

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм
(наименование)

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

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Исследование влияния средств гандбола на развитие физических
качеств у слабослышающих подростков 13-15 лет»

Студент

Л.А. Волковская

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, А.А.Подлубная

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

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Волковской Лилии Андреевны
на тему: «Исследование влияния средств гандбола на развитие физических
качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет»

Сегодня проводится большая работа разными структурами образовательной и спортивной деятельности для организации и создания всех необходимых условий для дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных учебно-тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время недостаточно изучены вопросы по организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств гандбола со слабослышащими подростками 13-15 лет. В связи с этим, мы обосновываем актуальность выбора темы исследовательской работы.

Цель исследования: улучшение физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет на дополнительных занятиях с использованием средств гандбола.

Задачи исследования:

- 1) Выявить на этапе подготовки к педагогическому эксперименту уровень развития физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.
- 2) Организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств гандбола с учетом индивидуальных особенностей слабослышащих подростков 13-15 лет.
- 3) Определить эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств гандбола, на развитие физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что дополнительные учебно-тренировочные занятия с использованием средств гандбола будут способствовать повышению развития физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические аспекты использования средств гандбола для развития физических качеств у слабослышащих подростков.....	8
1.1. Морфофункциональные и психологические особенности подросткового возраста с нарушениями слуха.....	8
1.2. Значение учебно-тренировочных занятий гандболом со слабослышащими подростками.....	18
Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования.....	25
2.1. Цель и задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования	25
2.3. Организация исследования	33
Глава 3 . Результаты исследования и их обсуждение	35
3.1. Обоснование средств гандбола для развития физических качеств у слабослышащих детей 13-15 лет	35
3.2. Изучение динамики физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента.....	41
Заключение	51
Список используемой литературы	53

Введение

Актуальность. Актуальность исследования. В разных источниках можно встретить статистические данные, которые свидетельствуют о «тревожной тенденции снижения уровня здоровья населения. Остаются высокими показатели смертности, заболеваемости и инвалидности» Алексеев, С.В., [1]; Евсеев, С.П., 2016 [12]. Безусловно, в современном мире важную роль играет физическая культура и спорт, как для самого человека, так и для государства и общества в целом. Алексеев С.В. отмечает, что «главной причиной, обуславливающей необходимость привлечения всего персонала средств и методов системы физической культуры и спорта для полноценного развития современного общества, является, прежде всего, насущная потребность укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения» [1].

В настоящее время большое внимание уделяется организации адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. По определению «адаптивная физическая культура» является «частью физической культуры и общечеловеческой культуры, выполняет важные социальные и педагогические функции духовного и физического развития инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями». Формирование потребности в двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья является одной из актуальных проблем адаптивной физической культуры, так как способность к мобильности создает условия для коммуникативной, профессиональной, культурной деятельности, что облегчает социализацию и интеграцию данной категории населения в обществе [12].

В научно-методической литературе Алексеевым С.В., [1], Новокрещеновым В. В., [27] отмечается, что для «лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются занятия адаптивной физической

культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России), органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными инвалидами способствуют интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания посредством физкультурно-спортивных организаций».

Сегодня проводится большая работа разными структурами образовательной и спортивной деятельности для организации и создания всех необходимых условий для дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных учебно-тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из таких средств можно выделить спортивную игру гандбол, которая требует от занимающихся проявления всех физических качеств.

В настоящее время недостаточно изучены вопросы по организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств гандбола со слабослышащими подростками 13-15 лет. В связи с этим, мы обосновываем актуальность выбора темы исследовательской работы.

Теоретические базы исследования:

- теоретические основы по медико-биологическим наукам и психологии следующих авторов: Батюта М. Б., Князева Т. Н., [4], [5]; Железнов Л. М., Попов Г. А., Ульянов О. В., Яхина И. М., [7]; Солодков А. С., Сологуб Е. Б., [31];
- теоретико-методические аспекты физической культуры и адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями слуха Шапкова Л.В., [35]; Рипа М.Д., Кулькова И.В., [30]; Евсеева О.Э., [13]; Евсеев С.П., [12]; Харченко Л.В., Синельникова Т. В., Турманидзе В. Г., [33]; Алексеев С.В., [1]; Новокрещенов В.В., [27];
- особенности учебно-тренировочных занятий с использованием

средств гандбола следующих авторов Байкина Н.Г., Бацунов И.А., [3]; Кириченко В. Ф., Гераськин А. А., Сокур Б. П., Юрина О. В., [8]; Гусев А.В., [10]; Игнатьева В.Я., [16]; Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., [17]; Игнатьева, В. Я., [18]; Мавсесов А.Г., [22]; Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В., [28]; Проломова М.В., [29]; Шестаков М.П., Шестаков И.Г., [36].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по гандболу со слабослышащими подростками 13-15 лет.

Предмет исследования: средства гандбола для развития физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.

Цель исследования: улучшение физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет на дополнительных занятиях с использованием средств гандбола.

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

- 1) Выявить на этапе подготовки к педагогическому эксперименту уровень развития физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.
- 2) Организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств гандбола с учетом индивидуальных особенностей слабослышащих подростков 13-15 лет.
- 3) Определить эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств гандбола, на развитие физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что дополнительные учебно-тренировочные занятия с использованием средств гандбола будут способствовать повышению развития физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.

Методы исследования были подобраны в соответствии с поставленными в исследовательской работе целью, задачами и подтверждения гипотезы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы обработки результатов.

Теоретическая значимость исследования предполагает обоснование использования в дополнительных учебно-тренировочных занятиях средств гандбола на развитие физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет с учетом их индивидуальных особенностей.

Практическая значимость бакалаврской работы состоит в том, что использование средств гандбола улучшают физические качества у слабослышащих подростков 13-15 лет. Полученные данные исследовательской работы будут полезны для педагогов и инструкторов, которые проводят занятия по гандболу с данной категорией детей.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 3 таблицы, 16 рисунков, список используемой литературы в количестве 36. Основной текст работы изложен на 56 страницах.

Глава 1. Теоретические аспекты использования средств гандбола для развития физических качеств у слабослышащих подростков

1.1. Морфофункциональные и психологические особенности подросткового возраста с нарушениями слуха

Анализ литературных данных определяет необходимость изучения возрастных особенностей развития человека с целью правильной организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке детей подросткового возраста с нарушениями слуха, занимающихся гандболом.

Если говорить о тренере-преподавателе, который занимается с детьми подросткового возраста, то он обязательно должен владеть медицинскими, анатомо-физиологическими, педагогическими, психологическими знаниями. Он должен разбираться в научных принципах организации физического воспитания, основанных на психофизиологических особенностях роста и развития человека на разных этапах онтогенеза.

Проанализировав научно-методическую литературу, мы узнали, что «человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни от момента зарождения до смерти. Этот процесс развития индивида носит название – онтогенез. В процессе онтогенеза отдельные органы и системы созревают постепенно и завершают свое развитие в разные сроки жизни. Возникает необходимость выделения определенных этапов или периодов развития. Основными этапами развития являются пренатальный (внутриутробный), интранатальный (период рождения) и постнатальный (после рождения). Во время внутриутробного периода закладываются ткани, происходит их дифференцировка, топографическое становление органов и систем. Постнатальный этап охватывает все детство, он характеризуется продолжающимся созреванием органов и систем, изменениями физического развития, значительными качественными перестройками функционирования

организма. Гетерохрония созревания органов и систем в постнатальном онтогенезе определяет специфику функциональных возможностей организма» [7].

Специалисты Солодков А.С. и Сологуб Е.Б. говорят, что «Формирование различных органов и систем, двигательных качеств и навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок. При этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, подростков, зрелых и пожилых людей, а также резервные возможности их организма на разных этапах индивидуального развития. Знание таких закономерностей специалистами оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья людей» [31].

Также они отмечают, что «Рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при учете возрастных особенностей развития человека. В течение жизни организм претерпевает ряд закономерностей морфологических, функциональных и биохимических изменений, который носят неравномерный и неодновременный характер. Период ускоренного роста и развития чередуются с этапами замедления и относительной стабилизации. В процессе развития организма одни функции формируются раньше, другие – позднее, однако это не свидетельствует о неполноценности растущего организма» [31].

По литературным данным, мальчики 13-16 лет относятся к подростковому возрастному периоду, в том числе половому созреванию. Данный возрастной период также является переходным или пубертатным периодом. «В этот период происходит существенная гормональная перестройка в организме, развитие вторичных половых признаков, заметное ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков,

увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, затрудняется речь, отмечается неуровновешенность эмоциональных реакций и поведения. Заметным является пубертатный скачок роста – значительный годовой прирост длины тела – у девочек около 13 лет, у мальчиков – около 14 лет» [31].

Как показано в литературе, в разные периоды жизни человека происходит либо ускорение, либо замедление роста отдельных органов и функций организма. У мальчиков 14-15 лет происходит наибольший прирост длины тела. Нарастание массы тела и сердца заметно происходит после 14 лет.

Многие специалисты сферы физической культуры и спорта обращают внимание о необходимости учета сенситивных периодов.

Солодков А.С. и Сологуб Е.Б. пишут, что «Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего контролируются генетически, т.е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским» [31].

Ряд специалистов, как В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов подчеркивают важность о развитии двигательных качеств в «сенситивные» периоды их развития. К примеру, у мальчиков в период от 9 до 12 лет и от 14 до 17 лет целесообразно развивать собственно силовые способности. В возрасте от 10 до 11 лет и от 14 до 16 лет, соответственно, быстроту и скоростно-силовые способности. Благоприятное время для развития выносливости является период от 14 до 16 лет [26].

Никитушкин В.Г. и другие авторы в литературе 2016 года отмечают о большем педагогическом эффекте при развитии двигательных качеств в

сенситивные периоды их развития. В связи с этим, авторы делают вывод о том, «что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост» [26].

Авторы предлагают развести следующие понятия:

- «период собственного прироста в развитии того или иного физического качества, который представляет собой специфический период онтогенеза и не всегда отличается чувствительностью к внешним воздействиям;
- собственно сенситивный период, характеризующийся наибольшим эффектом в ускорении темпов развития отдельных двигательных качеств под влиянием физических упражнений, направленных на их развитие» [26].

При организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту педагогам, тренерам, преподавателям, инструкторам, также важно учитывать возрастные изменения у школьников, как в физическом развитии, так и опорно-двигательной системы. Подробно возрастные особенности развития опорно-двигательной системы описываются в медико-биологической литературе авторами А.С. Солодковым и Е.Б. Сологубом в 2018 г. Они отмечают, что в первый год жизни и в шесть лет значительно происходит изменение длины тела, достаточно усиленно (в 1-2 года) растут мышцы. В возрасте 7-12 лет усиленно растет двуглавая мышца голени. После 9 лет у мальчиков интенсивно растут стопы. Мышечная масса меняется в разные возрастные периоды: 20% от веса всего тела в среднем составляет у новорожденного ребенка; 27%, соответственно, в 7-8 лет; 32% мышечная масса составляет в 15 лет; 44% составляет мышечная масса от веса в среднем у взрослого не тренированного человека. При этом у спортсменов данный показатель может достигать до 50% [31].

Авторами о завершении развития быстрых мышечных волокон к 14-15 годам [31].

Также важным моментом, который необходимо учитывать при организации и проведении учебно-тренировочных занятий с детьми, являются знания, как об основных этапах развития их моторных функций, так и совершенствовании управления движениями [31].

Немало важным аспектом в педагогической деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта при организации учебных и учебно-тренировочных занятий, имеет наличие знаний о закономерностях и особенностях психического развития человека в зависимости от периода его жизни.

По данным литературы: «Слово подростковый происходит от латинского *adolescere*, что означает «превращаться во взрослого». Подростковый период – период завершения детства, вырастания из него, переходный этап от детства к взрослости. Поскольку в разных обществах по-разному определяется то время, когда человека начинают считать зрелым и обладающим достаточными навыками, чтобы взять на себя обязанности взрослого, подростковый период может иметь разную продолжительность, которая зависит от социально-экономического развития общества, особенностей исторического времени и конкретных обстоятельств жизни подростка» [5].

В продолжении авторами отмечается, что «Подростковый возраст – это период интенсивной морфологической и функциональной перестройки организма, идущий в двух направлениях»:

- ««гормональная буря» – это перестройка деятельности эндокринных желез, происходит «наводнение» новыми гормонами»;
- ««скачки в росте» – рост тела в длину, изменение пропорций, развитие мускульного скелета по мужскому или женскому типу. В подростковый период дети вырастают на 5–8 см в год. Девочки

растут более активно в 11–12 лет, мальчики прибавляют в росте в 13–14 лет, а после 15 лет обгоняют девочек в росте» [5].

Также в литературе отмечается, что «Усиленный рост органов и тканей предъявляет особые требования к деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляется в виде малой выносливости организма подростка (сердцебиения, головные боли, головокружения, повышение кровяного давления, быстрая утомляемость, подверженность неблагоприятным влияниям климата и т.д.)» [5].

Многие психологи обращают внимание, что очень важно учитывать все возрастные особенности детей подросткового возраста при организации учебно-воспитательной работы с данным контингентом. Они выделяют разные моменты, на которые необходимо обращать внимание, К примеру, «Подросток начинает понимать, что происходящие с ним перемены сближают его со взрослым, он приобретает те же черты, что и взрослый, у него появляются новые физиологические изменения, как у взрослого, и все это укрепляет в нем уверенность, что он может войти в мир взрослых на равных» [5].

Также в литературе пишется, что «Зарождающаяся в период предподросткового кризиса потребность быть и считаться взрослым теперь получает объективные подтверждения взрослости. Все это приводит к тому, что ведущей потребностью подросткового возраста становится желание самоутвердить себя как взрослого, став в глазах, окружающих значимым и самостоятельным. Энергически и психологически эта потребность очень сильна. Она продуцирует новую социальную ситуацию развития и реализуется в новой ведущей деятельности» [5].

Важную роль для подростка играет общение со сверстниками. Батюта М.Б. и Князева Т.Н. по этому поводу выражают следующее мнение:

- «Во-первых, общение со сверстниками – это очень важный специфический канал информации, по нему подростки узнают многие необходимые вещи, которые по тем или иным причинам им

не сообщают взрослые».

- «Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в тоже время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными».
- «В-третьих, общение со сверстниками – это специфический вид эмоционального контакта, который не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает чувство эмоционального благополучия» [5].

Изучение психологической литературы, касающейся возрастных особенностей подросткового возраста, позволил обратить внимание и на другие поведенческие реакции данного возраста. В этом возрасте проявляется, так называемая «реакция эмансипация». Данное понятие означает «освобождение из-под опеки взрослых, зависимости, подчиненности, стремление подростка к самостоятельности» [4].

Психологи выделяют следующие три вида эмансипации у подростков:

- «эмоциональную, проявляющуюся в стремлении подростка к большей близости не с родителями, а со сверстниками;
- поведенческую, представляющую собой стремление подростка освободиться от контроля со стороны родителей;
- нормативную как стремление подростка отвергнуть те нормы и ценности, которых придерживаются родители».

В связи с этим, важно, чтобы взрослые помогали подросткам занять в достойное место среди сверстников, но и других общественных объединениях.

Самое главное, что происходит в конце подросткового возраста, что у них явно проявляется желание, чтобы найти своё место в обществе, понимать своё назначение в жизни и чувствовать себя членом общества. Подростки

стараясь противостоять себя взрослым, стараются активно завоёвывать новую жизненную позицию. Все эти проявления со стороны подростков называются в психологии «главным противоречием кризиса перехода к юности».

Учитывая особенности подросткового возраста, тренерам, педагогам, преподавателям, инструкторам важно при организации учебно-тренировочных занятий и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий создавать все необходимые условия для того, чтобы подросток мог реализовать себя, как личность. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо прививать у них интерес и мотивацию к занятиям физической культуры и спортом.

Малкин В. и Рогалева Л. пишут, что «установки тренера, его манера общения и поведения, его отношения с юными спортсменами оказывают значительное влияние на поведение спортсмена, формируя или, наоборот, не формируя необходимые психологические качества и личностные образования юного спортсмена». Далее они отмечают: «Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена» [23].

По мнению авторов также важно учитывать, что «Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена» [23].

Так как в нашей исследовательской работе стоит задача организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств

гандбола, учитывая индивидуальные особенности подростков 13-15 лет с нарушениями слуха, то рассмотрим также и особенности детей, которые имеют такие нарушения.

Авторы Слепович Е.С. и Поляков А.М. в своей литературе предлагают классификацию нарушений слуха Р.М. Боскис, в которой выделяется три группы нарушений слуха:

- «1-я группа. Глухие дети, слух которых не может служить основой самостоятельного овладения речью. Обычно это дети, родившиеся с глубокими нарушениями слуха, или рано оглохшие, потерявшие слух в раннем возрасте до начала речевого развития или на ранних его этапах (до 3 лет). Глухие дети не воспринимают звуки силой менее 70 – 80 Дб, и это лишает их возможности естественного восприятия речи и самостоятельного овладения ею. Они овладевают зрительным (чтение с губ) и слухозрительным (при помощи звукоусиливающей аппаратуры) восприятием словесной речи только в условиях специального обучения» [32].
- Вторая группа - позднооглохшие дети. К этой группе относятся дети, потерявшие слух в период владения речью. Для данной категории детей требуется постоянная специальная педагогическая поддержка, чтобы они не потеряли речь.
- Третья группа - слабослышащие дети с неполноценной речью из-за слухового дефекта. У этой категории детей различается слуховое восприятие, но у них сохраняется способность накапливать свой речевой запас самостоятельно.

По литературным данным Слеповича Е.С. и Полякова А.М. у слабослышащих различаются степени тугоухости:

- «легкая степень тугоухости;
- умеренная степень тугоухости;
- значительная степень тугоухости;
- тяжелая степень тугоухости» [32].

По статистическим данным около 70% из всех случаев, потеря слуха происходит в возрастном периоде от двух до трёх лет. К сожалению, не уменьшается количество людей, имеющих нарушения слуха. При этом приводятся также данные, которые свидетельствуют о повышении количества людей, имеющих нарушения слуха в возрасте от 5 до 10 лет и старше. В среднем по данным литературы, около 5% всего населения, имеют нарушения слуха в такой степени, когда сильно затруднено социальное общение [32].

Евсеев С.П. характеризует следующие двигательные нарушения у лиц с нарушениями слуха:

- «вынужденное снижение двигательной активности как фактор гипокинезии, что проявляется в сокращении объема и интенсивности двигательной деятельности, снижении энергетических затрат на мышечную работу;
- ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;
- нарушение осанки, деформация стопы, позвоночника, слабость «мышечного корсета»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, равновесия и устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления и др., которые негативно отражаются на качестве движений (включая основные локомоции - ходьбу и бег), необходимые в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности» [12].

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил увидеть морфофункциональные и психологические особенности детей подросткового возраста, а также некоторые особенности, которые

характерны данной категории детей. Все эти знания важны для правильной организации учебно-тренировочных занятий по гандболу с мальчиками подросткового возраста с нарушениями слуха.

1.2. Значение учебно-тренировочных занятий гандболом со слабослышащими подростками

В литературе отмечается, что «Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей развитию человека. Игра занимает большое место в нашей жизни. В детском возрасте игра является основным видом деятельности, средством подготовки к жизни, к труду. Важно, что игра является эффективным средством физического воспитания. Игры, связанные со спортом, индивидуальные и командные, базирующиеся на соревновательной деятельности, выделились в отдельную группу – в спортивные игры, или в игровые виды спорта» [8].

Физическое воспитание характеризуется большим многообразием средств и среди них одним из доступных и эффективных средств школьников с нарушением слуха является спортивная игра гандбол [3].

Н.Г. Байкина и И.А. Бацунов отмечают, что «занятия по физическому воспитанию с использованием средств гандбола позволят обеспечить необходимый объем направленных нагрузок на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма детей с нарушением слуха» [3].

Далее авторы пишут, что «Школьной программой по физической культуре предусмотрено ознакомление учащихся со спортивными играми, такими, как баскетбол, волейбол, мини-футбол, гандбол. Но если первые из трех названных игр в той или иной степени культивируют в школьных спортивных залах, то гандбол или, как его еще называют, «ручной мяч» незаслуженно, обделен и вниманием, и временем» [3].

Специалисты пишут, что «Гандбол – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало, в чем уступает регби. Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т.д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика» [15].

По данным ряда авторов «Занятия гандболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Гандбол развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений» [9], [14], [15], [16] [17].

Игнатьева В. Я. в учебнике отмечает, что «Стандартной площадкой для гандбола является поле размером 40х20 м, но проводить занятия и обучать игре можно и в зале 24х12 м. Можно также использовать имеющуюся разметку для игры в баскетбол или в волейбол и, проведя несколько линий другого цвета можно получить площадку для игры в гандбол» (рисунок 1) [16].

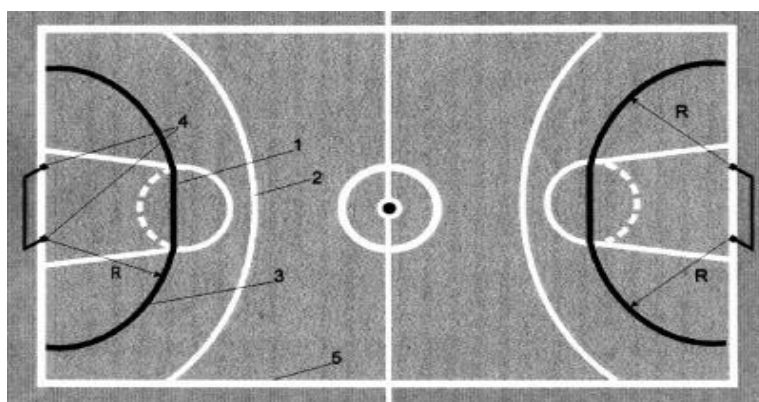


Рисунок 1 - Схема спортивного зала

Л.П. Матвеев отмечает, что «физическое развитие человека - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. По его мнению, физическое развитие - не только естественный, но и социально обусловленный процесс, поскольку он развёртывается на природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется естественным законам. Социальный процесс, так как действие естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека. В зависимости от всех факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным» [24].

Многими специалистами по гандболу отмечается большая роль физической подготовки в спортивной тренировке [6], [9], [25].

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [34] пишут, что: «под общей физической подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков; основных жизненно важных ..., прикладных естественных видов движений»; «под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта».

Также в литературе отмечается, что «Специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью, например, гандболиста, футболиста, подготовка водолаза, пожарника, лыжника, гимнаста, конькобежца и т.п. Общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний и навыков. В процессе формирования двигательных умений и навыков развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила и гибкость» [34].

В продолжении авторами отмечается: «Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая

наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил» [34].

Физическую подготовленность школьников, как указывают специалисты, характеризуют два показателя:

- «Степень владения техникой движений;
- Уровень развития двигательных (физических) качеств» [34].

В.И. Лях отмечает, что «физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а её улучшение – одна из главных задач физического воспитания в школе. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику улучшения в современных условиях. Он также говорит. Что юным спортсменам тестирование поможет определить слабые звенья в общем или специальном аспектах физической подготовленности, выявить скрытые способности, которые они хотели бы развивать» [21].

«В процессе занятий гандболом вырабатываются сложные и разнообразные двигательные навыки, возникают и совершенствуются условно-рефлекторные связи между корой головного мозга, двигательным аппаратом и внутренними органами, улучшается координация, ускоряется реакция, повышается общий уровень физической подготовленности, технического и тактического мастерства спортсменов. Это даёт гандболистам возможность переносить во время игры большое напряжение, быстро и правильно реагировать на изменение обстановки» - говорят Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и Савин В.П. [15].

По данным авторов, «В игровой деятельности гандболиста проявление силы носит динамический характер, и часто требуется применить как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок)» [17], [22], [28], [29], [36].

«Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени» - пишут Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [34].

Железняк Ю.Д. и др. отмечают, что «Игра в гандбол требует максимальных проявлений всех компонентов скоростных способностей. Характерными для игровой деятельности, являются реакции с выбором и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником, замена одних приёмов и действий другими» [15].

Резкие, с широким размахом движения гандболиста требуют внимательного отношения к воспитанию гибкости, чтобы избежать излишнее напряжение и травмы [15].

Ю.Д. Железняк и др. отмечают, что «ловкость гандболиста проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приёмы игры во внезапно меняющейся ситуации» [15].

Игнатьева В. Я. Обращает внимание, что «Важную роль в осуществлении соревновательной деятельности играют психические качества и свойства личности гандболиста. Особое место отводится процессам приёма, переработки, хранения и передачи информации» [16].

В продолжении автором отмечается, что «Особое место имеют характеристики зрительного восприятия и прежде всего и прежде всего глубинного зрения (глазомера) и объёма зрения (периферического зрения). Если первое связано с дистанционно-динамическими особенностями восприятия движущегося объекта, со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до движущегося партнёра, то второе – с их местонахождением в игровом пространстве» [16].

«Специфические особенности деятельности формируют у занимающихся гандболом комплексное восприятие, в основе которого лежит тонкая дифференцировка раздражителей, поступающих от различных анализаторов: мышечно-двигательного, вестибулярного, зрительного,

слухового, тактильного. К специализированным восприятиям относят «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство площадки» и др.» - пишет Игнатьева В. Я. [18].

Железняк и др. обращают внимание, что «На первоначальном тренировочном этапе можно параллельно проводить физическую, техническую и индивидуальную подготовку занимающихся. Основными, базовыми будут являться упражнения по общей физической подготовке, а также игровые варианты гандбола по упрощенным правилам» [15].

Специалисты отмечают, что «Техника игры – это не просто набор технических приемов, характерных для конкретной спортивной игры. Это еще и разные способы их выполнения. В свою очередь, техника выполнения приема – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу» [15].

В литературе отмечается, что «По характеру игровой деятельности технику в гандболе делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря» [15].

Так как «гандбол – спортивная темповая игра, в которой и в атаку идет, и при потере мяча обороняется вся команда, то можно выделить подразделы: технику нападения и технику защиты» - отмечается в литературе [15].

Железняк и др. говорят, что «Ценностью спортивной игры является то, что она позволяет детям не просто научиться новому двигательному действию, но и всесторонне развить свои физические качества. А если еще при этом игра будет доставлять удовольствие, наполнять детей положительными эмоциями, снимать напряжение в ходе учебы, можно считать, что свою основную задачу на уроке учитель выполнил» [14].

Н.Г. Байкина и И.А. Бацунов пишут, что «Детям с нарушениями слуха на уроках физической культуры требуется затрачивание больших усилий, при сравнении со здоровыми сверстниками, чтобы овладеть теми или иными двигательными действиями и развить двигательные качества. Использование самых разнообразных средств на уроках и дополнительных занятиях даёт

возможность детям с нарушением слуха окунуться в новую эмоциональную сферу, что положительно сказывается на развитии их двигательных возможностей. Специально осуществляемые и правильно организованные занятия по гандболу положительно влияют на развитие жизненно важных качеств, таких, как точность, ловкость, быстрота, реакция, внимание и дифференцировка мышечных усилий» [3].

Н.Г. Байкина и И.А. Бацунов отмечают, что «среди факторов, отмечающих степень активности учащихся с нарушением слуха, большое, если не решающее, значение имеет функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. А поскольку у детей с нарушением слуха отмечается двигательная недостаточность в моторной сфере (нарушения элементарных движений и т.д.), то большую роль играет выполнение на занятиях по гандболу упражнений, направленных на ее коррекцию. Во время выполнения этих упражнений происходит сложная нервно-мышечная коррекция, являющаяся важной предпосылкой достижения запланированных результатов» [3].

Выводы по главе

В первой главе определили: возрастные особенности подростков 13-15 лет; классификацию нарушений слуха; степени тугоухости; причины нарушений слуха; двигательные нарушения у слабослышащих; значение учебно-тренировочных занятий гандболом со слабослышащими подростками.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил увидеть морфофункциональные и психологические особенности детей подросткового возраста, а также некоторые особенности, которые характерны данной категории детей. Все эти знания важны для правильной организации учебно-тренировочных занятий по гандболу со слабослышащими подростками.

Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования

1.1. Цель и задачи исследования

Цель исследования - улучшение физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет на дополнительных занятиях с использованием средств гандбола.

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

- 1) Выявить на этапе подготовки к педагогическому эксперименту уровень развития физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.
- 2) Организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств гандбола с учетом индивидуальных особенностей слабослышащих подростков 13-15 лет.
- 3) Определить эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств гандбола, на развитие физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет.

1.2. Методы исследования

Методы исследования были подобраны в соответствии с поставленными в исследовательской работе целью, задачами и подтверждения гипотезы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы обработки результатов.

Анализ научно-методической литературы

Метод позволил рассмотреть и проанализировать теоретические аспекты использования средств гандбола для развития физических качеств у слабослышащих подростков. Затронули при этом рассмотрение вопросов о морфофункциональных и психологических особенностях мальчиков подросткового возраста, имеющих нарушения слуха. Изучили значение учебно-тренировочных занятий спортивными играми, в частности, гандболом на улучшение показателей, характеризующих состояние здоровья в целом. В итоге было проанализировано 36 литературных источников.

Педагогическое наблюдение

Этот метод дал возможность проследить за организацией дополнительных занятий по гандболу со слабослышащими подростками. Если вдруг использованные упражнения не давали должного эффекта, то в процессе педагогического эксперимента были сделаны надлежащие корректировки с целью улучшения физических качеств у данной категории детей.

Тестирование физических качеств

Тестирование физических качеств у подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы проводили до и после проведения педагогического эксперимента, чтобы определить эффективность влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий с использованием средств единоборств. Были подобраны следующие тесты:

- Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (сантиметры) (см. рисунок 2)

С помощью этого теста мы выявляли гибкость позвоночного столба. В самом начале мы подготовили место проведения тестирования. Оно представляло собой устойчивую скамейку, с которой вниз свисала сантиметровая лента и дополнительно рядом лежала пятидесяти сантиметровая линейка. Также до начала теста испытуемым надо было снять свою обувь. Тестирование начиналось после команды исследователя

«начали». После этого слова испытуемому нужно было принять исходное положение- основная стойка ноги на ширине плеч, при этом стопы у испытуемого не должны были заходить за край скамейки и располагаться не дальше, чем один сантиметр от края. Далее испытуемому нужно было сделать максимально возможный наклон вперед. Если кончики пальцев опускались ниже скамейки, то результат записывался со знаком «+» и измерялся по сантиметровой ленте, если же испытуемый не дотягивался до скамейки, то результат определялся по рядом лежащей линейке и записывался со знаком «-». Для достоверности теста, испытуемым давалось три попытки.



Рисунок 2 - Тест «Наклон вперед из положения стоя на скамейке»

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) (см. рисунок 3)

Благодаря этому тесты мы смогли выявить силовую выносливость верхнего плечевого пояса. До начала теста было подготовлено место проведения. Далее мальчикам предлагалось принять исходное положение – упор лежа. Тестирование начиналось после команды исследователя «начали». Испытуемым предстояло выполнить максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа без остановки. Одно сгибание рук считалось за один раз. При этом учитывали следующие моменты: сгибание рук до угла 90°. При остановке выполнения упражнения

абитуриентом более 5 секунд подсчёт количества выполненных раз останавливается.

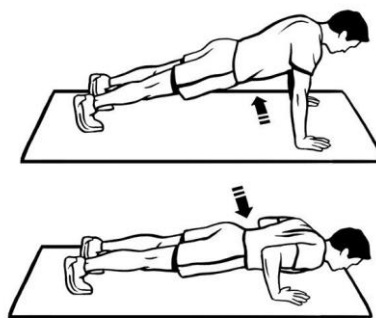


Рисунок 3 - Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

- Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг (см. рисунок 4)

Данный тест способствовал определению силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей, ног и туловища у слабослышащих юношей 16-18 лет экспериментальной и контрольной группы. Тест выполняли юноши на гимнастической стенке, стараясь удержать угол в висе как можно больше по времени. Угол должен составлять не менее 80-90°. Как только ноги опускались ниже 80-90°, секундомер останавливали. Во время удержания угла нельзя было сгибать ноги. Если участник согнул ноги более чем 10°, то секундомер также останавливали. Давалась одна попытка. Результат теста – время удержания ног в секундах – фиксировали в протоколе.

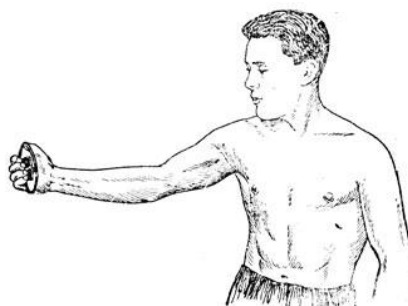


Рисунок 4 - Тест «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)»

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, (количество раз) (см. рисунок 5)

Данный тест способствовал определению физического качества - силовая выносливость у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы. Поднимание туловища выполнялось из исходного положения, лежа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник педагогического эксперимента должен был выполнить максимальное количество подниманий и опусканий туловища. Засчитывалось количество правильно выполненных подниманий туловища. Давалась одна попытка. Результат теста фиксировали в протоколе.

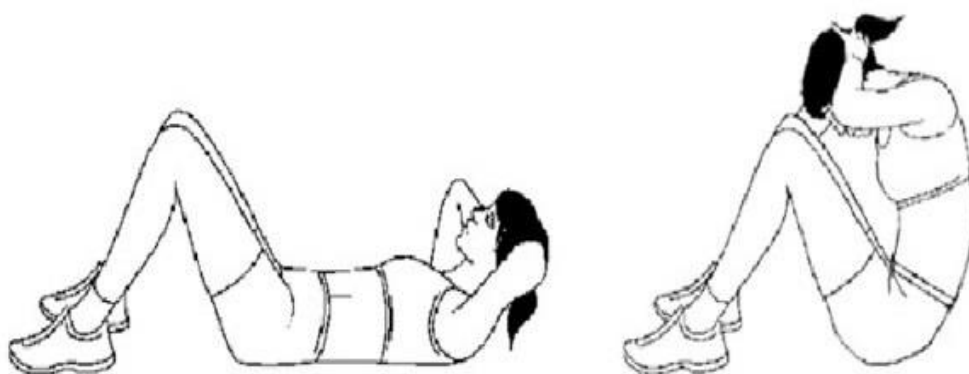


Рисунок 5 - Тест «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»

- Проба Ромберга в позе «Аист» (секунды) (см. рисунок 6)

Данный тест использовали для оценки координационных способностей у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы. Участник должен был принять позу «Аист» - встать на правую (или левую ногу) другую согнуть и коснуться стопой колена, руки вперед. Задачей участников было устоять в позе «Аист», как можно дольше.

Предлагалось выполнить две попытки. В протокол вносили лучший результат в секундах.



Рисунок 6 - Тест «Проба Ромберга в позе «Аист»»

- Челночный бег 4х9 м (секунды) (см. рисунок 7)

Тест проводился в спортивном зале на деревянном покрытии. Перед началом его проведения было подготовлено место: обозначили двумя конусами линию старта, и через 9 метров напротив также поставили два конуса, обозначив линию финиша. По команде испытуемые вставали на линию старта, на которой были два кубика. По команде «МАРШ!» испытуемой надо было взять кубик и выполнить бег до линии финиша и положить кубик. Далее, развернувшись в противоположную сторону, надо было испытуемой вернуться к линии старта и взять второй кубик. После этого испытуемая выполняла поворот на 180 градусов и бежала до линии финиша, чтобы положить кубик. Время засекалось по команде «МАРШ!», а останавливалось, когда испытуемая касалась кубиком линии финиша. Время в секундах записывалось в протоколе.

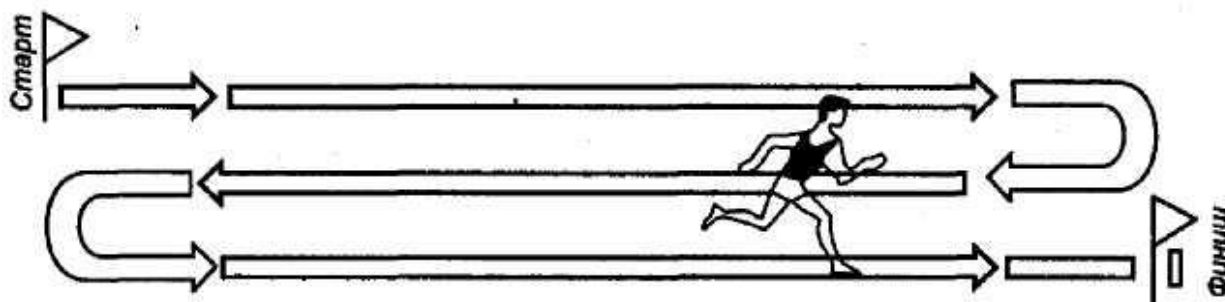


Рисунок 7 - Тест «Челночный бег 4х9м»

- Прыжок в длину с места (сантиметры) (см. рисунок 8).

Для выполнения теста подготавливается место в спортивном зале. Чертится линия для прыжка, за которую нельзя заступать. Рядом от линии начала прыжка делается разметка от 0 до 2,5 м. Разрешалось испытуемым выполнить две попытки. Лучшая попытка фиксировалась в протоколе. Тест помогает определить скоростно-силовые способности у испытуемых.

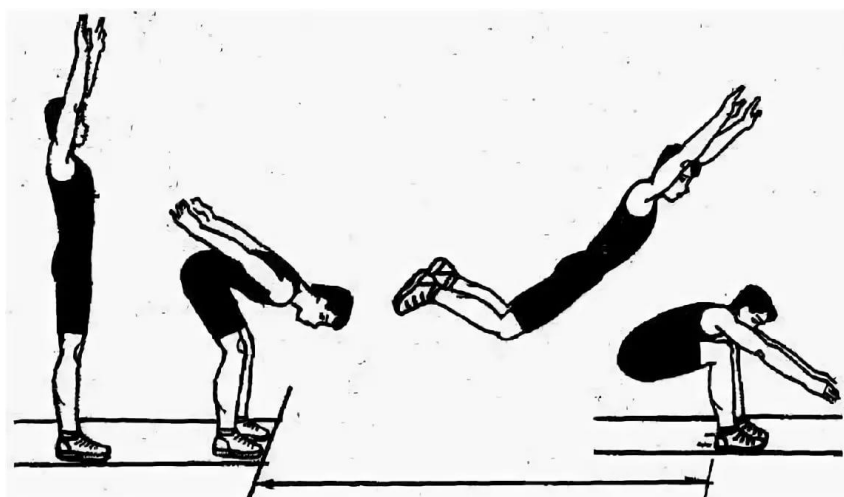


Рисунок 8 - Тест «Прыжок в длину с места»

- Прыжок в длину с места в половину прыжка (отклонение от средней величины максимального прыжка в сантиметрах).

Тест позволил определить у подростков экспериментальной и контрольной группы развитие координационных способностей. Прежде чем проводить тест «Прыжок в длину с места» подготовили место для его выполнения: 1) определили место для отталкивания, 2) начертили линию, которую нельзя заступать; 3) сделали разметку с помощью сантиметровой ленты. Данный тест проводится после теста «Прыжок в длину с места», чтобы знать максимальный прыжок у участника. Далее показатель теста делим пополам, чтобы узнать результат половины прыжка участника, чтобы ему об этом сообщить. Участникам давались две попытки для выполнения теста. Они должны были прыгнуть на отметку в половину прыжка. Результат фиксировался в сантиметрах. Лучший результат двух попыток фиксировался в подготовленном протоколе. Лучшим результатом считался тот, который был ближе к отметке в половину прыжка.

Педагогический эксперимент

Слабослышащие подростки 13-15 лет контрольной группы посещали обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительные занятия по общей физической подготовке. Слабослышащие подростки 13-15 лет экспериментальной группы посещали обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительно учебно-тренировочные занятия с использованием средств гандбола 3 раза в неделю.

Математико-статистические методы обработки результатов

Для того, чтобы исследовать эффективность дополнительных учебно-тренировочных занятий по гандболу на развитие физических качеств у слабослышащих подростков, необходимо было провести тестирование. Все полученные результаты и их анализ представлены в главе 3.2. в таблицах и рисунках. Результаты исследования были обработаны методом математической обработки данных с использованием компьютерной программы STAT. Данным методом находили математические показатели, которые представлены в пособии Губа В.П. и Преснякова В.В. «Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических

исследований» за 2015 год: среднюю арифметическую величину M ; среднее квадратичное отклонение σ ; стандартную ошибку среднего арифметического m ; t - критерий Стьюдента (на его основании определяли достоверны ли различия между сравниваемыми показателями).

2.3 Организация исследования

Проведение исследовательской работы было организовано в период с сентября 2020 года по сентябрь 2021 г. на базе УСК «Олимп». Участниками были слабослышащие мальчики 13-15 лет из ГБОУ Самарской области Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г.о. Тольятти, которые не имели противопоказаний для занятий гандболом. Они были разделены на две группы: экспериментальную группу (9 человек) и контрольную группу (9 человек).

Основные этапы исследования:

Первый этап – (сентябрь-начало октября 2020 г.).

На первом этапе, с целью определения темы бакалаврской работы, были:

- проанализированы научно-методические источники (учебники, учебные и научно-методические пособия, научные статьи).
- выявлена проблематика и актуальность исследовательской работы,
- составлены объект и предмет исследования, цель и задачи исследования, гипотеза исследования,
- описана теоретическая база исследования.

На данном этапе определились с экспериментальной и контрольной группой слабослышащих мальчиков. Предварительное тестирование позволило разделить мальчиков на две группы. В итоге в экспериментальную и контрольную группу вошло по 9 мальчиков с одинаковым уровнем физических качеств.

Второй этап (середина октября 2020г. – середина мая 2021г.) характеризовался проведением педагогического эксперимента. Слабослышащие подростки 13-15 лет контрольной группы посещали обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительные занятия по общей физической подготовке. Слабослышащие подростки 13-15 лет экспериментальной группы посещали обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительно учебно-тренировочные занятия с использованием средств гандбола 3 раза в неделю.

Третий этап (июнь - сентябрь 2021 г.). Этот период характеризовался тем, что было проведено повторное тестирование на определение уровня развития физических качеств у слабослышащих мальчиков 13-15 лет. С помощью метода математической обработки данных анализировали полученные результаты, которые затем переносили в таблицы и рисунки. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, были проанализированы и обработаны. Оформлялась выпускная квалификационная работа.

Выводы по главе

Во второй главе определены задачи исследования, подробно раскрыты методы и описана организация исследовательской работы. Среди методов исследования можно выделить анализ научно-методической литературы. Он способствовал изучению состояния проблематики по изучаемой проблеме, определить актуальность выбранной темы, спланировать ход исследовательской работы, сформулировать цель, задачи, гипотезу исследования, подобрать методы исследования и др.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование средств гандбола для развития физических качеств у слабослышащих детей 13-15 лет

По данным авторов Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. и Савина В.П. отмечается, что «Гандбол - интересная, увлекательная и динамичная игра. Занятия гандболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Гандбол развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений» [15].

Байкина Н.Г. и Бацунов И.А. пишут, что «Занятия гандболом в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе для слабослышащих детей является не только средством физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и также способствует коррекции двигательной сферы, повышению уровня физического развития, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности, снятию утомления. Гандбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Каждый занимающийся гандболом имеет возможность воспитывать в себе инициативность, самостоятельность и творческую активность» [3].

В другом литературном источнике Байкина Н.Г. пишет, что «Физическое воспитание школьников с нарушением слуха - прежде всего педагогический процесс, поэтому основные методы обучения и воспитания, используемые на уроках в коррекционных учреждениях, сходны с теми, что имеют место в массовой школе. Однако особое физическое и психологическое состояние детей с нарушением слуха требует повышенной

чуткости, такта, внимания со стороны учителя физической культуры, который должен хорошо знать своих учеников, как в педагогическом, так и в медицинском аспектах. Методика физического воспитания детей с нарушением слуха в первую очередь должна обеспечить оздоровительную направленность уроков. Эта особенность методики должна находить свое решение с первых же уроков. Адекватными состоянию здоровья физическими упражнениями должна решаться задача повышения физиологической активности органов и систем организма школьников с нарушением слуха» [2].

При работе со слабослышащими подростками 13-15 лет важно систематически контролировать не только уровень физического и функционального состояния учащихся, но и по мере прохождения материала оценивать качество выполнения упражнений, входящих в учебную программу.

Руководствуясь данными таких специалистов, как А.А. Дмитриева [11], Н.А. Каменцевой, [19], С.А. Королёва [20] в процессе учебно-тренировочных занятий со слабослышащими подростками использовали строгий индивидуальный подход, учитывая состояние их здоровья, физическое развитие, функциональные возможности и реакцию организма на занятия адаптивной физической культурой и спортом.

А.А. Дмитриев [11] обращает внимание, что «при построении уроков физической культуры в коррекционных учреждениях необходимо обращать внимание на осторожное и постепенное повышение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода обучения».

В практике физического воспитания детей с нарушением слуха установились следующие виды совместной работы учителя с учащимися:

- «выполнение действия детьми на основе подражания действиям учителя;
- выполнение действия по рисунку (схеме) на основе речевых инструкций учителя;

- выполнение действия на основе речевых инструкций учителя без опоры на наглядный образец действия».

При проведении дополнительных учебно-тренировочных занятий по гандболу со слабослышащими подростками 13-15 лет учитывались особенности работы с данным контингентом.

Большее количество времени на учебно-тренировочных занятиях по гандболу со слабослышащими подростками уделяли физической и технической подготовки - 80-85% времени, а тактической подготовке - 15-20%, соответственно.

Планирование учебно-тренировочных занятий, подбор средств и методов происходило в соответствии общеметодических принципов адаптивного физического воспитания, в том числе принципов сознательности и активности, постепенности, последовательности, индивидуализации, систематичности, прочности, доступности и др.

Большое внимание в процессе учебно-тренировочных занятий уделяли физической подготовке, а именно общей и специальной. В общую физическую подготовку включали разные средства адаптивной физической культуры. К ним относились общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазания, метание; упражнения с целью развития двигательных качеств - ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости; упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры) и подвижные игры, которые способствовали развитию двигательных качеств; спортивные конкурсы и разнообразные эстафеты без предметов и с предметами (скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки, кегли и др.).

Для специальной физической подготовки использовали следующие средства адаптивной физической культуры: упражнения, состоящие из элементов игры в гандбол: работа ног в защите, передвижения, прыжки, остановки, повороты, рывки, обходы, обводки, передача и ловля мяча,

ведение и броски мяча и др. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении шагом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Бросок двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Упражнения для развития скорости. Бег на месте и с продвижением вперед, с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Бег с ускорением: с медленного темпа переход на быстрый, в конце - рывок 15-20 м с максимальной скоростью (дистанция до 60 м). Бег с переменной скоростью, повторный бег на отрезках до 60 м. Бег с низкого и высокого старта. Бег спиной вперед, правым и левым боком. Финишные броски, эстафеты 5х30 м. Бег в сочетании с рывками. Скоростной бег с изменением направления (на время) - дистанция 20-30 м. Рывки с выходом вперед на расстояние 10-12 м, отходы назад. Бег с максимальной частотой шагов на месте не перемещаясь, бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег с остановкой и рывком в любом направлении. Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и продвигаясь вперед. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево) носки ног на месте. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на предплечьях, голове, кистях. Переворотом вперед «мост», с «моста» переворотом назад через стойку на кистях, встать. Прыжки с ног па руки и с рук па ноги (для юношей).

Метание мяча различного веса и объема на точность, на дальность. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения. Броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей, ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Сочетание приемов техники игры в гандбол: выполняя ведение двумя мячами одновременным ударом о пол, поменять мячи местами и продолжать

ведение (сначала выполнять упражнение на месте, затем с продвижением вперед).

Комбинированные эстафеты без мяча и с мячом. Дриблинг. Подвижные игры с мячом: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Кто дальше?», «Перестрелка», «Догони мяч». Жонглирование мячом на месте, в движении рук, ног, головы. Спортивные игры: гандбол, лапта, волейбол, футбол, ручной мяч по упрощенным правилам.

Техническая подготовка

Основная стойка гандболистов. Техника передвижения гандболиста шагом, бегом. Ускоренные рывки. Торможение, остановка, финты, постановка заслонов, блокирование и задержание противника. Имитация бросков мяча по воротам. Имитация бросков в прыжке. Держание мяча: одной рукой, двумя руками. Основные положения тела при ведении игры. Положения ног. Распределение веса. Положение головы и туловища. Взаимодействие рук и ног. Быстрый старт. Шаги, повороты и остановки. Быстрые шаги. Быстрые повороты. Быстрые остановки. Силовые прыжки. Имитация двигательных действий гандболистов. Техника ловли мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Передача мяча в парах. Передача мяча в прыжке прямой рукой сверху, согнутой рукой сбоку, прямой рукой сбоку, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку назад. Положение тела после ловли мяча. Приземление с мячом после прыжка. Техника ловли мяча двумя руками. Ловля мяча сбоку. Дальняя передача мяча сверху. Ловля низко летящего мяча. Борьба за опускающийся мяч. Передача прямой рукой сверху назад. Двумя руками сверху. Двумя руками от груди. Ловля катящегося мяча двумя руками. Ловля отскочившего мяча от площадки согнутой рукой. Продвижение по площадке с мячом. Положение ног при передвижении по площадке.

Тактическая подготовка. Позиция игроков, их обязанности и функции. Правый крайний нападающий. Линейный нападающий. Левый крайний нападающий. Правый полусредний нападающий.

Центровой (разыгрывающий) нападающий. Левый полусредний нападающий.

Методы и методические приёмы наглядности, используемые на учебно-тренировочных занятиях с подростками в соответствии с рекомендациями Евсеева С.П. и др.:

- «Показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряжённой речью;
- Карточки, плакаты, рисунки отображающие схемы движений, с заданиями, указателями, ориентирами, которые направлены на формирование наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- Спортивный инвентарь и нестандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу, направленные для формирования пространственных представлений;
- Световые, знаковые сигналы для информации о начале или прекращений упражнений;
- Звуковые сигналы для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений» [12].

Для воспитания физических качеств, в частности развития силы использовались следующие методы: метод максимальных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, повторный метод, а также круговой метод. Быстроту у слабослышащих подростков развивали методами такими, как повторным, соревновательным, игровым, вариативным и сенсорным. Выносливость развивали такими методами, как равномерным, переменным, повторным, интервальным, соревновательным, игровым.

Гибкость развивали динамическими активными и пассивными упражнениями, статическими и комбинированными упражнениями. Координационные способности развивали с использованием элементов новизны, симметричных и ассиметричных движений, воспроизведения заданного ритма движения, пространственной ориентации на основе зрительных ощущений, парных и групповых упражнений, а также упражнений на реагирующую способность, на точность, равновесий и т.п. Большое значение со слабослышащими подростками на учебно-тренировочных занятиях имел игровой метод. Это было связано с тем, что игра способствует удовлетворению естественных потребностей человека и способом самовыражения.

3.2. Изучение динамики физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

Результаты предварительного тестирования уровня развития физических качеств у слабослышащих подростков экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 1.

По результатам анализа средних показателей тестирования до педагогического эксперимента, характеризующим развитие физических качеств было установлено, что между экспериментальной и контрольной группами подростков нет достоверных различий ($p > 0,05$). Это позволяет утверждать, что экспериментальная и контрольная группы до педагогического эксперимента были сформированы одинаково по возрастным половым особенностям, развитию физических качеств и нозологии.

Таблица 1 - Средние показатели физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Тестовые задания		Математические показатели		Разница показателей м/у ЭГ и КГ в ед. измерения	t	P
		М	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	7,12	2,23	0,17	0,17	>0,05
	КГ	7,29	3,01			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ЭГ	14,23	2,27	1,59	0,45	>0,05
	КГ	15,82	3,19			
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	28,46	3,67	0,69	0,31	>0,05
	КГ	29,15	3,20			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	32,12	4,13	0,57	0,19	>0,05
	КГ	31,55	3,75			
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	ЭГ	9,72	2,20	0,91	1,03	>0,05
	КГ	8,81	1,34			
«Челночный бег 4х9м» (сек)	ЭГ	10,28	0,29	0,16	0,24	>0,05
	КГ	10,12	0,32			
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	188,40	4,18	1,71	0,08	>0,05
	КГ	190,11	4,93			
Прыжок в длину с места вполупрыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	ЭГ	10,45	3,01	1,28	0,89	>0,05
	КГ	9,17	2,82			
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; М - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности; * - P<0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ						

Далее проходил второй этап исследования (середина октября 2020г. – середина мая 2021г.), который характеризовался проведением педагогического эксперимента. В мае 2021 года проводили повторное тестирование (см. таблица 2).

Таблица 2 - Средние показатели физических качеств у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Тестовые задания		Математические показатели		Разница показателей м/у ЭГ и КГ в ед. измерения	t	P
		X	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	12,10	2,12	3,93	2,97*	<0,05
	КГ	8,17	2,44			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ЭГ	23,97	2,07	5,62	3,24*	<0,05
	КГ	18,35	2,56			
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	33,78	3,11	2,51	2,16*	<0,05
	КГ	31,27	2,99			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	44,39	3,66	8,2	3,77*	<0,05
	КГ	36,19	2,59			
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	ЭГ	16,59	2,74	5,54	3,49*	<0,05
	КГ	11,05	1,40			
«Челночный бег 4х9м» (сек)	ЭГ	9,38	0,22	1,35	3,28*	<0,05
	КГ	10,73	0,19			
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	201,15	4,36	7,61	2,11*	<0,05
	КГ	193,54	4,77			
Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	ЭГ	5,14	2,65	2,65	2,09*	<0,05
	КГ	7,79	2,69			

По данным таблицы 2 мы видим, что физические качества у слабослышащих подростков экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента стали достоверно выше ($p < 0,05$) при сравнении с показателями физических качеств слабослышащих подростков контрольной группы. Так к примеру, по тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см» средний результат у слабослышащих подростков ЭГ

достоверно лучше ($p < 0,05$) среднего показателя слабослышащих подростков КГ на 3,93 см. Аналогичная ситуация выявлена и по другим тестам.

По тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» достоверная разница ($p < 0,05$) выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. Таким образом по этому тесту у ЭГ средний результат был лучше на 3,93 количества раз при сравнении со средним результатом подростков КГ.

По тесту «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)» достоверная разница ($p < 0,05$) также выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. По этому тесту у ЭГ средний результат был лучше на 2,51 кг раз при сравнении со средним результатом подростков КГ.

По тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» достоверная разница ($p < 0,05$) выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. По этому тесту у ЭГ слабослышащих подростков средний результат выше на 8,2 количества раз при сравнении со средним результатом слабослышащих подростков КГ.

По тесту «Проба Ромберга в позе «Аист»» достоверная разница ($p < 0,05$) выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. По этому тесту у ЭГ слабослышащих подростков средний результат выше на 5,54 секунды при сравнении со средним результатом слабослышащих подростков КГ.

По тесту «Челночный бег 4х9м» достоверная разница ($p < 0,05$) выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. По этому тесту у ЭГ слабослышащих подростков средний результат выше на 1,35 секунды при сравнении со средним результатом слабослышащих подростков КГ.

По тесту «Прыжок в длину с места» достоверная разница ($p < 0,05$) выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. По данному тесту у ЭГ слабослышащих подростков средний результат после проведения педагогического эксперимента оказался лучше на 7,61 см при сравнении со средним результатом слабослышащих подростков КГ.

По тесту «Прыжок в длину с места вполупрыжка» достоверная разница ($p < 0,05$) выявлена в пользу слабослышащих подростков ЭГ. По

данному тесту у ЭГ слабослышащих подростков средний результат после проведения педагогического эксперимента оказался лучше на 2,65 см при сравнении со средним результатом слабослышащих подростков КГ.

В результате сравнительной характеристики средних показателей физических качеств после проведения педагогического эксперимента между слабослышащими подростками экспериментальной группы и, соответственно, слабослышащими подростками контрольной группы, можно говорить о положительном влиянии учебно-тренировочных занятий с использованием средств гандбола на улучшение развития физических качеств у данной категории детей.

По результатам анализа средних показателей тестирования до и после педагогического эксперимента в каждой группе подростков (экспериментальной и контрольной), характеризующим развитие физических качеств также выявляли прирост показателей методом математической статистики.

Прирост средних показателей у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы представлен в таблице 3. Наглядно изменения средних показателей, характеризующих развитие физических качеств, можно увидеть на рисунках 9-16.

На основании полученных данных мы определили у слабослышащих подростков экспериментальной группы достоверный прирост ($P < 0,05$) по всем изучаемым тестовым заданиям: «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» (рисунок 9); «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (рисунок 10); «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)» (рисунок 11); «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» (рисунок 12); «Проба Ромберга в позе «Аист»» (рисунок 13); «Челночный бег 4х9м» (рисунок 14); «Прыжок в длину с места» (рисунок 15); «Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка» (рисунок 16).

Таблица 3 - Динамика средних показателей физических качеств у слабослышающих подростков 13-15 лет экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента

Тестовые задания		До эксперимента		После эксперимента		Прирост показателей	t	P
		X	σ	X	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	7,12	2,23	12,10*	2,12	4,98	4,15	<0,05
	КГ	7,29	3,01	8,17	2,44	0,88	0,91	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ЭГ	14,23	2,27	23,97*	2,07	9,74	5,23	<0,05
	КГ	15,82	3,19	18,35	2,56	2,53	2,17	<0,05
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	28,46	3,67	33,78*	3,11	5,32	3,79	<0,05
	КГ	29,15	3,20	31,27	2,99	2,12	2,13	<0,05
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	32,12	4,13	44,39*	3,66	12,27	6,03	<0,05
	КГ	31,55	3,75	36,19	2,59	4,64	2,26	<0,05
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	ЭГ	9,72	2,20	16,59*	2,74	6,87	3,91	<0,05
	КГ	8,81	1,34	11,05	1,40	2,24	2,11	<0,05
«Челночный бег 4х9м» (с)	ЭГ	10,28	0,29	9,38	0,22	0,9	2,03	<0,05
	КГ	10,12	0,32	10,73	0,19	0,61	0,77	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	188,40	4,18	201,15*	4,36	12,75	4,62	<0,05
	КГ	190,11	4,93	193,54	4,77	3,43	1,58	>0,05
Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	ЭГ	10,45	3,01	5,14*	2,65	5,31	4,05	<0,05
	КГ	9,17	2,82	7,79	2,69	1,38	1,28	>0,05
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности; * - P<0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ								

Если посмотреть изменение средних показателей до и после педагогического эксперимента у слабослышающих подростков 13-15 лет контрольной группы, то достоверный прирост ($P<0,05$) выявили только по таким тестовым заданиям, как: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (рисунок 10); «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)» (рисунок 11); «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» (рисунок 12); «Проба Ромберга в позе «Аист»» (рисунок 13).

По другим же тестовым заданиям также улучшились показатели, характеризующие развитие физических качеств у слабослышащих подростков контрольной группы, однако прирост оказался не достоверным ($P > 0,05$). К этим тестам относятся: «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» (рисунок 9); «Челночный бег 4х9м» (рисунок 14); «Прыжок в длину с места» (рисунок 15); «Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка» (рисунок 16).



Рисунок 9 – Изменение показателей по тесту «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке» (см)

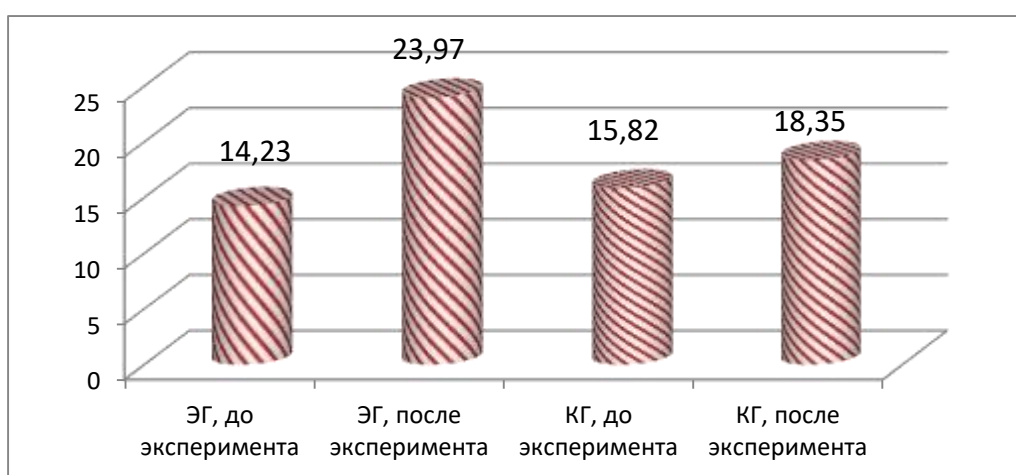


Рисунок 10 - Изменение показателей по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», см

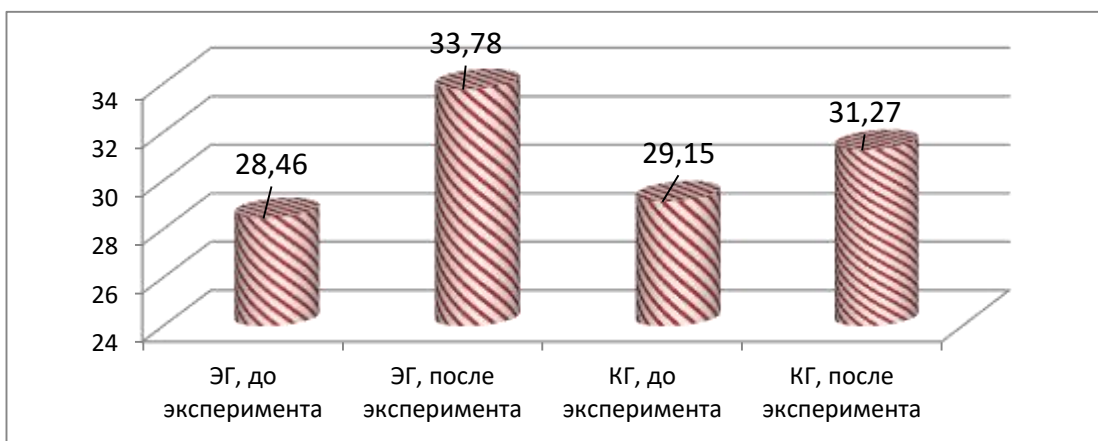


Рисунок 11 - Изменение показателей по тесту «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)» (кг)

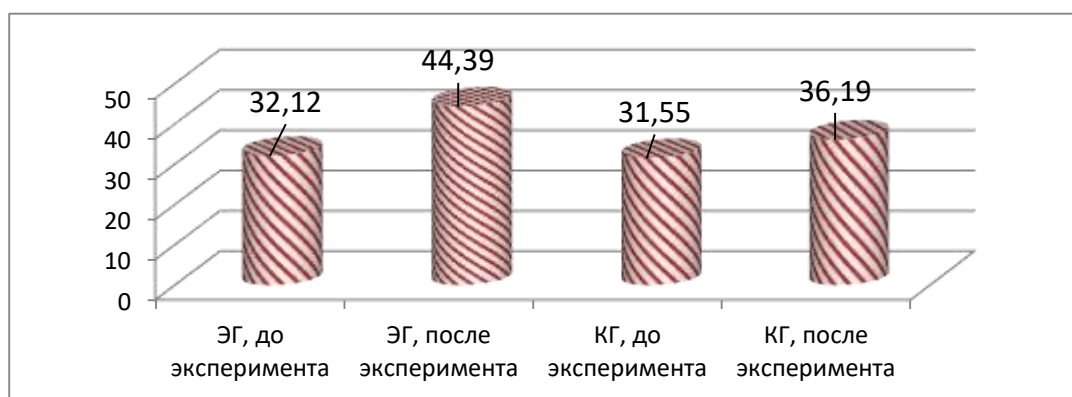


Рисунок 12 - Изменение показателей по тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» (количество раз)

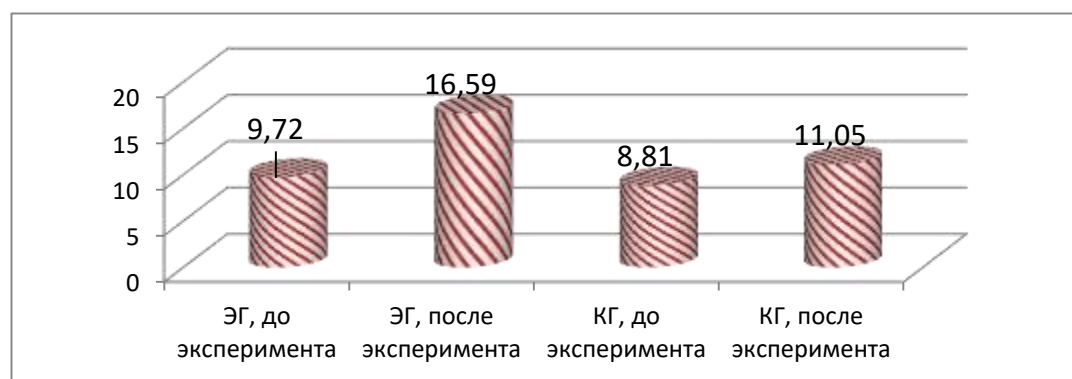


Рисунок 13 - Изменение показателей по тесту «Проба Ромберга в позе «Аист»» (сек)

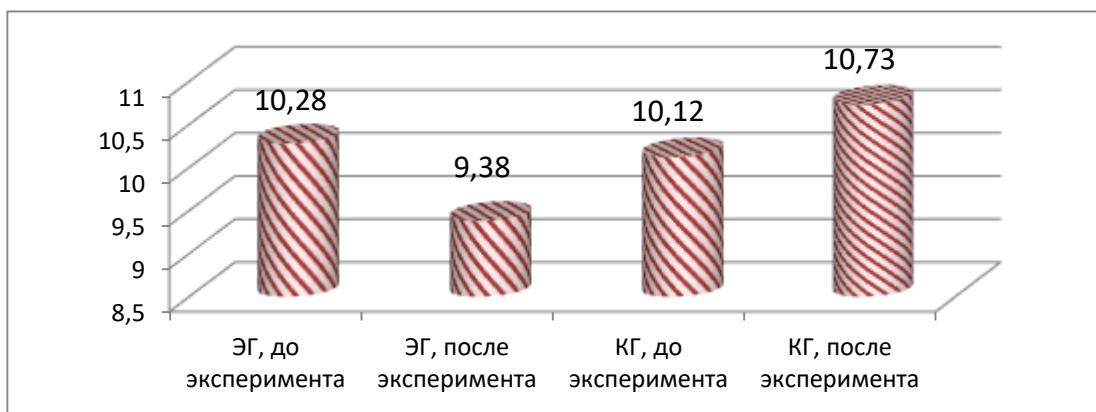


Рисунок 14 - Изменение показателей по тесту
«Челночный бег 4х9м» (сек)

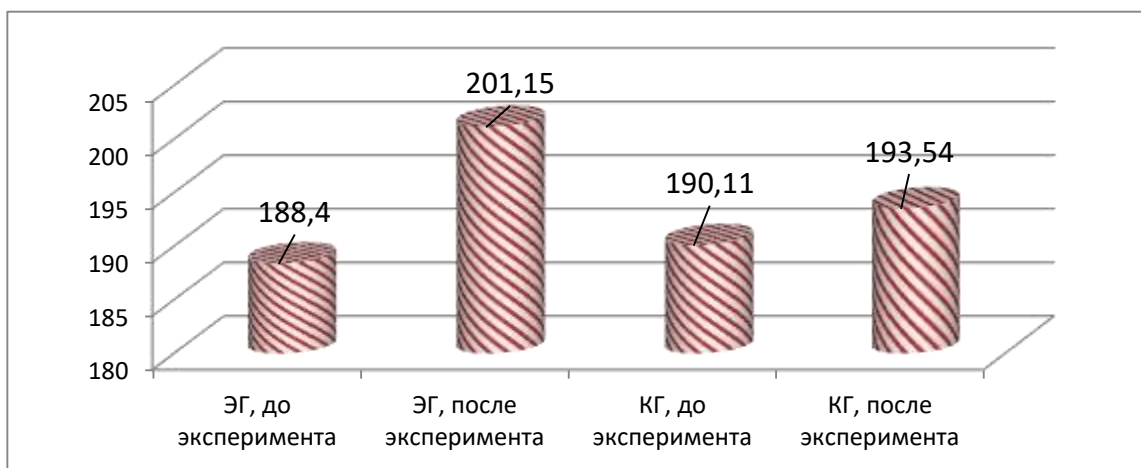


Рисунок 15 - Изменение показателей по тесту «Прыжок в длину с места» (см)

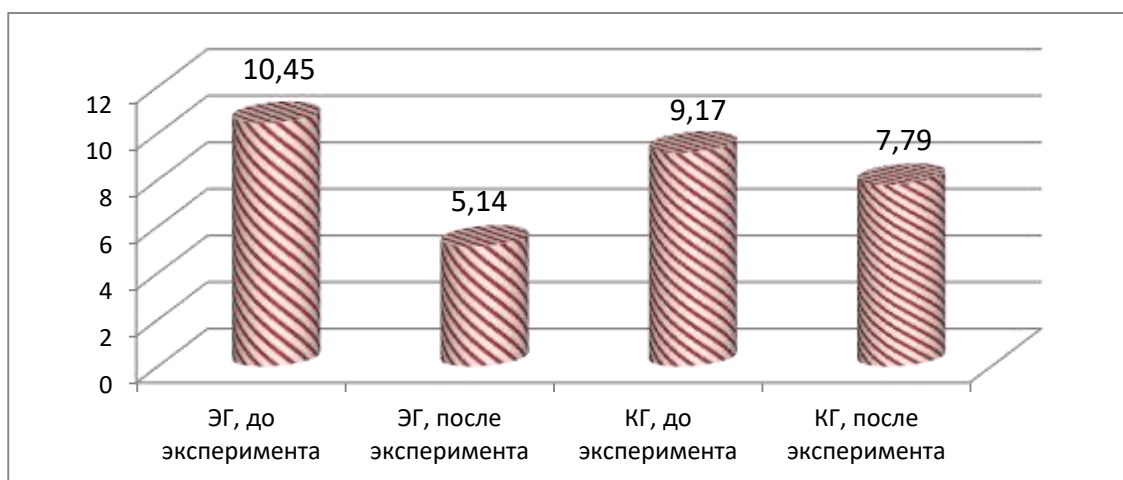


Рисунок 16 - Изменение показателей по тесту
«Прыжок в длину с места в половину прыжка» (отклонение от средней
величины максимального прыжка, см)

Выводы по главе

В третьей главе были представлены результаты исследовательской работы, в том числе были описаны средства адаптивной физической культуры, используемые на дополнительных учебно-тренировочных занятиях по гандболу со слабослышащими подростками экспериментальной группы.

Таким образом, анализ полученных данных методом математической статистики позволил утверждать, что дополнительные учебно-тренировочные занятия с использованием средств гандбола в период с сентября 2020 года по сентябрь 2021 года способствуют улучшению показателей физических качеств у подростков 13-15 лет с нарушениями слуха.

Заключение

По итогам проведения исследовательской работы в заключение отмечаем следующие выводы:

- 1) тестирование до педагогического эксперимента, характеризующее развитие физических качеств позволило установить, что между экспериментальной и контрольной группами подростков нет достоверных различий ($p > 0,05$). Соответственно, экспериментальная и контрольная группы до педагогического эксперимента были сформированы одинаково по возрастно-половым особенностям, развитию физических качеств и нозологии.
- 2) Были организованы дополнительные учебно-тренировочные занятия по гандболу для слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной группы. Организация учебно-тренировочных занятий предполагала учёт возрастных особенностей подростков, уровень их физической подготовленности, состояния здоровья и их некоторых ограниченных возможностей, связанных с нарушением слуха.
- 3) Выявили достоверное различие ($P < 0,05$) средних показателей, характеризующих развитие физических качеств в пользу слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной группы по всем тестовым заданиям при сравнении со средними показателями слабослышащих подростков 13-15 лет контрольной группы.
- 4) Определили достоверный прирост ($P < 0,05$) у слабослышащих подростков 13-15 лет экспериментальной группы по следующим тестам: «Наклон вперед из положения стоя на скамейке»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»; «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)»; «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; «Проба Ромберга в позе

«Аист»»; «Челночный бег 4х9м»; «Прыжок в длину с места»; «Прыжок в длину с места вполупрыжка». У юношей КГ выявили достоверный прирост ($P < 0,05$) только по четырем тестам «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»; «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)»; «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; «Проба Ромберга в позе «Аист»».

Таким образом, мы можем говорить о том, что дополнительные учебно-тренировочные занятия по гандболу, с учётом возрастных особенностей слабослышающих подростков, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья позволили повысить у них уровень развития физических качеств.

Список используемой литературы

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинников. - Электрон. текстовые данные. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. - 687 с.
2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: Учебное издание. - М.: Советский спорт, 1991. - 65с.
3. Байкина Н.Г., Бацунов И.А. Уроки по гандболу для глухих школьников 4-х классов. - М.: АПН СССР, НИИ дефектологии, 1984. - 22 с.
4. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. - Электрон. текстовые данные. - М.: Логос, 2011. - 306 с.
5. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. - Электрон. текстовые данные. - М.: Логос, 2013. - 306 с.
6. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с.
7. Возрастная анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина. - Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 96 с.
8. Гандбол: учебное пособие / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, О. В. Юрина. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 164 с.
9. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П.

Губа. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 720 с.

10. Гусев А.В. Физическая подготовка гандболисток - вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2000. - 22 с.

11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: [Учебное пособие] / А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002. - 176 с.

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

13. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с.

14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2010. - 400с.

15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для педагогических вузов / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 3-е изд. - М.: Академия, 2010. - 520с.

16. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник. – М.: Физическая культура, 2008. – 324с.

17. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004 - 216 с.

18. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола: учебник / В. Я. Игнатьева. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 328 с.

19. Каменцева Н.А. Физкультурно - спортивные занятия, как фактор физической реабилитации и социальной адаптации слабослышащих учащихся специальной школы: дисс... канд. пед. наук - М., 1998. - 125 с.

20. Королев С.А. Методика воспитания двигательного-координационных

способностей глухих и слабослышащих детей 4-7 лет в специальных дошкольных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук / С.А. Королевым, 2004. - 151с.

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

22. Мавсесов А.Г. Характеристика игровой деятельности гандбольных команд высокой квалификации // Проблемы спорта высших достижений и подготовка спортивного резерва: Матер. междуна. научн.-практич. конф.- Минск, 1998. - С.117-119

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

24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.

25. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ: учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с.

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

27. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Новокрещенов. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 185 с.

28. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я.Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. - 276с.

29. Проломова М.В. Повышение качества игровых действий гандболисток 11-13 лет путем тренировки сенсорных систем: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 1999. - 20с.

30. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский городской педагогический университет, 2013. - 288 с.
31. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 624 с.
32. Специальная психология: учеб. пособие / Е.С. Слепович [и др.]; под ред. Е.С. Слепович, А.М. Полякова. – Минск: Выш. шк., 2012. – 511 с.
33. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – 112 с.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: [Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 480 с.
35. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. - Москва: Советский спорт, 2004. - 463 с.
36. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка Издательство: М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 132с.