинских карт учеников,
- педагогическое наблюдение,
- тестирование физических качеств испытуемых,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики для обработки результатов.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся с целью установления актуальности данных по теме исследования и проводилось по следующим направлениям: анализ современного состояния нормативно-правового и организационно-методического сопровождения процесса внедрения в образовательный процесс комплекса ВФСК ГТО, определение особенностей физического развития и физической подготовленности детей, имеющих нарушения слуха, изучение особенностей проведения занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха. Изучались вопросы адаптивной физической культуры, развития и формирования двигательных способностей на уроках физической культуры, педагогического тестирования физических качеств. Так же изучалась специальная литература по обучению и воспитанию учащихся с нарушениями слуха. Анализировались утвержденные нормативы испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и здоровых сверстников одинаковой возрастной категории.

Изучение специальной литературы по физическому воспитанию детей, имеющих нарушения слуха, позволило определить состав участников педагогического эксперимента. В эксперименте должны обязательно

участвовать педагог по физической культуре и медицинский работник школы интерната.

Изучение и анализ медицинских карт учеников потребовалось для построения эксперимента. Данное изучение необходимо было с целью определения может ли ребенок сдать испытание по обычной программе, или его функциональные и анатомические особенности позволят сдать испытание только в модифицированном виде. Анализ медицинских карт проводился с помощью медицинского работника и педагога-психолога школы-интерната. Анализ медицинских карт позволил составить список детей, включенных в экспериментальную группу, определить и обозначить имеющиеся сопутствующие заболевания и особенности развития. Полученные данные легли в основу в выборе нормативов тестирования и применения комплекса упражнений для проведения занятий по физической культуре.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения опыта работы педагогов по физической культуре в школе интернате № 5 г. Тольятти. На учебных занятиях проводилось открытое наблюдение за слабослышащими детьми. В процессе наблюдения были определены средства и методы, используемые в данном образовательном учреждении во время проведения занятий по физической подготовленности детей. Для этого проводилась видеозапись некоторых занятий по физической культуре.

Метод наблюдения использовался при первоначальном тестировании испытуемых. В процессе наблюдения за детьми, участвующими в эксперименте, были определены особенности и ошибки в выполнении движений и упражнений. А также выявлена ситуация с невыполнением задания. Так же методом наблюдения были выявлены внешние изменения и отклонения в функциональном развитии.

Для проведения исследования и работы с детьми, направленной на развитие физических качеств, предварительно был проведен опрос педагогов школы интерната, на предмет готовности и желания принять участие, детей – на предмет желания (или не желания) участвовать в сдаче и (или) в подготовке

к выполнению нормативов ГТО. Так же был проведен опрос родителей детей, желающих участвовать в предложенном мероприятии, о согласии или отказе участия детей в процессе подготовке к выполнению нормативов ГТО.

Так же использовался метод анкетирования. Анкеты для педагогов, учащихся и родителей содержали вопросы, характеризующие их отношения к физической культуре и спорту, в том числе и к программе ВФСК ГТО.

Подводя итоги анкетирования, мы выяснили, что 34,6% школьников считают необходимым заниматься физической культурой, но регулярно из них занимаются только 26,9%. Учащиеся уверены, что физическая культура и спорт помогают сохранять здоровье, но регулярные занятия нужны только тем, кто хочет стать профессиональным спортсменом. Некоторые школьники полагают, что здоровому человеку можно и не заниматься физической культурой. У многих учащихся - 65,4 % отсутствует интерес к занятиям физической культурой. Так же было выявлено, что часть родителей и детей впервые слышат о понятии «ГТО». Среди родителей, значительно больше желающих заниматься спортом, чем среди школьников (73,1% против 34,6%), однако численность регулярно занимающихся спортом среди родителей и детей одинакова (26,9%), что свидетельствует о положительном примере родителей.

С целью определения уровня физического развития и для осуществления мониторинга состояния физической подготовленности учащихся использовались методы оценки координационных способностей. Для определения и оценивания уровня развития показателей физической подготовленности использовались двигательные тесты. Использовались тесты на статическое равновесие проба Ромберга «аист», тесты на определение развития равновесия тест «ходьба по гимнастической скамейке», тесты на оценку способности к кинестетическому дифференцированию, а также применялись тесты по видам испытаний, входящим в перечень нормативов ГТО для указанной нозологической группы соответствующие 2 ступени.

Во время проведения занятий по физической культуре использовались традиционные дидактические методы:

- словесные - команда при активизации движения, объяснения и пояснения при изложении новой информации, комментарии при выполнении каких-либо элементов, или для устранения ошибок в выполнении техники. При правильном исполнении техники упражнения комментарий играет роль поощрения. В качестве словесных методов применяют так же подсчет для проведения разминки, или ходьбы на месте;
- наглядные методы заключаются в показе упражнения и техники выполнения непосредственно педагогом, так же применялась показ видео и фотоматериалов;
- практическое выполнение упражнения заключается в выполнении собственно упражнения.

Для обработки информации и с целью оценки достоверности данных, полученных в процессе эксперимента применялся и метод математической обработки данных. Данный метод позволил выявить эффективность влияния подобранного комплекса мероприятий по адаптивному спорту на уровень развития двигательных способностей у слабослышащих детей ЭГ и КГ. Вычислялись: среднее арифметическое; стандартное отклонение (σ) характеризует степень отклонения результатов от среднего значения в абсолютных единицах, показывает плотность распределения результатов в группе близко к среднему значению. Достоверность результатов исследования определялась по t - критерию Стьюдента. После метода математической обработки данных, полученных в ходе исследования, средние показатели были занесены в таблицы.

2.2 Организация исследования

Исследование было проведено в несколько взаимосвязанных этапов. В эксперименте принимали участие учащиеся школы-интерната № 5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г.о. Тольятти, в период с октября 2019 года по май 2021 года. В исследовании приняли участие 20 детей, имеющие нарушения слуха. Возраст обучающихся, участвующих в эксперименте 9-10 лет.

Помощь в организации и проведения исследования оказали сотрудники Центра физической культуры и спорта г.о. Тольятти и сотрудники названной школы-интерната.

На первом этапе (с октября 2019 года по май 2020 года) было определено направление исследования, подбор, изучение и анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых источников, регулирующих вопросы по выбранной теме.

Второй этап исследования (с сентября 2020 года по декабрь 2020 года) состоял в подборе методов и средств для первичной оценки развития физических способностей детей, имеющих нарушения слуха. Было организовано собеседование, анкетирование, а также тестирование с последующим анализом результатов.

Третий этап (с января 2021 года по май 2021 года) состоял в проведении формирующего педагогического эксперимента. Данный этап направлен:

- на составление и апробирование комплекса физических упражнений, направленных на развитие физических способностей детей. Был разработан цикл проведения занятий, на которых учащиеся знакомились с упражнениями и осваивали технику выполнения. Занятия проводились в зале школы, а также на открытой школьной площадке.
- на мониторинг динамики изменений в физической подготовленности и физического развития, произошедших после проведенного

эксперимента. Для проведения итоговой диагностики проведено заключительное тестирование.

Для реализации педагогического эксперимента было сформировано 2 группы - 1 группа контрольная и 2 группа экспериментальная. 1 группа контрольная - дети, занимающиеся по основной программе физического воспитания (без подготовки к выполнению нормативов (тестов) ГТО). В данную группу входило 10 мальчиков. 2 группа экспериментальная - дети, занимающиеся так же по основной образовательной программе физического воспитания, с включением комплекса физических упражнений, способствующих подготовке к выполнению нормативов (тестов) ГТО. В эту группу входило так же 10 мальчиков.

На заключительном этапе проведенной исследовательской работы оценивалась эффективность проведенных циклов упражнений, обработка результатов с помощью методов математической статистики.

Исследование проводилось с учетом имеющихся особенностей в физическом развитии и уровне развитости двигательных умений мальчиков. Эксперимент был реализован без нарушения педагогического процесса по физическому воспитанию.

Выводы по главе

Исследование, изложено в магистерской диссертации было выполнено с помощью анализа научно-методическое литературы и нормативно-правовых актов, экспертных суждений, тестирования и статистической обработки полученных данных.

Исследовательская работа была проведена в несколько этапов: первичная диагностика физического развития учащихся школы-интерната; подобрана и внедрена в образовательный процесс методика по усовершенствованию физических способностей у детей, имеющих нарушения

слуха; проведены контрольная диагностика физического развития и подведены итоги.

В ходе анкетирования детей и родителей мы выявили, что у многих учащихся отсутствует интерес к занятиям физической культурой, большая часть родителей и детей впервые слышат о понятии «ГТО».

Результаты оценки в начале исследования показали, что развитие физической активности детей соответствует низкому уровню физического развития и является недостаточным для их возрастной нормы, поэтому была составлена и предложена к реализации методика подготовки к выполнению нормативного комплекса ГТО детей, с нарушением слуха. Нами был разработан цикл занятий, на которых учащиеся знакомились с упражнениями и осваивали их технику выполнения, занятия проводились в спортивном зале школы, а также на свежем воздухе на открытой школьной площадке.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Характеристика физической подготовленности детей, имеющих нарушения слуха в начале педагогического эксперимента

Для реализации педагогического эксперимента было сформировано 2 группы - 1 группа контрольная и 2 группа экспериментальная.

1 группа контрольная - дети, занимающиеся по основной образовательной программе физического воспитания, действующей в школе-интернате № 5. В данную группу входило 10 мальчиков.

2 группа экспериментальная - дети, занимающиеся так же по основной образовательной программе физического воспитания, в эту группу входило так же 10 мальчиков.

При изучении научно-методической литературы, было отмечено, что дети с нарушением слуха имеют некоторые нарушения, влияющие на двигательную сферу развития. Так как нарушения слуха порождают некоторые специфические нарушения психолого-физического развития детей, то эти нарушения должны учитываться при организации и реализации образовательного процесса по физическому воспитанию школьников с нарушением слуха.

Изучение наличия сопутствующих заболеваний указывает на то, что упражнения должны быть направлены и на коррекцию данных заболеваний. Это накладывает дополнительную ответственность при подборе и внедрении индивидуальных средств и методов, используемых на занятиях.

В начале работы, для оценки физического состояния детей с нарушением слуха, нами были подобраны следующие методы исследования: метод анализа, методы оценки антропометрических показателей, методы оценки функционального состояния и метод тестирования.

С октября 2019 по декабрь 2019 года на занятиях физической культуры, которые проходили 3 раза в неделю, проводилось открытое наблюдение за

учащимися с нарушениями слуха и имеющие сопутствующие заболевания. В процессе наблюдения были определены проблемы в двигательной деятельности и координационной сфере: отдельные нарушения в походке, плохое удержание тела в неподвижном состоянии (статические нарушения), нарушения равновесия и координации, а также трудности в выполнении техники некоторых упражнений.

Для определения физиологического состояния детей проведен анализ медицинских и слухоречевых карт школьников. В исследовании принимали участие 20 детей, соответствующие возрастной группе от 9 до 10 лет включительно (что соответствует второй ступени ВФСК ГТО). При помощи медицинского работника интерната было установлено, что у группы детей, принимающих участие в эксперименте, имеются различные степени тяжести нарушения слуха. Анализ слухоречевых карт приведен в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ слухоречевых карт детей, имеющих нарушения слуха

Категория утраты слуха		Количество человек	%
Тугоухость 1 степени (легкая степень утраты)	Не четко слышит тихую или удаленную речь в тишине и в шуме	5	25
Тугоухость 2 степени (средняя степень утраты)	Слышит речь только с близкого расстояния	10	50
Тугоухость 3 степени (среднетяжелая степень утраты)	Слышит только громкую разговорную речь	4	20
Тугоухость IV степени (тяжелая степень утраты)	Не слышит разговорную речь	1	5
Всего детей, участвующих в эксперименте		20	

Данный анализ медицинских карт проводился с целью подтверждения однородности состава групп согласно основному заболеванию и наличию сопутствующих недостатков.

Таким образом, в эксперименте участвовали дети с различной диагностированной степенью утраты слуха - от легкой степени утраты - до тяжелой утратой слуха.

Совместно с педагогом по физической культуре и медицинским работником школы-интерната № 5 для проведения педагогического эксперимента был составлен список детей, участвующих в подготовке к сдаче нормативов ГТО. Также хочу отметить, что участие детей в подготовке к сдаче нормативов ГТО проходило с согласия родителей.

Для целей исследования и оценки общего физического развития исследуемых детей, мы ограничились следующими показателями физического развития мальчиков:

- антропометрические - длина тела, масса тела (таблица 2);
- физиометрические - мышечная сила правой и левой рук, становая сила (таблица 3);
- соматоскопические (при внешнем осмотре) - состояние опорно-двигательного аппарата (состояние позвоночника и осанки, формы ног и стопы).

Таблица 2 - Антропометрические показатели мальчиков

Антропометрические показатели	Результаты измерений (средние показатели в группе)		Р
	КГ	ЭГ	
Длина тела (см)	127,90±11,2	128,2±11,73	≤0,05
Масса тела (кг)	25,20±16,62	24,90±16,32	≤0,05
ОГК (см)	60,60±2,82	59,90±2,16	≤0,05
ОГК на вдохе (см)	62,2±1,6	62,4±1,4	≤0,05
ОГК на выдохе (см)	57,8±1,4	59,6±1,2	≤0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	5,6±0,5	6,4±0,4	≤0,05

Данные метрические показатели являются ведущими параметрами, показывающими состояние физического развития детей. Длина тела дает

представление о росте детского организма, а масса тела (вес) указывает на развитие костно-мышечного аппарата. Измерение роста осуществлялось с помощью ростомера в положении стоя. Для измерения массы тела использовались весы.

Данные представленные в таблице 2 указывают на одинаковый уровень физического развития детей в обеих группах.

Физиометрические показатели служат важным фактором в оценивании функционального состояния организма, посредством измерения силы различных групп мышц.

Таблица 3 - Физиометрические показатели

Физиометрические показатели	Результаты измерений (среднее показатели в группе)		P
	КГ	ЭГ	
Сила кисти правой руки (кг)	12,23±0,85	11,75±0,54	≤0,05
Сила кисти левой руки (кг)	11,34±0,57	11,55±0,32	≤0,05
Становая сила (кг)	25,4±1,9	24,9±1,5	≤0,05

Мышечная сила сжатия кисти правой и левой рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук дает представление об уровне развития мышечной массы и позволяет оценить состояние здоровья ребенка и степень его физической подготовленности.

Указанные выше показатели свидетельствуют о физических отклонениях от нормативного уровня, что, скорее всего, является следствием имеющегося недуга и состоянием здоровья.

При оценивании физического состояния важное значение имеет и внешний осмотр - соматоскопические показатели, а именно состояние опорно-двигательного аппарата и осанки. Соматоскопия также является показателем физического развития ребенка и его индивидуальных особенностей. Внешний осмотр детей показал, что в составах и основной и в экспериментальной

группах имеются дети с нарушением осанки, у пятерых детей (2 в контрольной группе и 3 в экспериментальной) наблюдается сколиотическая осанка, то есть внешне выраженная асимметрия правой и левой половин тела.

Также были проведены исследования координации движения (вестибулярного аппарата) по методике пробы Ромберга. Результаты оценивания функционирования вестибулярного анализатора в начале исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты выполнения пробы Ромберга

Порядковый номер ребенка	проба Ромберга (сек.)	
	КГ	ЭГ
1	9	11
2	6	8
3	7	9
4	11	9
5	9	11
6	6	11
7	10	9
8	8	9
9	7	6
10	11	9
средний показатель в группе	8,40±0,64	9,20±0,57

По замыслу оценивания координационных движений по методике пробы Ромберга дети должны были простоять в определенной позе (легкой сложности) не менее 15 секунд. Результаты, приведенные в таблице 4 говорят о низком уровне координационных способностей.

В целом можно отметить, что нарушение слуха и выявленные при внешнем осмотре недостатки не ограничивают возможности для занятий детьми физической культурой, но требует применения особого подхода в подборке физических упражнений на занятиях.

Для определения физической подготовленности в двух группах, участвующих в исследовании, необходимо было провести первичную оценку

физических качеств, необходимых для выполнения нормативов комплекса ГТО. Для этого применяли тесты, рекомендованные приказом Минспорта РФ от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

За показатели развития физических качеств ребенка взяты виды испытаний (тестов) для лиц с нарушениями слуха соответствующей возрастной категории (II ступень). Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществлялась по полученным результатам тестирования.

В содержание оценивания были включены 10 тестов (физических упражнений), которые охарактеризуют основные показатели физического развития:

- скоростные возможности (быстрота) - способность выполнять движения за минимальное время;
- силу - способность человека преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечных усилий;
- скоростно-силовые возможности - способность продемонстрировать максимальную мощность в довольно короткий промежуток времени при поддержании оптимальной амплитуды движений;
- гибкость - способность выполнить упражнение с максимальной амплитудой;
- выносливость - способность сопротивляться и преодолеть физическую утомляемость;
- координационные способности - способность к равновесию, ориентированию в пространстве, перестроению двигательных действий, равновесию.

Необходимо отметить, что нормативы комплекса ГТО были специально разработаны для данной нозологической группы и возрастной категории.

Перед тестированием участники выполняли разминку под руководством педагога по физической культуре. Одежда и обувь участников соответствовала спортивной.

Использовались следующие тесты:

- Бег на 30 м и 60 м применялись для оценивания скоростных возможностей. Данные виды тестов проводились на ровной поверхности с твердым покрытием (асфальтовое покрытие). Испытуемый бежал с максимальной (по возможности) скоростью. За результат принималось время бега. Бег на 30 м и 60 м выполнялся с высокого старта, участники стартовали по 2 человека. Пример тестирования представлен на рисунке 1.

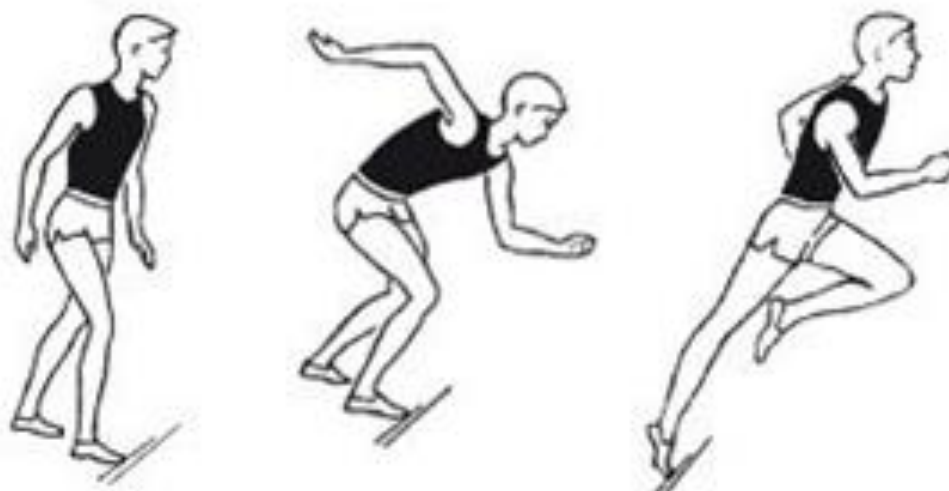


Рисунок 1 - Тестирование «Бег на 30 метров»

- Для определения выносливости проводился бег на 1000 м.
- Тесты «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «поднимание туловища из положения лежа на спине» и «метание мяча весом 150 г.» применялись для оценивания скоростно-силовых способностей учащихся, пример выполнения представлен на рисунках 2 и 3.

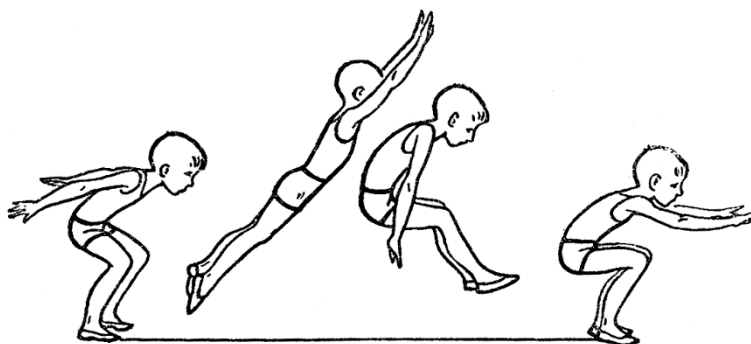


Рисунок 2 - Тестирование «Прыжок в длину с места»

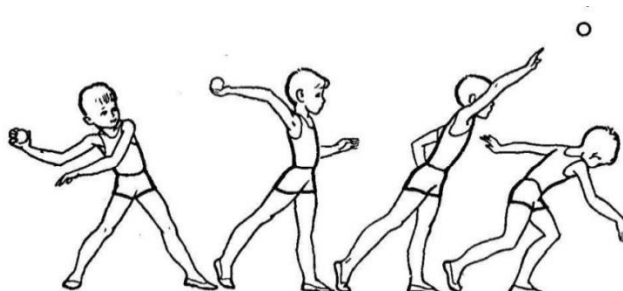


Рисунок 3 - Тестирование «Метание мяча весом 150 г.»

- При выполнении «подтягивания из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и устанавливались силовые качества детей, пример тестирования представлен на рисунке 4.

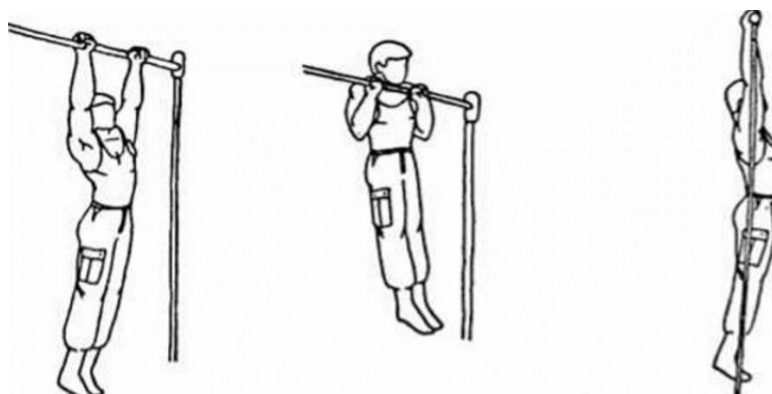


Рисунок 4 - Тестирование «Подтягивание на перекладине»

- Для определения гибкости проводилось испытание «наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами», пример тестирования представлен на рисунке 5.

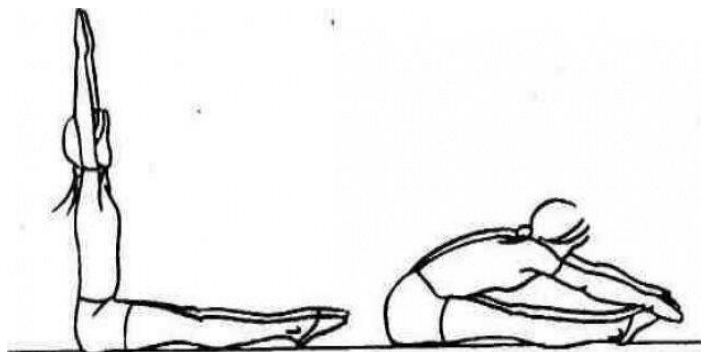


Рисунок 5 - Тестирование «Наклон вперед в положении, сидя на полу»

- С помощью вида теста «Метание мяча в цель» определялись координационные способности (ловкость), пример тестирования представлен на рисунке 6.

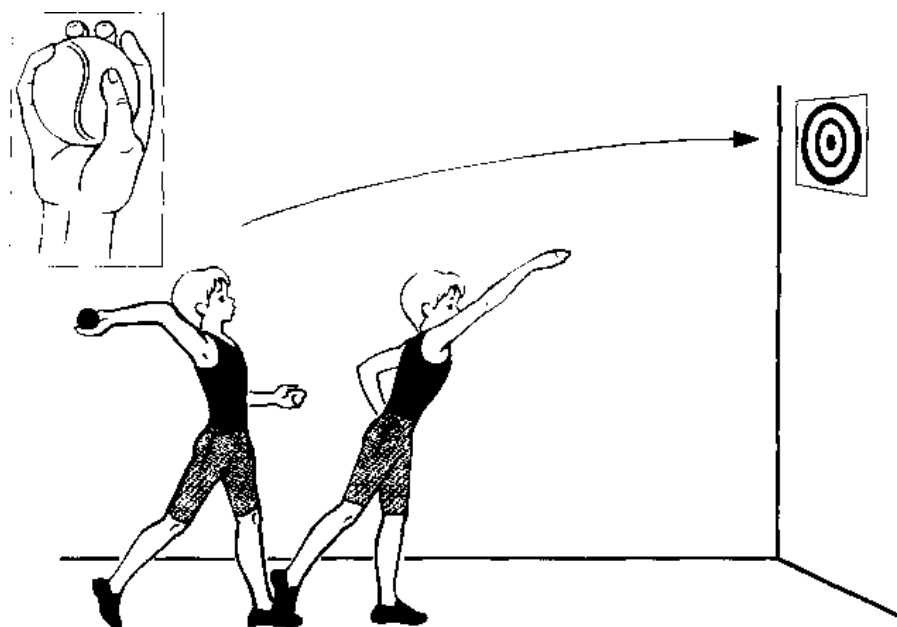


Рисунок 6 - Тестирование «Метание мяча в цель»

Результаты тестирования в начале эксперимента в обеих группах приведены в Приложениях А и Б.

Показатели физической подготовленности представлены в таблице 5 в виде сравнительного анализа зафиксированных результатов, показанных учащимися школы, с нормативно-тестирующим разделом комплекса ГТО относительно «бронзового знака».

Таблица 5 - Сравнительный анализ физической подготовленности в контрольной (КГ) и экспериментальной группах (ЭГ) относительно нормативов ГТО

Показатель (виды испытаний (тесты))	Результаты тестирования		t-критерий (P>0,05)	Нормативы ГТО «бронзовый» знак
	Среднее значение в КГ	Среднее значение в ЭГ		
Бег на 30 м (с)	7,32±0,49	7,13±0,19	0,199	6,4
бег на 60 м (с)	13,53±0,33	13,02±0,15	0,652	12,6
Бег на 1000 м (мин, с)	8,63±0,54	8,17±0,59	0,451	6,4
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2,90±0,54	3,10±0,32	0,198	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13,20±2,84	14,00±0,67	0,351	16
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	2,30±0,22	3,40±0,27	0,152	+2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	109,00±4,2	112,30±5,2	0,367	142
Метание мяча весом 150 г (м)	7,00±3,78	7,92±2,78	0,345	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14,00±6,67	16,30±379	0,653	24
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1,70±0,46	2,90±0,95	0,209	2

В таблице 5 мы можем увидеть не соответствие результатов тестирования в обеих группах исследуемых детей, минимальным установленным нормативам комплекса ГТО. В этом случае считаем, что можно говорить об отклонении физического развития от нормы, которое связано с имеющимися функциональными недостатками.

Результаты тестов на начальном этапе исследования показали одинаковый уровень физической подготовленности у учащихся. Проведенное тестирование на определение уровня развития физических способностей не выявило достоверных различий в показателях между контрольной и экспериментальной групп, что говорит об однородности исследуемых детей.

Анализируя результаты, содержащиеся в таблице 5, можно говорить о недостаточной физической подготовленности (в сравнении с нормативами комплекса ГТО), что является следствием сниженной двигательной активности. По количественным показателям подготовленности дети оказались не готовы к сдаче нормативов ГТО.

Такие тесты как «наклон в перед из положения сидя на полу с прямыми ногами», «метание мяча в цель» и «подтягивание на высокой перекладине» вызвали наибольшие сложности в выполнении.

Важное значение при выполнении испытаний комплекса ГТО имеет техника выполнения упражнения. При проведении первичного тестирования зафиксированы ошибки при выполнении упражнений.

Типичные нарушения во время бега:

- сильные наклоны корпуса или наклон назад;
- низкая амплитуда движения рук и ног;
- маленькие неравномерные шаги;
- участник вовремя бега уходит со своей дорожки, что создает помехи другому тестируемому;
- участник стартует раньше команды «Марш!» или сигнала.

Типичные ошибки при тестировании силовых возможностей (подтягивание):

- при движении вверх ноги согнуты в коленях;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- не соблюдение прямой линии «плечи - туловище - ноги».

Типичные ошибки при выполнении испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине»:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Типичные ошибки при выполнении испытания «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами»:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки.

Типичные ошибки при прыжках:

- одновременное отталкивание ногами;
- малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия;
- в прыжках с разбега, дискоординация движения рук и ног;
- несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги, часто не способны оттолкнуться одной ногой.

Проведенное предварительное тестирование по испытаниям ГТО легли в основу для планирования содержания образовательного процесса по физическому воспитанию с целью повышения физической подготовленности.

Школьники в контрольной группе занимались по традиционной учебной программе по физическому воспитанию, а школьники экспериментальной группы в процессе проведения занятий по адаптивной физической культуре занимались с применением специального комплекса упражнений, подобранные в соответствии с нормативным комплексом ГТО.

3.2 Содержание занятий по физическому воспитанию для детей экспериментальной группы в рамках экспериментальной методики

Опираясь на данные, содержащиеся в картах учеников, показатели функционального состояния организма, с учетом полученных показателей физической подготовленности, совместно с педагогом по физической культуре, инструктором по лечебной физической культуре при непосредственном участии медицинского работника была составлена методика занятий по развитию физических способностей, в которую включались общеразвивающие упражнения, прыжки, упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. А также предусматривает проведение подвижных игр.

Цель методики заключается в успешной сдаче нормативного комплекса ГТО второй ступени для детей с нарушением слуха, и на основании этого повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

В соответствии с целью определены задачи:

- включить в занятия по физической культуре совокупность физических упражнений, способствующих развитию физических качеств детей;
- овладеть основными техническими элементами упражнений;
- усовершенствовать двигательные способности, приобретенные на занятиях;
- способствовать развитию мотивации учащихся к регулярным спортивным занятиям, к повышению уровня физической подготовленности.

В свою очередь, необходимо было учесть рекомендации и требования при использовании предлагаемой содержательной части методики:

- чередование и использование коррекционных, общеразвивающих и профилактических упражнений;

- исполнение упражнений, предусматривающих изменение положения головы (повороты в стороны), должно выполняться с нарастающей амплитудой;
- выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие выполняется с учетом индивидуальной развитости данного качества, с применением поддержки обучающегося;
- выполнение заданий с усложнением (с закрытыми глазами, быстрые развороты и так далее) осуществляется только после освоения техники выполнения в более легком варианте (с открытыми глазами, при медленном развороте или повороте).

Во время проведения занятий тренер-педагог наблюдает за выполнением и соблюдением техники выполнения упражнений. Это дает возможность получить информацию о текущем состоянии исследуемых детей, а также определить целесообразность для последующего использования и проведения запланированных упражнений.

Ведущей формой организации обучения была определена групповая, с применением индивидуального подхода. В школе продолжительность занятий составляла 30-45 минут. Занятия проводились в спортивном зале с применением развивающих упражнений и подвижных игр.

Занятия организовывались следующим образом: в вводной и заключительной частях урока проводились общеразвивающие упражнения, которые составляли примерно 20% от всего урока. Затем, в основной части урока вводились специальные упражнения и составили примерно 70% от всего занятия. Специальное занятие представляло собой одно из 15 испытаний, включенных в каталог испытаний комплекса ГТО для соответствующей нозологической группы.

Задача вводной части состояла в необходимости подготовить детей к физической нагрузке. Разминка включала варианты ходьбы: на носках, на пятках, пережат с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы; модификации бега: правым/левым боком, с захлестом голени назад, с высоким

подниманием бедра, с прямыми ногами, на месте; разнообразные прыжки с подниманием рук, в высоту на прямых ногах, подъемы на носках и комплексы общеразвивающих упражнений. В заключительной части занятия применялись упражнения на успокоение дыхания, на растяжку мышц и приведение организма в состояние покоя.

Содержание основной части урока заключалось в обучении техники выполнения упражнений. Например, обучение технике высокого старта. Для наглядного восприятия детьми процесса «высокого старта», необходимо каждое действие продемонстрировать, а также четко и понятно проговорить. Все указания слабослышащим учащимся сопровождаются жестами, определенными звуками (применение свистка), зарекомендовал себя и метод световой подачи сигнала. Таким образом, подается команда о начале или прекращении выполнения упражнения. Например, поднятая рука вверх - пауза, опускание руки - знак начала какого-либо действия, включилась световая или цветная лампа - старт, выключилась - окончание упражнения.

В содержание основной части урока включены упражнения, направленных на развитие физических качеств, способствующих выполнению нормативов (тестов) ГТО. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, положению головы, плеч, движению рук, движению ног. Нагрузка увеличивается постепенно.

Для того, чтобы каждый ребенок максимально смог усвоить «физкультурную» информацию, контрольная часть урока начиналась с менее энергозатратных упражнений.

Комплекс упражнений на развитие равновесия и координации. Упражнения на коррекцию координации и равновесия позволяют постепенно развивать ориентирование в пространстве и умение согласовывать свои действия в данном пространстве, способствуют формированию стабильности при опоре на малую площадь.

Данный комплекс упражнений включал в себя: ходьба по наклонной доске вверх и вниз (в более сложном варианте бег вверх-вниз по наклонной

доске), ходьба по разновысоким кубикам, по лежащему на полу канату вдоль обычным шагом, затем приставными шагами поперек, руки разведены в стороны; стойка на носках на двух ногах, затем на одной ноге (поочередно на правой и левой); балансировка на набивных мячах (на начальной стадии применения данного упражнения - обязательно с поддержкой педагога, в последующем в зависимости от развития координации - самостоятельно).

Коррекционно-развивающая функция данных упражнений состоит:

- исправление и постановка техники движений рук, в том числе амплитуда движения и темп движения;
- формирование согласованности при движении рук и ног, согласованность ходьбы и дыхания;
- исправление осанки;
- улучшается координация движений;
- укрепление свода стопы.

Упражнения на коррекцию и развитие вестибулярной функции состояли из боковых наклонов верхней части туловища и головы, повороты головы при наклоне туловища (в усложненном варианте - с отведением руки); круговые вращения верхней части туловища, повороты на 180°, на месте и прыжком, во время ходьбы и бега; использовались различные виды кувырков вперед с открытыми (в сложном варианте с закрытыми глазами), перекаты со спины на живот «бревнышко» с открытыми и закрытыми глазами; ходьба, бег и прыжки и подскоки с остановкой по сигналу, прыжки вперед и назад, прыжки со скакалкой (в сложном варианте с изменением темпа). Необходимо отметить, что повороты туловища, с особой осторожностью выполнялись детьми, имеющими проблемы с позвоночником.

Указанные упражнения направлены на:

- развитие согласованности действий при движении разных частей тела;
- укрепление и развитие позвоночника, и, соответственно и гибкости;
- растяжка поясничных, боковых и мышц пресса;

- укрепление и воздействие на мышцы спины;
- тренировка вестибулярного аппарата и развитие координации движений.

Для развития скоростных возможностей (быстроты) и коррекции бега применялись «беговые» упражнения: приставными и с крестными шагами, по малому кругу, семенящий, с ускорением, по отметкам; использовался метод переменного интервального упражнения, то есть в выполнении задания используются различные промежутки отдыха между нагрузками (например, в беговых упражнениях). При выполнении этих упражнений акцент делается именно на технике движений. Так же применялись эстафеты, спортивные игры.

В задачи указанных упражнений входит:

- повышение скоростно-силовых качеств;
- исправление ошибок при выполнении движений, а также исправление техники бега;
- повышение выносливости.

Для развития гибкости и пластичности позвоночника использовались следующие упражнения: круговые вращения кистями рук, в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных суставах, круговые вращения стоп; маховые упражнения для ног и рук, вариации выпадов ногами, наклоны туловища вправо-влево, наклоны туловища вперед с фиксацией положения.

При использовании указанных упражнений необходимо соблюдать алгоритм - вначале выполняются упражнения на верхние конечности, затем для туловища и на нижние конечности. Для развития гибкости применялись упражнения на расслабление, которые способствовали снятию напряжения в мышцах, а также имеют функцию растягивания мышц, а также статические упражнения на гибкость.

Для усвоения техники в упражнении метания мяча использовались разные методы - это метание с места, из-за головы. В ходе обучения применялись мячи разного размера, различных по весу и цвету. Применялись

упражнения: подбрасывание мяча вверх над собой, затем ловля, бросок мяча в стену и ловля его, броски осуществлялись на разном расстоянии, с применением цели и местом удара мяча; различные метания: мешочка, теннисного и волейбольного мячей, на дальность, на точность, например, метание мешочка (200 г) на дальность (правой и левой рукой).

Коррекционная и развивающие функции метания направлены:

- на развитие ловкости, координации движений рук и силы;
- на развитие глазомера и меткости;
- на укрепление мышцы плечевого пояса;
- на формирование ориентировку в пространстве;
- на развитие мелкой моторики;
- на развитие согласованности рук, ног и тела.

Для развития физического качества силы мышц рук применялись следующие упражнения: отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа); упражнения с применением гантелей или отягощений (сгибание и разгибание рук с предметом), поднятие легкой штанги. В ходе занятий использовались различные варианты: изменяли положение рук, изменяли расстояние между руками. Использовалось и оборудование (гимнастическая лестница) - вис на перекладине, обхватив перекладину ладонями от себя, из позиции обратным хватом; подтягивание на перекладине с поддержкой (перекладины использовались разной высоты). Удерживать и переместить вверх туловище ученику помогает взрослый, обхватывая его руками на уровне живота.

Прыжки оказывают положительное влияние мышцы ног и всего туловища, а также развивают координационных способностей. Использовались следующие «прыжковые» упражнения: прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад, вправо и влево; прыжки в длину и высоту, с места или с разбега; доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места; прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»).

Коррекционно - развивающая функция упражнений в прыжках направлена на:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование силы в мышцах - разгибателей нижних конечностей;
- укрепление мускулатуры ног и спины;
- формирование мышечно - связочного аппарата стопы;
- формирование физической активности всех суставов;
- формирование скоростно - силовых качеств;
- корректировку и развитие равновесия.

Использовались такие упражнения как ползание и лазание. Данные упражнения направлены на общее развитие мышц рук, туловища, ног, способствуют развитию гибкости позвоночника.

При организации занятий проводились и различные подвижные игры в виде эстафеты или полосы препятствий.

На занятиях использовались такие игры: «Карлики и великаны». Играющие идут по кругу, вслед за инструктором и выполняют различные упражнения. По команде «Карлики» все дети должны присесть и принять правильное положение осанки сидя. По команде «Великаны» все играющие должны поднять руки вверх, подняться на носки. Кто перепутает правильное исполнение команды, получает штрафное очко.

«Кто внимательнее». Играющие идут по большому кругу и выполняют различные упражнения. По одному свистку дети должны поднять руки вверх и выполнить два хлопка над головой, два свистка - принять правильное положение осанки, три свистка - повернуться и идти в обратную сторону, руки к плечам, соблюдая правильную осанку.

Так же были проведены и внеурочные спортивные соревновательные мероприятия, такие как «Веселые старты» среди детей, «Семейные старты», в которых участвовали и родители.

3.3 Результаты исследования физических качеств мальчиков по итогам педагогического эксперимента

По итогам педагогического эксперимента было проведено контрольное измерение показателей физического развития - физиометрических показателей и вестибулярного аппарата по методике пробы Ромберга таблица 6 и 7.

Таблица 6 - Физиометрические показатели после педагогического эксперимента

Физиометрические показатели	Результаты измерений (среднее показатели в группе)		Р
	КГ	ЭГ	
Сила кисти правой руки (кг)	12,77±1,22	15,65±1,15	≤0,05
Сила кисти левой руки (кг)	11,97±1,01	13,76±1,32	≤0,05
Становая сила (кг)	27,5±2,13	31,47±1,77	≤0,05

Таблица 7 - Результаты выполнения пробы Ромберга

Порядковый номер ребенка	проба Ромберга (сек.)	
	КГ	ЭГ
1	13	18
2	9	13
3	11	17
4	15	21
5	14	14
6	11	19
7	16	15
8	14	12
9	11	16
10	13	17
средний показатель в группе	12,70±2,13	16,20±1,14

Сопоставляя результаты учащихся предварительного тестирования (до эксперимента) и контрольного (после эксперимента) в результате

исследования установлено, что наибольший прирост показателей физического состояния демонстрируют учащиеся экспериментальной группы относительно сверстников контрольной группы.

На рисунке 7 представлены изменения физиометрических показателей.

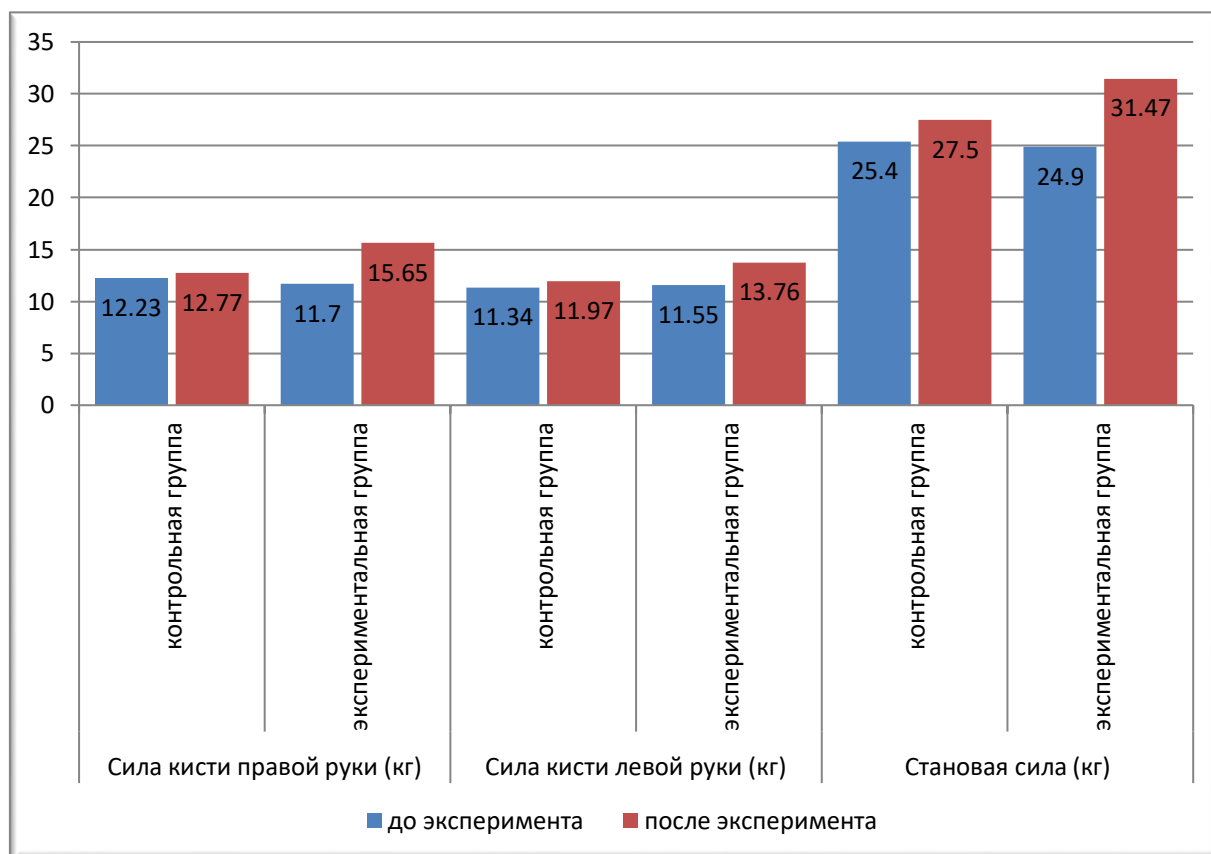


Рисунок 7 - Сравнительный анализ физиометрических показателей

По окончании эксперимента были проведены контрольные измерительные тестирования для определения динамики развития физических качеств у слабослышащих школьников по тем же диагностическим заданиям, что использовались в начале исследования.

Результаты контрольного тестирования детей обеих групп приведены в Приложениях В и Г.

По результатам, выявленным в ходе педагогического эксперимента, были получены положительные изменения показателей физической подготовленности участников экспериментальной группы.

Динамика формирования физической подготовленности слабослышащих школьников представлены в таблицах по каждому виду тестирования представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Изменения среднегрупповых результатов скоростных возможностей

Показатели (виды испытаний (тесты))	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	P	До	После	P
Бег на 30 м (с)	7,32±0,70	7,03±0,66	<0,05	7,13±0,44	5,81±0,38	>0,05
Бег на 60 м (с)	13,53±0,58	12,82±0,46	<0,05	13,02±0,38	11,09±0,49	>0,05

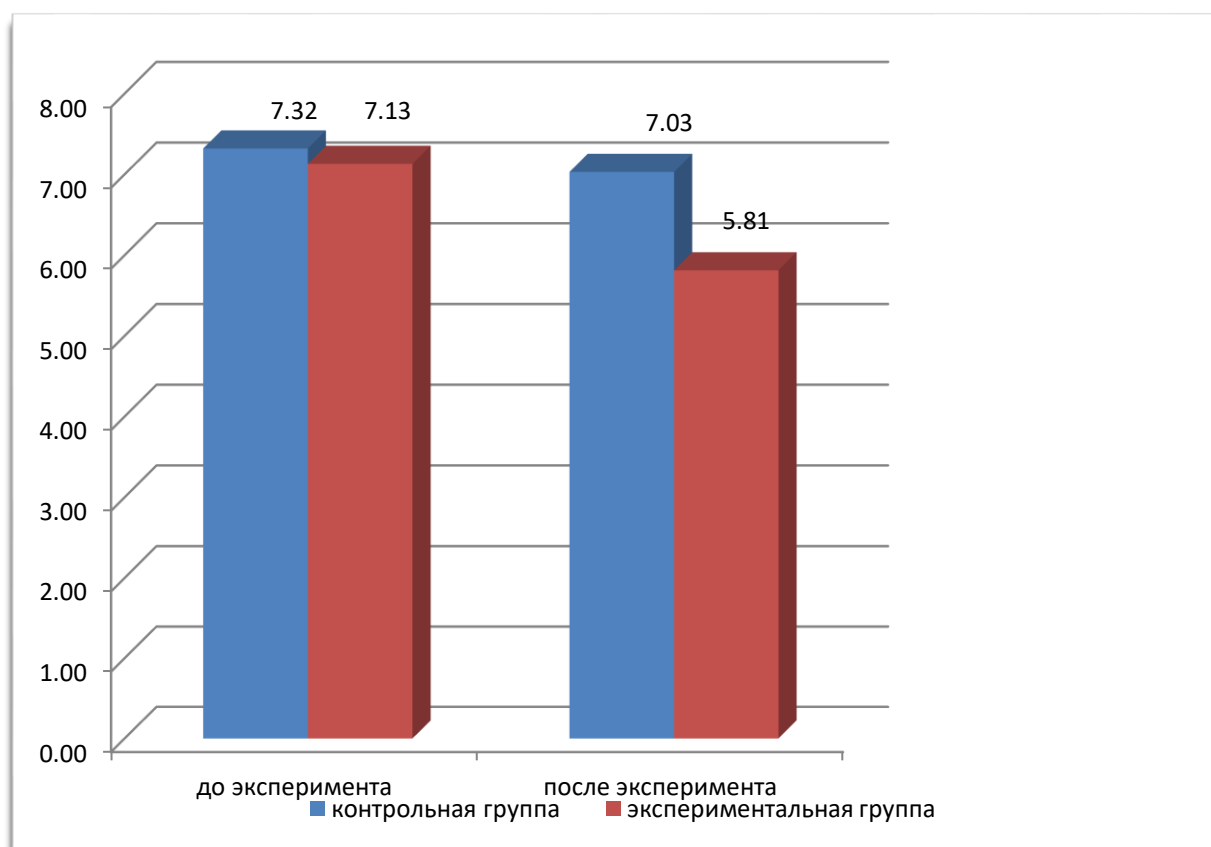


Рисунок 8 - Динамика показателей по тесту «Бег на 30 м»

После эксперимента результаты, характеризующие скоростные способности детей, улучшились в обеих группах. Так, в контрольной группе в беге на 30 м результат улучшился в среднем на 0,19 секунд, в экспериментальной группе - на 1,32 секунды. В беге на 60 м результат - в

контрольной группе улучшился на 0,71 секунду, в экспериментальной группе улучшился на 1,93 секунды, динамика представлена на рисунке 8.

Таблица 9 - Изменение среднегрупповых результатов силовых возможностей

Показатели (виды испытаний (тесты))	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	P	До	После	P
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	0,90±0,74	1,20±0,63	<0,05	1,10±0,57	2,90±0,99	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3,20±1,69	4,50±1,35	<0,05	4,00±0,82	8,60±1,71	<0,05

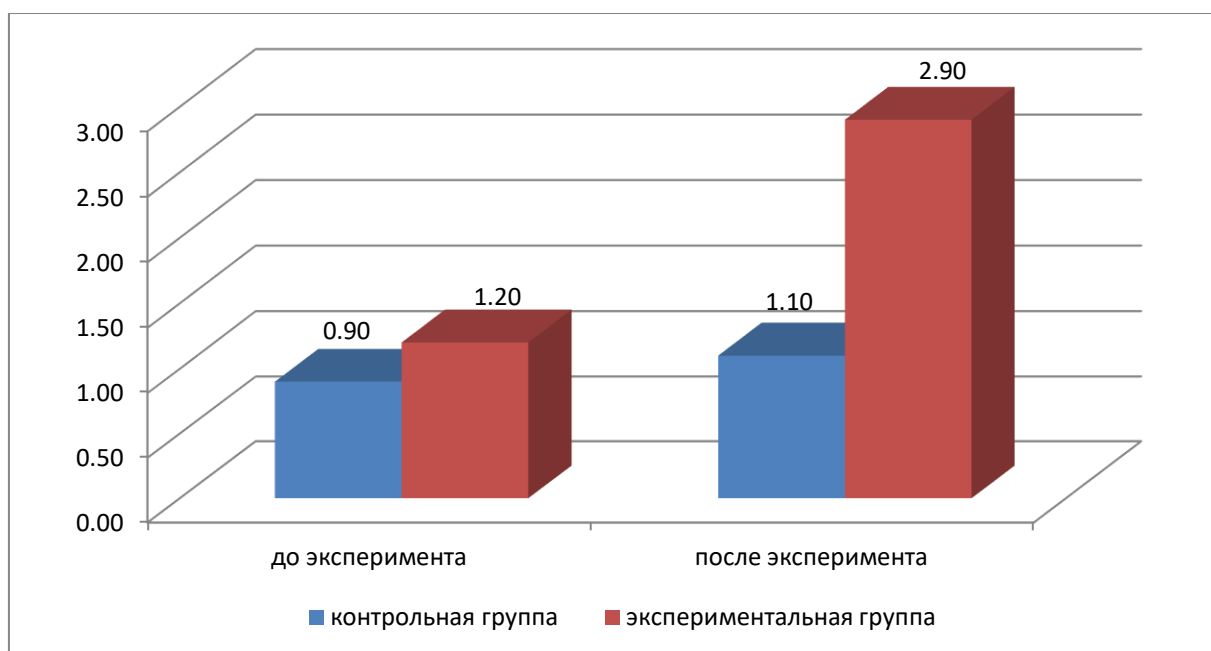


Рисунок 9 -Динамика показателей по тесту «Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)»

Полученные данные свидетельствуют о том, что результаты по представленным тестированиям улучшились в обеих группах, но при этом уровень результатов в экспериментальной группе достоверно выше. Среднее значение результатов экспериментальной группы изменились в позитивном отношении с 1,20 до 2,90 раз. Контрольное тестирование показало, что

воздействие на ведущие мышечные группы подобранными упражнениями привело к положительным изменениям и улучшению уровня силовой способности, результаты представлены в таблице 9 и на рисунке 9.

Таблица 10 - Изменение среднегрупповых результатов на выносливость

Показатели (виды испытаний (тесты))	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	P	До	После	P
Бег на 1000 м (мин, с)	8,63±0,74	8,04±0,66	>0,05	8,17±0,77	6,12±0,97	<0,05

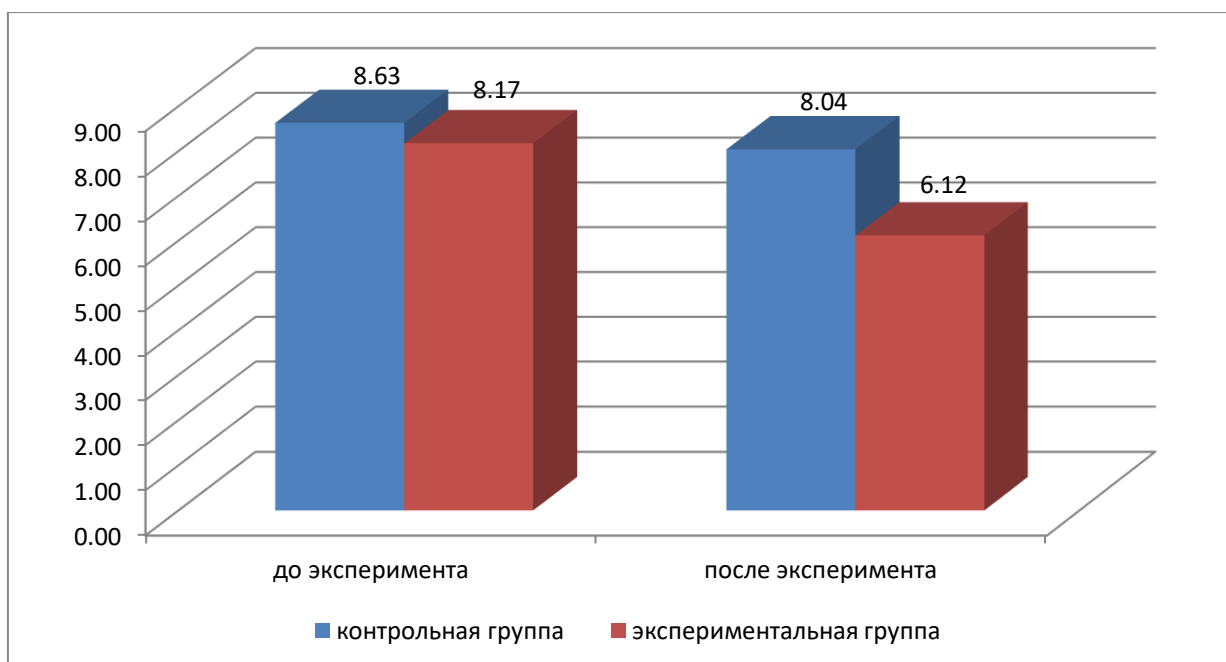


Рисунок 10 - Динамика показателей по тесту «Бег на 1000 м (мин, с)»

Представленные в таблице 10 и на рисунке 10 данные позволяют сделать вывод о том, что за время занятий в рамках эксперимента результат улучшился в среднем на 0,59 минуты, в экспериментальной группе результат в среднем улучшился на 2 минуты.

Таблица 11 - Изменение среднегрупповых результатов на гибкость

Показатели (виды испытаний (тесты))	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	P	До	После	P
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0,30±0,47	0,40±0,50	<0,05	0,40±0,52	3,00±1,25	<0,05

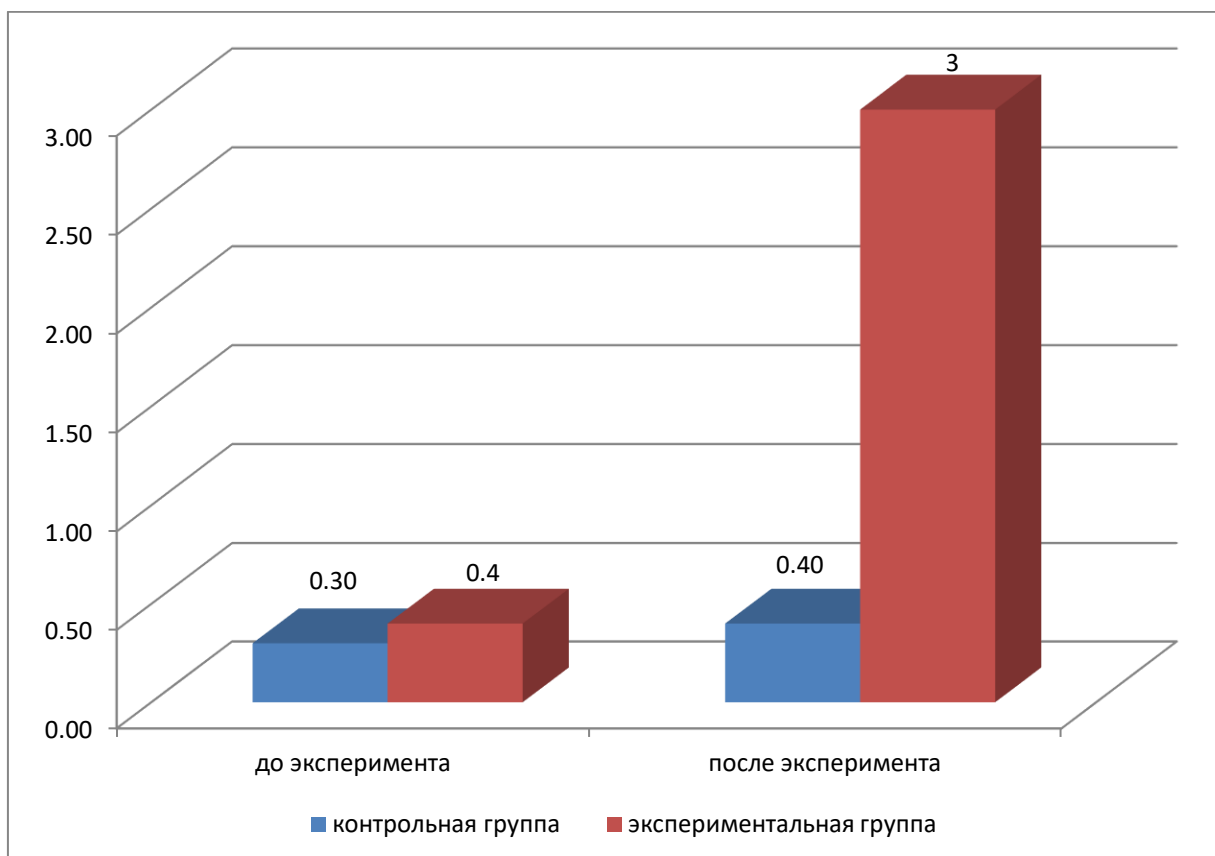


Рисунок 11 - Динамика показателей по тесту «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)»

Представленные результаты в таблице 11 и на рисунке 11 оценки показателей на гибкость изменились в лучшую сторону - у мальчиков экспериментальной группы результат улучшился с $0,4\pm0,5$ см до $+3\pm1,5$ см.

Таблица 12 - Изменение среднегрупповых результатов скоростно-силовых возможностей

Показатели (виды испытаний (тесты))	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	P	До	После	P
Метание мяча весом 150 г (м)	7,00±1,94	8,9±1,37	<0,05	7,92±1,67	22,6±6,52	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	109±6,48	115,10±6,05	<0,05	112,30±7,23	130±7,06	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14,00±2,58	16,30±1,77	<0,05	16,30±1,95	30,80±6,18	<0,05

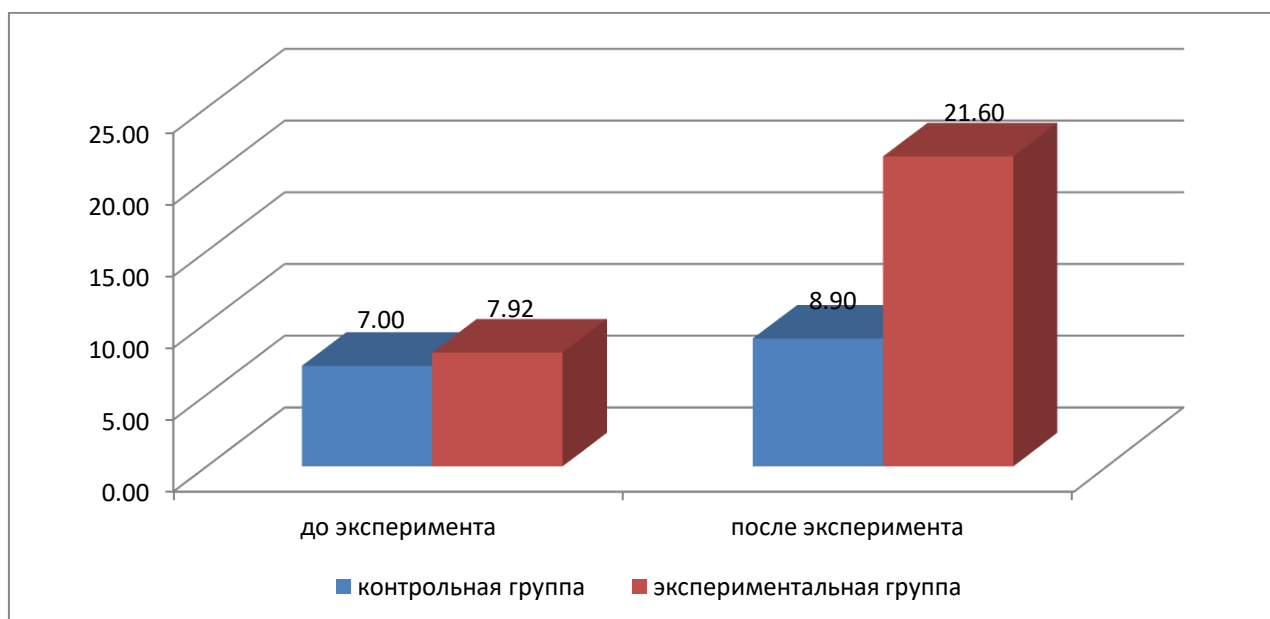


Рисунок 12 - Динамика показателей по тесту «Метание мяча весом 150 г (м)»

По итогам контрольного тестирования мальчики выполнили метательное движение с большей скоростью, а соответственно на большую дальность. Прирост результатов в метании малого мяча в среднем составил в

контрольной группе 0,92 метра, в экспериментальной группе 12,7 метров, результаты отображены в таблице 12 на рисунке 12.

Таблица 13 - Изменение среднегрупповых результатов координационных возможностей (ловкость)

Показатели (виды испытаний (тесты))	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	P	До	После	P
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	0,70±0,5	1,30±0,4	<0,05	0,90±0,5	3,00±0,8	<0,05



Рисунок 13 - Динамика показателей по тесту «Метание теннисного мяча в цель»

Анализ динамики результатов метаний в цель у исследуемых школьников показывает, что средний результат у школьников контрольной группы после эксперимента составил 1,3 точных броска, а в

экспериментальной группе - 3 точных броска, таблица 13 показывает изменение среднегрупповых результатов координационных возможностей мальчиков.

На основе полученных результатов можно оценить и сравнить физическую подготовленность детей с утвержденными нормативами комплекса ГТО для соответствующей нозологической группы возрастной группы от 9 до 10 лет (вторая ступень).

Результаты контрольного тестирования детей с нарушением слуха представлены в Приложении В. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО представлены в Приложении Г.

Оценка физической подготовленности по контрольным тестам проводилась на основе выполнения норм комплекса ГТО на знаки отличия – золотой, серебряный и бронзовый.

Результаты контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группах выглядят следующим образом:

На определение скоростных способностей в испытании «Бег на 30 м»:

- на золотой знак выполнили 6 школьников (30%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак выполнили 2 школьника (10%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак выполнили 2 школьника (10%) экспериментальной группы.

В испытании «Бег на 60 м» на золотой знак выполнили 10 школьников (50%) экспериментальной группы.

В испытании «Бег на 1000 м»:

- на золотой знак выполнили 2 школьника (10%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак выполнили 2 школьника (10%) экспериментальной группы;

- на бронзовый знак выполнили 3 школьника (15%) экспериментальной группы.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

- на золотой знак выполнили 1 школьник (5%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак выполнили 4 школьника (20%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак выполнили 7 школьников (35%) из которых 4 школьника экспериментальной группы, 3 учащихся из контрольной группы.

С испытанием «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» справились:

- на золотой знак - 3 школьника (15%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак - 5 школьников (25%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак - 2 школьника (10%) экспериментальной группы.

В испытании «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» проявили себя:

- на серебряный знак - 5 школьников (25%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак - 5 школьников (25%) экспериментальной группы.

На золотой знак комплекса ГТО с испытанием не справился никто из детей.

Задание «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- на золотой знак выполнил 1 школьник (5%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак выполнили 4 школьника (20%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак выполнили 3 школьника (15%) экспериментальной группы.

Задание «Метание мяча весом 150 г» выполнили:

- на золотой знак - 5 школьника (25%) экспериментальной группы;

- на серебряный знак - 3 школьника (15%), один из которых состоял в контрольной группе;
- на бронзовый знак - 2 школьника (10%) экспериментальной группы.

Испытание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»:

- на золотой знак выполнили 3 школьника (15%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак выполнили 5 школьников (25%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак выполнил 1 школьник (5%) экспериментальной группы.

С испытанием «Метание теннисного мяча в цель» справились:

- на золотой знак выполнили 4 школьника (20%) экспериментальной группы;
- на серебряный знак выполнили 1 школьник (5%) экспериментальной группы;
- на бронзовый знак выполнил 7 школьников (35%), из которых 3 учащихся из состава экспериментальной группы 4 участников контрольной группы.

Сопоставляя результаты, можно увидеть, что наиболее сложными испытаниями для детей оказался бег на 1000 м и прыжок в длину.

Оценивая итоги тестирования по нормативам всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», существенным обстоятельством является то, что основной процент выполнивших успешно справившихся со всеми предложенными заданиями являются учащиеся экспериментальной группы - 5 учащихся.

По окончании педагогического эксперимента результаты исследования физических качеств у детей с нарушениями слуха свидетельствуют, о статистических различиях по показателям физических качеств. Изменение

уровня физической подготовленности отмечено у всех испытуемых детей экспериментальной группы.

Результаты исследования показали, что применение предложенной методики на развитие физических качеств детей с нарушениями слуха положительно повлияла на динамику физической подготовленности детей. Так же, можно отметить, что подбор физических упражнений позволил решить поставленные задачи, способствовал формированию правильной техники выполнения упражнений и совершенствованию физической подготовленности.

Выводы по главе

По итогам проведенного исследования можно сделать следующий вывод. С целью повышения уровня физической подготовленности учащихся специализированных школ, считаем, что необходимо внедрение в практическую часть образовательной программы по физической культуре, в том числе и по адаптивной физической культуре, подготовку к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Наш эксперимент показал, что подобные занятия не только способствуют развитию двигательных качеств, но и повышают интерес самих учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Результативность работы по внедрению и реализации комплекса ГТО во многом зависит от научно - методического, профессионального, в том числе и медицинского, финансового, материально-технического обеспечения.

По нашему мнению, именно подготовка к выполнению нормативного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО результативно действует на развитие костно-мышечного скелета ребенка, суставной системы человека. Благодаря сформированным двигательным навыкам ребенок экономит физические силы, что позволяет

тратить меньше энергии на выполнение упражнения, это дает возможность повторять те же упражнения большее количество раз.

Одновременно с двигательными способностями развивается силовая выносливость, ловкость, гибкость и быстрота. Экспериментальная методика подготовки младших школьников к выполнению нормативов ГТО второй ступени, заключалась в разработке комплекса упражнений и мероприятий, направленных на развитие различных физических качеств детей, имеющих нарушения слуха.

Благодаря развитию таких физических качеств как ловкости, силы, быстроты возрастает дальность метания, длина прыжка. Увеличение количества попадания в цель при метании, свидетельствует о формировании и развитии ориентации в пространстве.

Инициативно применяя и используя различные физические упражнения возможно усовершенствовать физическое состояние и подготовленность у лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья.

Заключение

При подборе научно-методической литературы для написания диссертации было изучено большое количество работ, посвященных вопросам внедрения и реализации ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Так же было выявлено, что научные изыскания, посвященные вопросам реализации комплекса ГТО в процесс физического воспитания школьников, обучающихся в специализированных образовательных организациях, носят фрагментарный характер, и основываются в основном на сравнительном анализе физического развития «здоровых» школьников и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Результативность работы по внедрению и реализации комплекса ГТО во многом зависит от научно - методического, профессионального, в том числе и медицинского, финансового, материально-технического обеспечения.

Так как внедрение и реализация комплекса ГТО в г.о. Тольятти для лиц с ограниченными возможностями здоровья началось совсем недавно, а именно с 2019 года, возникло желание и необходимость апробировать установленные приказом Министерства спорта РФ нормативы для оценивания физического развития лиц разных нозологических групп.

Проведенная в начале исследования диагностика физического развития детей, участвующих в исследовании, выявила что полученные результаты требуют определенного педагогического воздействия. Результаты оценки в начале исследования показали, что развитие физической активности детей соответствует низкому уровню физического развития и является недостаточным для их возрастной нормы.

Поэтому была составлена и предложена к реализации методика подготовки к выполнению нормативного комплекса ГТО.

Разработанная методика подготовки младших школьников к выполнению нормативов ГТО второй ступени, заключалась в разработке

комплекса упражнений и мероприятий, направленных на развитие различных физических качеств.

Следует отметить, что оценка индивидуальных показателей и особенностей в физическом развитии слабослышащих детей осуществляется по установленным нормативным показателям для «здоровых» сверстников. При этом все отклонения от нормы развития в худшую сторону называются недостатком.

Проведенное педагогическое исследование позволяет сделать заключение, что предложенная нами методика показала свою эффективность, путем сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп были выявлены достоверные положительные результаты в исследуемых показателях физической подготовленности с преимущественным большинством учащихся экспериментальной группы.

Апробация предложенной методики подготовки детей к выполнению нормативов комплекса ГТО способствует подготовленности учащихся к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» II ступени. Количество детей экспериментальной группы, выполнивших нормативы по всем предложенным заданиям, подтверждают эффективность разработанной нами методики.

Список используемой литературы

1. Авилов В. И. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин, А. Н. Елизаров. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - 79 с.
2. Афанасьев Е.Г. Развитие координационных способностей у детей с нарушениями слуха // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Н.К. Шамаева. Киров, 2014. С.8-21.
3. Бойко В.И. Физическая культура: методические указания / В. И. Бойко. - Тверь: Тверская ГСХА, 2018. - 18 с.
4. Большев А.С. Прогнозирование выполнения студентами нормативов испытаний комплекса ГТО: монография / А. С. Большев. - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2019. - 104 с.
5. Буркова А. М. Историко-генетический анализ введения комплекса «Готов к труду и обороне» в XX веке: учебно-методическое пособие / А. М. Буркова, В. В. Гайл. - Екатеринбург: УрФУ, 2016. - 47 с.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы: сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.]; под общей редакцией В. Л. Мутко. - 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Спорт-Человек, 2016. - 208 с.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы: учебно-методическое пособие. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60 с.
8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / составители А. Э. Беланов [и др.]. - Воронеж: ВГУ, 2017. - 70 с.

9. Виноградов П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. Л. В. Шапкова, - Москва: Советский спорт, 2015. - 156 с.
10. Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 234 с.
11. Григорьев О.А. Научно-методические основы реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО): учебное пособие / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, А. И. Бугаков. - Воронеж: ВГПУ, 2017. - 184с.
12. Добрынин И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. - Екатеринбург: УрФУ, 2016. - 99 с.
13. Дьяков В.Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / В. Г. Дьяков, Л. В. Царапкин. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 68 с.
14. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с.
15. Ланда Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение: учебное пособие / Б. Х. Ланда. - Москва: Советский спорт, 2015. - 42 с.
16. Методические основы сдачи норм ГТО для студентов ВолгГТУ: учебное пособие / Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, В. В. Григоровская. - Волгоград: ВолгГТУ, 2018. - 123 с.

17. Методические рекомендации по подготовке к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (I - IV ступень): учебно-методическое пособие / Е. П. Прописнова, Ю. М. Созин, Н. В. Финогенова [и др.]. - Волгоград: ВГАФК, 2016. - 77 с.
18. Нормы ГТО в ВУЗе: учебное пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Е. А. Черепов, А. С. Аминов. - Челябинск: ЮУрГУ, 2015. - 40с.
19. Подготовка и проведение соревнований по видам легкой атлетики комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: методические рекомендации / составители И. А. Лебедев [и др.]. - Ярославль: 2012. -31с.
20. Подготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие / И. В. Майоркина, А. А. Сергиевич, А. Э. Бацевич, В. Г. Турманидзе. - Омск: ОмГУ, 2019. - 79 с.
21. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень: учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. - Екатеринбург: УрГПУ, 2016. - 48 с.
22. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 2 ступень: учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. - Екатеринбург: УрГПУ, 2016. - 39 с.
23. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 3 ступень: учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. - Екатеринбург: УрГПУ, 2016. - 68 с.
24. Путь к физическому совершенству [Текст] / В. В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 93 с.
25. Старкина Л. А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / Л. А. Старкина, А. Н. Старкин. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. - 52 с.
26. Технология подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ГТО: учебное пособие / составитель А. Г. Шаргаев. - Улан-Удэ: БГУ, 2017. - 100 с.

27. Физическая культура и спорт. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по разделу «Туризм»: методические указания / составители Л. Г. Рубис [и др.]. - Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2017. - 28 с.
28. Farmer R.E. The prevention model for stress reduction a concept paper. / R.E. Farmer, L.H Monahan-J. Police Sci. and Administr., 2008, Vol. 8, 1, p. 11-21.
29. James H. Hull., Mathew G. Wilson. The breathless swimmer: could this be swimming-induced pulmonary edema? [Text] / H. Hull. James, G. Mathew // Sports Medicine – Open, 2018. – 4(1) PP. 1-3.
30. Lomax M. Airway dysfunction in elite swimmers: prevalence, impact, and challenges [Text] / M. Lomax // Open Access Journal of Sports Medicine, 2016. – PP. 55-63.
31. Physiologically based approaches to the rehabilitation / V. Y. Karpov, S. Y. Zavalishina, A. A. Ryazantsev [et al.] // Indian Journal of Public Health Research and Development. – 2019. – Vol. 10. – No 10. – P. 2040-2044.
32. Theunissen S., Rieffe, C. Self-esteem in hearing-impaired children: the influence of communication, education, and audiological characteristics. [Text] / S. Theunissen, C. Rieffe, C // PLoS ONE, 2014. – 9(4) PP. 1-8.

Приложение А
Первичное тестирование (КГ, мальчики 9-10 лет)

Таблица А.1 – Первичное тестирование контрольной группы

Порядковый номер ребенка	виды испытаний (тесты)										
	Бег на 30 м (с)	бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
1	6,59	13,01	9,10	1	4	0	124	118	7	16	1
2	6,58	12,59	9,00	2	1	0	143	114	6	15	0
3	7,03	13,45	9,50	0	2	0	139	117	6	18	1
4	7,15	13,52	8,54	1	4	0	141	107	6	16	1
5	8,16	13,49	9,40	1	4	1	112	113	7	13	0
6	6,57	13,40	7,15	2	6	0	158	100	6	10	1
7	7,12	14,30	8,23	1	5	0	135	100	9	16	0
8	7,40	13,14	9,00	1	3	0	145	110	8	12	0
9	8,30	14,50	8,56	0	1	1	137	105	11	13	2
10	8,30	13,87	7,80	0	2	1	135	106	4	11	1
средний показатель в группе	7,32	13,53	8,63	0,90	3,20	0,30	136,90	109,00	7,00	14,00	0,70

Приложение Б

Первичное тестирование (ЭГ, мальчики 9-10 лет)

Таблица Б.1 – Первичное тестирование экспериментальной группы

Порядковый номер ребенка	виды испытаний (тесты)										
	Бег на 30 м (с)	бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
1	7,00	13,20	8,50	1	4	0	135	101	9	16	1
2	6,80	13,00	9,00	1	3	1	145	115	8	13	0
3	6,70	12,59	7,00	1	5	1	165	117	12	17	1
4	7,54	13,58	7,00	2	4	1	120	112	8,2	15	0
5	6,56	12,57	8,30	1	3	0	134	115	7	19	1
6	7,45	12,49	9,20	1	3	0	115	100	6	17	1
7	7,02	13,00	7,59	2	5	0	137	119	7	17	2
8	7,00	13,30	8,00	1	5	1	145	107	8	19	2
9	8,03	13,00	8,56	1	4	0	165	117	7	16	1
10	7,20	13,50	8,58	0	4	0	132	120	7	14	0
средний показатель в группе	7,13	13,02	8,17	1,10	4,00	0,40	139,30	112,30	7,92	16,30	0,90

Приложение В

Контрольное тестирование (КГ, мальчики 9-10 лет)

Таблица В.1 – Контрольное тестирование контрольной группы

Порядковый номер ребенка	виды испытаний (тесты)										
	Бег на 30 м (с)	бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
1	6,45	12,25	8,60	1	5	0	135	110	11	16	1
2	6,44	12,01	8,90	2	3	0	150	115	9	15	1
3	6,55	13,07	8,46	0	2	1	148	116	10	18	2
4	6,57	13,04	7,77	2	6	0	153	121	8	16	1
5	7,36	13,11	8,55	1	6	0	125	116	9	13	0
6	6,43	12,59	6,83	2	5	0	163	105	6	19	2
7	7,02	13,12	7,45	1	6	1	156	124	9	17	1
8	7,26	12,46	8,34	1	4	0	138	108	10	16	1
9	8,02	13,22	8,15	1	4	1	139	115	9	15	2
10	8,15	13,33	7,34	1	4	1	156	121	8	18	2
средний показатель в группе	7,03	12,82	8,04	1,20	4,50	0,40	146,30	115,10	8,90	16,30	1,30

Приложение Г
Контрольное тестирование (ЭГ, мальчики 9-10 лет)

Таблица Г.1 – Контрольное тестирование экспериментальной группы

Порядковый номер ребенка	виды испытаний (тесты)										
	Бег на 30 м (с)	бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
1	6,30	11,20	7,40	2	8	2	171	119	18	27	3
2	6,30	12,00	7,20	2	7	2	166	132	16	33	1
3	5,40	10,59	4,50	3	7	3	189	127	25	43	2
4	6,02	11,30	4,80	4	9	2	174	128	19	26	4
5	5,40	10,40	6,29	3	8	5	152	145	22	38	5
6	5,50	10,49	7,00	3	9	2	191	130	27	33	6
7	6,00	11,00	5,48	5	12	3	169	132	21	39	2
8	5,59	11,30	6,00	3	11	4	174	122	27	28	1
9	5,45	11,20	6,30	2	7	5	196	134	26	27	4
10	6,15	11,40	6,20	2	8	2	154	131	15	20	2
средний показатель в группе	5,81	11,09	6,12	2,90	8,60	3,00	173,60	130,00	21,60	31,40	3,00