

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: «Специфика воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха»

Обучающийся

Ю.В. Ви

(Инициалы, Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н, профессор, Балыкин М.В.

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы, Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Ви Юлии Вячеславовны
на тему: «Специфика воспитания физических качеств у школьников
с патологией слуха»

Продолжительные исследования в области физического воспитания людей, связанные с воздействием сидячего образа жизни на функциональное состояние организма, показали, что нехватка физической нагрузки пагубно влияет на здоровье человека.

Научно доказано, что двигательная активность ребенка, перешедшего из детского сада в школу за год снижается на 46%.

Актуальность темы исследования заключается в том, что воспитание физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в младших классах на занятиях адаптивного физического воспитания является важным элементом учебной работы в школе, а также играет огромную роль в подготовке школьников к старшим классам.

В работе автором решен ряд важных задач: разработана экспериментальная методика, направленная на воспитание физических качеств у детей начальной школы, имеющих патологии слуха; доказана эффективность разработанной экспериментальной методики в процессе педагогического эксперимента.

Проведенное исследование имеет высокую практическую значимость, так как полученные результаты могут быть использованы специалистами по адаптивной физической культуре в профессиональной деятельности, в целях повышения уровня физической подготовленности у занимающихся с нарушениями слуха.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Особенности воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах.....	8
1.1 Специфика воспитания физических качеств у младших школьников с патологией слуха.....	8
1.2 Возрастные особенности развития и формирования организма детей младшего школьного возраста	12
1.3 Основные физические качества, способствующие гармоничному развитию детей.....	17
1.4 Средства и методы развития физических качеств.....	25
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	31
2.1 Задачи исследования.....	31
2.2 Методы исследования.....	31
2.3 Организация исследования.....	36
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	38
3.1 Обоснование экспериментальной программы, направленной на развитие физических качеств у учащихся младших классов с патологией слуха.....	38
3.2 Результаты исследования уровня развития физических качеств у школьников младших классов с патологией слуха.....	41
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	49

Введение

Актуальность исследования. В связи с постоянно развивающимся научно-техническим прогрессом современный мир стремительно переходит к роботизации труда. С самого раннего возраста люди используют различные технические приспособления, облегчающие все виды бытовой деятельности. По последним данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, более 40% граждан не могут представить своей жизни без стиральной и посудомоечной машин, гладильных паровых станций и электрических пароварок, ноутбуков и смартфонов, роботов-пылесосов, интернета и телевиденья. Около 70% взрослого населения страны владеют личным автотранспортом, даже отдаленные от крупных городов населенные пункты имеют свою транспортную инфраструктуру, которая активно развивается. Расширяется сфера такси и сервис каршеринга, у каждого человека есть возможность добраться до нужного места, потратив минимум физических усилий. Людям уже не приходится самостоятельно убирать снег, расчищать вручную дороги, т.к. для этого используются снегоуборочная техника.

Каждый из вышеуказанных факторов создает для жителей комфортную среду обитания, упрощая жизнедеятельность каждого из нас.

Но, не стоит забывать, что именно по причине ускоренного совершенствования окружающего нас мира, двигательная активность человека снижается и показатели его физического развития стремительно ухудшаются [22]

Продолжительные исследования в области физического воспитания людей, связанные с воздействием сидячего образа жизни на функциональное состояние организма, показали, что нехватка физической нагрузки пагубно влияет на здоровье человека. Отсутствие двигательной активности ухудшает эффективность работы мышц, негативно сказывается на скорости сокращения, при этом влияя не только на скелетную мускулатуру, но и на гладкую. Ведение

малоподвижного образа жизни обуславливает нарушения функционирования сосудов, сердца, центральной нервной системы, легких, опорно-двигательного аппарата и большинства внутренних органов. Жизненно важный процесс метаболизма сбивается, за счет этого стремительно увеличивается масса тела. Отметим, что в настоящее время около половины жителей России занимаются сидячей трудовой деятельностью, поэтому, многие ученые и называют гиподинамию болезнью 21 века [51].

Научно доказано, что двигательная активность ребенка, перешедшего из детского сада в школу за год снижается на 46% [52]. Приведем яркий пример: ученики проводят в сидячем положении по 5-6 часов каждый день (и это только во время учебного процесса в школе) с перерывами на 15 минут. При этом, даже на переменах у многих из них не возникает желания встать и сделать разминку, т.к. есть телефоны и другие интересы. Трех уроков физической культуры в неделю явно не хватает для нормального поддержания физической активности школьника, дети привыкают к отсутствию двигательных действий на протяжении дня. А ведь именно в младшем школьном возрасте необходимо формировать у детей привычку к занятиям физической культурой, определяя значимость двигательной деятельности.

Актуальность темы исследования заключается в том, что воспитание физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в младших классах на занятиях адаптивного физического воспитания является важным элементом учебной работы в школе, а также играет огромную роль в подготовке школьников к старшим классам. Целью воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха, является разностороннее развитие личности. Воспитание физических качеств связано с умственным, моральным и трудовым воспитанием. В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушение слуха, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребёнка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Теоретической основой исследования стали:

- современные методики и научные работы в области анатомии, физиологии, психологии двигательной деятельности [Тель Л.З., 2007; Левченко И.Ю., 2007; Сердюковская Г.Н., 2019; Лысов П.К., 2018; Коц Я.М., 2015; Сапин М.Р., 2019; Солодков А.С., 2018; Речицкая Е.Г., 2017; Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., 2011 и др.];
- научные труды, отражающие особенности контингента с нарушениями слуха [Новиков И.В., 2018; Нейман Л.В., Богомильский М.Р., 2001; Шахова Е.Г., 2008; Нейман Л.В., 2017; Певзнер М.С., 2015; Даниленко Н.Г., 2017; Дзюрич В.В., Коржова А.А., 2010; Костин А.З., Рябичев В.А., 1967; Слонимский Н., 2015; Петрова Н.Н., 2017; Речицкая Е.Г., 2017; Речицкая Е.Г., Зуробьян С. А., 2018; Сышко Д.В., 2018; Таварткиладзе Г.А., 2013; Байкина Н.Г., 2015; Туфатулин Г.Ш., 2020; Басилова Т.А., 2019; Королёва И.В., 2017; Гарбарук Е.С., 2020 и др.];
- учебники и учебно-методические пособия по теории и методике физической культуры и спорта [Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В., 2016; Кузнецов В.С., Холодов Ж.К., 2016; Матвеев Л. П., 2021; Погодаев Г.И., 2017; Даниленко Н.Г., 2017; Кикотия В.Я., Барчукова И.С., 2017 и др.];
- научные исследования в области теории и организации адаптивной физической культуры [Евсеева О.Э., 2016; Евсеев С.П., 2016; Новиков И.В., 2018; Потапова А.З., 2017; Селезнев К.В., 2017; Белущенко В.А., Наумова А.Е., Седова М.Ю., 2018; Назарова Л.П., 2019; Мелентьева Н.Н., 2021; Хода Л.Д., 2008; Харченко Л. В., 2016; Стоцкая Е.С., 2019 и др.].

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс адаптивного физического воспитания в начальной школе.

Предмет исследования – методика адаптивного физического воспитания, разработанная для школьников с патологией слуха, и ее влияние на развитие физических качеств у обучающихся.

Цель исследования – определить эффективность влияния комплексов физических упражнений в общеобразовательном учреждении на воспитание и совершенствование физических качеств у детей 7-10 лет.

Цель может быть достигнута при решении следующих задач:

- разработать экспериментальную методику, направленную на воспитание физических качеств у детей начальной школы, имеющих патологии слуха;
- определить эффективность разработанной экспериментальной методики в процессе педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение экспериментальной методики на занятиях адаптивного физического воспитания способно существенно повысить уровень развития физических качеств у детей с патологиями слуха.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования определена возможностью использования экспериментальной методики специалистами по адаптивной физической культуре в практической деятельности, в целях повышения уровня физической подготовленности у занимающихся с нарушениями слуха.

База исследования. Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК), института физической культуры и спорта (ИФКиС) Тольяттинского государственного университета (ТГУ).

Структура курсовой работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 5 таблиц, 5 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 56 страницах.

Глава 1 Особенности воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах

1.1 Специфика воспитания физических качеств у младших школьников с патологией слуха

Целью воспитания физических качеств у младших школьников с патологией слуха, является полноценное развитие детей и коррекция отклонений разных сфер деятельности ребенка.

Согласно данным Е.Г. Речицкой [69]: «Существует две группы детей с патологией слуха: слабослышащие и неслышащие. К группе слабослышащих отнесены дети с нарушенным слухом, при котором возможно самостоятельное речевое развитие, хотя бы в минимальной степени. Состояние слуха слабослышащих детей характеризуется большим разнообразием: от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. С учетом состояния речи выделены две категории слабослышащих детей:

- первая категория - слабослышащие дети, которые к моменту поступления в школу имеют тяжелое недоразвитие речи (отдельные слова, короткие, неправильно построенные фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи);
- вторая категория - слабослышащие дети, владеющие развернутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении.

К группе неслышащих отнесены дети, состояние слуха которых не создает возможности для спонтанного формирования речи (без специального обучения). В зависимости от состояния речи, среди неслышащих существуют две категории:

- первая категория - дети «без речи», родившиеся глухими или потерявшие слух в период, предшествующий формированию речи (примерно до двух лет) - это ранооглохшие дети.
- вторая категория - дети с различным уровнем речи, потерявшие слух в период, когда их речь уже была сформирована, - это позднооглохшие дети».

Школьники с патологией слуха имеют отличие от слышащих сверстников, так как имеют соматическую ослабленность и недостаточную двигательную подвижность.

Специфика воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в младших классах на занятиях адаптивного физического воспитания заключается в том, что по анатомическим и физиологически-психическим особенностям у школьников отмечается медленный рост, а также повышенная возбудимость нервной системы. Сердце по размеру меньше, чем у взрослого, еще продолжается процесс окостенения скелета, мышцы развиты слабо, что приводит к искривлению позвоночника при неправильных нагрузках. Также при большой и неправильно распределенной нагрузке физические упражнения могут привести к задержке роста ребенка [1].

С началом учебного процесса увеличивается степень умственной работы школьников, и уменьшается физическая активность, в том числе, пребывание на свежем воздухе. По этой причине важно уделять особое внимание воспитанию физических качеств у школьников с патологией слуха, что будет содействовать их гармоничному развитию [7].

Правильная организация мероприятий по воспитанию физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в младших классах на занятиях адаптивного физического воспитания и в режиме всего учебного дня, помогают школьнику адаптироваться к умственному труду, уменьшают утомляемость и вырабатывают усидчивость.

Как пишет Байкина Н.Г. [4]: «К задачам воспитания физических качеств у младших школьников с патологией слуха можно отнести:

- укрепление здоровья;
- формирование двигательных умений и навыков;
- приобщение школьников к физической культуре;
- развитие физических способностей;
- формирование координации и уверенности в движениях;
- формирование интереса к физической культуре и спорту».

Укрепление здоровья для школьников с патологией слуха является одной из важнейших задач начальной школы. Физические качества школьника с патологией слуха и его общее состояние здоровья являются базой на которой происходит развитие сил и возможностей, в том числе и умственных [10].

По данным исследований Т.А. Басиловой, Т.М. Михайловой, А.М. Пайковой [9]: «Дети младшего школьного возраста с нарушениями слуха имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития. Эти особенности обуславливают специфику их физического развития. Среди слабослышащих и глухих детей встречаются чаще нарушения осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей.

Сенситивные периоды уровня развития координационных способностей у слабослышащих и неслышащих школьников приходятся на различные возрастные периоды и не совпадают с таковыми у слышащих школьников (по срокам и степени выраженности). У слабослышащих школьников по большинству координационных способностей отмечен более сглаженный характер возрастной динамики (низкие возрастные темпы

прироста), тогда, как у неслышащих школьников сенситивные периоды по большинству координационных способностей выражены более четко».

От укрепления здоровья зависит правильное физическое воспитание школьников. При двигательной активности идет обеспечение развития сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов и улучшается обмен веществ [19].

По мнению многих педагогов, в числе которых Андреева Л.В. [2], Байкина Н.Г. [3], Белущенко В.А., Наумова А.Е., Седова М.Ю. [8], Пенин Г.Н. [15], Гилленбранд К. [23], Королёва И.В. [35],[,],[,], укрепление здоровья школьников с патологией слуха очень важно в образовательной программе, и особое внимание должно уделяться именно здоровью школьников в период обучения в начальной школе.

Согласно выводам Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. [40]: «В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки физической культуры подразделяются на следующие:

- уроки образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем;
- уроки оздоровительной направленности – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах;
- уроки спортивной направленности – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

- уроки рекреационной направленности – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики».

Следует помнить, что при проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию необходимо соблюдать особую технику безопасности для обучающихся с нарушенным слухом, учитывать акустические ограничения в больших помещениях спортивных залов и на открытых спортивных площадках (увеличение расстояния до источника звука, влияние шума на понимание речи и др.).

1.2 Возрастные особенности развития и формирования организм детей младшего школьного возраста

Организм ребенка активно развивается с первых лет жизни. Работая с детьми младшего школьного возраста необходимо знать особенности их физического и психологического развития.

По формулировке Сапина М.Р., Сивоглазовой В.И. [65]: «Физическим развитием называют естественный процесс биологического созревания, обеспеченный ростом и увеличением массы тела человека, становлением органов и систем организма. Работа внутренних органов и обменных процессов обусловлена возрастом ребенка, половой принадлежностью, состоянием здоровья, генетическими проявлениями и условиями окружающей среды, ведь человек – существо биосоциальное. Дети в возрасте от 7 до 10 лет относятся к младшему школьному возрасту».

Возраст учеников начальной школы – благоприятное время для формирования навыков двигательной активности и развития физических качеств. К 7 годам костная система детей еще не успевает окрепнуть,

поэтому в костях преобладает содержание хрящевой ткани. Крупные мышцы спины и брюшного пресса не сформированы до конца, поэтому позвоночник младшего школьника и окружающие его мышцы достаточно эластичны. В 7-8 лет заканчивается период развития тазовых костей, в 9-10 лет – фаланг пальцев. Мышцы детей содержат небольшое количество белков, жиров и солей в отличие от мышц взрослых, поэтому лучше подвержены растягиванию и менее склонны к перенапряжению. У младших школьников крупная мускулатура формируется значительно быстрее небольших мышц, поэтому зачастую родители отмечают замедленное развитие мелкой моторики. Обычно трудность в выполнении мелких точных движений ярче выражена у мальчиков [74]

Ученики младшей школы стремительно прибавляют в росте, содержание подкожного жира сводится к минимуму, т.е., в возрасте 7-10 лет у детей происходит становление индивидуально-типологических конституциональных особенностей телосложения, поэтому ребенок уже очень похож на взрослого человека [1].

Гладкая и скелетная мускулатура продолжает формироваться, суставы очень подвижны, так как мышцы постоянно изменяют положение костей, мышечная функциональность увеличивается. Ближе к переходу в среднее звено школьного образования дети спокойно могут выполнять долговременную работу, мышцы хоть и быстро утомляются, но активно восстанавливаются [1].

Не стоит также забывать о функциональном развитии головного и спинного мозга. Вегетативная нервная система ребенка характеризуется в отличие от нервной системы взрослого нижеперечисленными признаками:

- увеличенной поверхностью лёгких;
- ускоренной гемодинамикой (минутный объем кровообращения);
- большим объемом вдыхаемого воздуха;
- повышенной гибкостью сосудов [6].

Высшая точка формирования аэробных возможностей организма наступает ближе к 8-9 годам, в связи с этим дети проявляют огромное желание побегать, попрыгать, становятся неусидчивыми. Так, организм младшего школьника демонстрирует потребность в разнообразных перемещениях и спортивных играх. Ученики начальных классов с легкостью справляются с динамическими нагрузками, что тоже обусловлено возрастными особенностями [6].

В возрасте 7-10 лет у детей стремительно совершенствуется функционирование двигательного анализатора в коре больших полушарий:

- дети пытаются различать пространственные, временные, силовые характеристики движений;
- разгибательные движения учащимся даются легче, чем движения на сгибание;
- долговременная физическая активность воспринимается ребенком легче, чем малые пространственные величины;
- ученики быстро овладевают теми двигательными навыками, в которых нет необходимости выполнять движения точно и которые не требуют существенных физических усилий [20].

По законам физиологии ученики начальной школы нуждаются в постепенном увеличении физических нагрузок, связанных с игровой активностью. На уроках физической культуры от учителя требуется строгий надзор за соблюдением детьми двигательного режима в сочетании с гигиеническими нормами. Целенаправленное поведение, становление которого происходит на всем этапе обучения младших школьников, напрямую зависит от правильно выбранных условий проведения различных видов игровой деятельности [25].

Благодаря своевременному развитию быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы происходит дальнейшее формирование двигательных качеств. Ученики начальной школы постоянно желают находиться в движении. Удовлетворение двигательных потребностей в

соответствии с функциональными возможностями организма позволяет ребенку в ускоренном темпе освоить важнейшие двигательные навыки. Дети в возрасте от 7 до 10 лет подсознательно выбирают игры, способствующие формированию физических качеств, в особенности, ловкости и быстроты.

Психологическим развитием называют постепенный процесс становления психических функций личности под влиянием окружающей среды, как социальной, так и биологической. Наряду с физиологической частью развития детей младшего школьного возраста, психологическая часть также имеет значительное влияние на обучение и воспитание ребенка [26].

Формирование средних и низших отделов центральной нервной системы предоставляет возможность полноценного взаимодействия ребенка с окружающим миром. К 7 годам у детей стремительно развивается лобная область коры больших полушарий головного мозга, а также механизмы произвольной регуляции движений, поэтому ученик спокойно может сам контролировать функции внимания и восприятия. Не стоит забывать об эмоциональной значимости сигнала, благодаря которой появляется возможность анализа и обработки информации в головном мозге ребенка.

Ускоренное развитие силовых качеств, подвижности и умения владеть собой происходит в младшем школьном возрасте. Но из-за несформированности данных качеств ребенок быстро устает, нервная система переутомляется. Ученики начальной школы могут выполнять работу и концентрировать внимание на ней в течение 25-30 минут, пока нервная система возбуждена, активна и подвержена гибкости. Поэтому, очень важно в этом возрасте побуждать ребенка к развитию двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов [29].

При переходе из детского сада в школу у большинства учеников происходит изменения в восприятии и понимании окружающего мира, памяти, внимания, творческих способностей. Учащимся приходится быстро вникать в новые процессы, но управление ими для ребенка пока невозможно. К 9-10 годам развитие аналитических способностей детей подходит к завершению. Усвоение

большого количества новой информации возможно только, благодаря высокой концентрации внимания у ребенка. У детей в возрасте 7-10 лет произвольное внимание доминирует над произвольным, поэтому многие ученые считают его неустойчивым. Педагоги и родители обязаны направлять внимание детей на освоение навыков и изучение материала, а не на то, что симпатизирует ученику внешне, только таким образом получится ускорить процесс формирования произвольного внимания [43].

Учителям начальной школы необходимо делать акцент на запоминании информации, увеличении объемов памяти и повышении эффективности работы головного мозга. Мышление и логическая память у младших школьников сформированы не до конца, в отличие от наглядно-образной памяти. При постоянных умственных нагрузках к 9-10 годам характер мышления ребенка изменяется, преобладает развёрнутое логическое мышление, а соответственно и формируется личность, в виде:

- завершения создания фундамента нравственности;
- приобретения знаний о моральных нормах и правилах поведения в обществе;
- определения общественной ориентации личности [71].

На занятиях в начальной школе учителя по физической культуре обязаны принимать во внимание эмоциональные аспекты поведения учеников, т.к. их нервная система зачастую испытывает перевозбуждение. Грамотное чередование труда и отдыха, правильно подобранные упражнения на уроках физической культуры способствуют психологическому подъему. Дети младшего школьного возраста подстраиваются под поведение взрослых, перенимая их привычки, поэтому преподаватели и родители должны контролировать свои эмоции. Педагогу необходимо держаться спокойным, его беседы с детьми должны опираться на доброжелательность и сдержанность. Жесткая система оценивания, грубое выражение своего мнения в адрес ребенка, оскорбительные примеры не должны иметь места в работе с младшими школьниками. Неправильный подход учителя к детям

зачастую вызывает у них желание перестать заниматься физической культурой, отрицательные оценки приводят к тревожности и растерянности. Поэтому, во многих школах учителя не ставят ученикам младших классов оценки ниже, чем «хорошо». На занятиях с детьми в возрасте от 7 до 10 лет учителю следует применять упражнения, доступные для каждого, ставить задачи на формирование уверенности в себе и силы воли, воспитание дисциплинированности. Переход к сложным физическим упражнениям необходимо осуществлять постепенно, во избежание развития робости у детей и неуверенности в себе, а также психоэмоционального спада [76].

Выделим основные характеристики поведения младших школьников:

- высокая активность и не менее высокая утомляемость;
- низкая концентрация внимания;
- повышенный уровень любопытства и восприимчивости;
- поиск друзей, формирование доверия к взрослым;
- постоянное желание смены вида деятельности;
- потребность в игровой практике.

1.3 Основные физические качества, способствующие гармоничному развитию детей

Процесс физического воспитания детей достаточно многогранен, но важнейшей задачей при обучении детей двигательным навыкам считается предоставление возможности развития основных физических качеств. Быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и сила – во многом, переданные по наследству морфофункциональные качества людей. При изучении этих компонентов физической активности дети осваивают понятие целенаправленной двигательной деятельности [18].

К первостепенным задачам для учителей физической культуры в начальной школе относят привитие интереса детей к выполнению физических упражнений посредством регулярных заданий с применением

разнообразных методик, правильного сочетания умственной и физической нагрузок. Воспитание физических качеств у обучающихся с раннего возраста способствует качественному и количественному развитию крепких и здоровых личностей, которые в состоянии не только освоить простые навыки и умения, но и пойти дальше в своих достижениях, например, представлять нашу страну на мировых первенствах.

К основным физическим качествам относятся:

- быстрота – сочетание работы скелетно-мышечной и центральной нервной систем, способствующее перемещению тела и его звеньев в пространстве за минимальный временной промежуток;
- выносливость – способность организма противостоять утомлению при выполнении долговременной механической работы;
- гибкость – физическая возможность выполнения движений с необходимой амплитудой;
- ловкость – совместное функционирование нервной системы и опорно-двигательного аппарата человека, обеспечивающее физическую возможность выполнения сложной двигательной задачи в постоянно меняющихся условиях окружающей среды;
- сила – способность организма к активному преодолению внешних сопротивлений и противодействию внешним силам [30].

Стоит учитывать тот факт, что у каждого человека физические качества, как и двигательные способности, в принципе, развиваются с различной скоростью. Индивидуальное формирование физических качеств основывается на генетических факторах, таких, как [42]:

- особенности развития центральной нервной системы, в особенности головного мозга;
- возможности сердечно-сосудистой системы, работа легких;
- скорость обменных процессов организма;
- антропометрические данные детей;
- социальное влияние на развитие ребенка.

Главной задачей учителя по физической культуре является отслеживание скорости приобретения детьми умений и навыков, поэтому педагогу следует совершенствовать методы физического воспитания, расширяя тем самым пределы двигательных возможностей учеников.

Многие авторы, например, Л.П. Матвеев [44], заменяют термин «физические качества» «скоростными способностями». С быстротой связаны все физические качества в рамках двигательных действий.

По данным ученых, в числе которых Волков Л. В. [13], Гужаловский А. А. [18], Зациорский В.Я В. М. [29], Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. [31], Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. [73], Кикотия В.Я., Барчуков И.С. [75], многие виды проявлений быстроты не взаимосвязаны друг с другом. Возможность быстрого реагирования в ситуациях, определенных срочными двигательными реакциями и способность предоставления быстротечности организменных процессов относят к скоростным способностям.

Быстроту, в основном, характеризуют как:

- возможность экстренных реакций – первый случай;
- способность, определяющую скоростные характеристики движений – второй случай.

В первом случае двигательная реакция возникает, благодаря получению информации, побуждению к действию, ответной реакции организма, произведенной с помощью мышечных усилий. С начала и до конца двигательного действия время, затраченное на него, отслеживается с использованием определенных хронометрических устройств. Матвеев Л.П. разделяет двигательные реакции на простые (один способ ответа на стандартный сигнал) и сложные (произвольный выбор ответного действия на тот же стандартный сигнал) [44].

Во втором случае быстроту принято определять по скорости каждого движения и их частоте в единицу времени. Не стоит забывать о том, что вышеуказанные показатели отражают и другие двигательные способности, поэтому оценка быстроты, как способности, определяющей скоростные

характеристики движений, может производиться только условно. Личностно-психические, центрально-нервные и нервно-мышечные факторы имеют важное значение при определении характеристики быстроты в данном ее проявлении.

Учеными, в числе которых Волков Л. В. [13], Гужаловский А. А. [18], Зациорский В.Я В. М. [29], Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. [31], Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. [73], Кикотия В.Я., Барчуков И.С. [75], доказано, что скоростно-силовые качества и их разновидности совершенствуются на протяжении всей жизни, а функция быстроты чаще всего подвержена раннему ослаблению, в связи с возрастными изменениями организма человека.

Выносливость определяет способность организма выдерживать физическое утомление при высоких физических нагрузках. Интенсивность работы мышц на протяжении большого количества времени – главный критерий выносливости.

Принято разделять аэробную (общую) выносливость и специальную. Общая выносливость – это, физиологическая возможность организма к непрерывному длительному функционированию мышечной системы. Особенности аэробной системы, функционального и биомеханического энергообеспечения представляют собой составные части общей выносливости. Аэробная выносливость является важнейшим фактором, определяющим нормальную жизнедеятельность организма и состояние здоровья человека, а также обуславливает возможность формирования специальной выносливости [71].

В соответствии с формулировкой Матвеева Л. П., данной профессором в учебнике «Теория и методика физической культуры» [44]: «Специальная выносливость – это, физическая устойчивость организма, проявляющаяся по отношению к отдельным видам двигательной деятельности. Классификация специальной выносливости:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача;
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача;
- по признакам взаимодействия с другими физическими способностями, обязательными для результативного решения двигательной задачи.

Особенности развития нервной системы и опорно-двигательного аппарата, скорость растрат ресурсов внутренних источников энергии мышц, уровень развития двигательных способностей определяют возможности специальной выносливости. Стоит отметить, что формирование отдельных видов выносливости практически не зависит от формирования других [73].

Биоэнергетические и личностно-психические показатели, функциональная и биохимическая устойчивость организма, наследственные признаки и условия окружающей среды являются важнейшими факторами проявления выносливости при двигательной деятельности. Количество энергии, выделяемой вследствие работы мышц, скорость восстановления функциональных возможностей организма для дальнейшей работы и метаболические процессы Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. считают физиологической основой выносливости [73]

Гибкостью называют физическую возможность человека для реализации двигательных действий с необходимой амплитудой. Строение суставов и согласованная работа мышц (механические возможности мышечных волокон и регулирование возбуждения мышц), с помощью которых создается движение определяют гибкость, как физическое качество. От уровня развития гибкости зависят координационные способности человека.

По мнению Гужаловского А. А. [18], принято разделять понятие гибкости на пассивную и активную. Амплитуда движений, которые осуществляются благодаря влиянию внешних сил, характеризует пассивную

гибкость, а амплитуда движений, выполняемых в результате собственных усилий мышц, – активную гибкость. Во время больших физических нагрузок мышцы переутомляются, поэтому величина активной гибкости уменьшается, а значение пассивной гибкости увеличивается.

Еще один вариант классификации гибкости:

- общая гибкость – максимальная амплитуда движения в крупных суставах;
- специальная гибкость – амплитуда движения, определенная техникой исполнения некоторого двигательного действия [25].

Уровень формирования гибкости отслеживается с помощью угловых и линейных мер по наибольшей амплитуде движения. Для поддержания показателей развития гибкости необходима постоянная физическая нагрузка, направленная на подкрепление максимальной амплитуды движения и растяжку мышц. Возможность воспитания такого физического качества, как ловкость, которое мы разберем в следующем абзаце, определяется грамотным сочетанием упражнений на гибкость и развитием координационных способностей [29].

Ознакомившись с материалами многих авторов на тему понятия «ловкости», можно сделать вывод, что правильнее заменить эту формулировку на термин «координационные способности». Проявление ловкости – это физические возможности человека контролировать координацию движений при выполнении новых двигательных действий [13].

Советским основоположником современной биомеханики, Н.А. Бернштейном, был усовершенствован системный подход в теории контроля над двигательными действиями, основной идеей которого как раз и стало понятие «координация движений» - «структура управляемости двигательного аппарата» [11].

Все действия, осуществляемые людьми, происходят в результате сигналов и импульсов, полученных через органы центральной нервной системы, поэтому уровень развития координационных способностей у

каждого человека разный, как в качественных, так в количественных значениях. Правильность выполнения двигательного действия, быстроту, рациональность и находчивость Н.А. Бернштейн в своих трудах относит к показателям, отражающим возможность формирования координационных способностей.

Виды координационных способностей принято классифицировать на специальные, специфические (частные) и общие. Исследования ученых Бернштейна Н.А. [11], Волкова Л. В.[13], Гальперина С.И. [19], Евсеева С.П. [33], Кузнецова В.С., Холодова Ж.К [40], Ляха В.И. [42], в области изучения координационных способностей подтверждают, что специальные координационные способности по признакам физиологии и психологии необходимо обособить в однородную группу интегрированных целенаправленных двигательных действий и систематизировать по возрастающим уровням сложности:

- в циклических и ациклических движениях;
- во всех движениях тела, осуществляемых в пространстве;
- в двигательных действиях каждой части тела в пространстве, контролируемых центральной нервной системой;
- в движениях, обеспечивающих перемещение вещей в пространстве;
- в метательных движениях на дальность и силу метания, на меткость;
- в двигательных действиях наведения (с попаданием в цель);
- в копирующих движениях;
- в атакующих и защитных двигательных действиях (борьба) и в технических и технико-тактических действиях (подвижные и спортивные игры).

Не стоит забывать, что помимо вышеуказанных показателей, существуют также координационные способности, определенные трудовой и бытовой деятельностью человека.

Термин «сила» зачастую заменяют определением «силовые способности», общим значением данных формулировок является совокупность возможностей человека противодействовать внешнему сопротивлению, справляться с ним за счет мышечных усилий [44].

Проявление силовых способностей возможно только, благодаря двигательной деятельности. Условия, оказывающие воздействие на свойства выражения силовых способностей человека можно систематизировать по следующим признакам:

- собственно мышечные – сократительные возможности мышечных волокон, тонус сокращения мышц, анаэробное энергообеспечение работы, мышечная масса и координационные возможности организма;
- центрально-нервные – возбудимость мышц, стремительность импульсов, влияние центральной нервной системы;
- личностно-психические – мотивация человека к совершению двигательного действия, эмоциональная готовность к осуществлению волевого усилия;
- биомеханические – уровень развития скелетно-мышечной системы;
- биохимические – условия функционирования эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др.;
- условия биосоциальной среды.

Многие авторы, в числе которых Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов [40], разделяют силовые способности и их сочетание с другими физическими способностями. Проявление собственно силовых способностей возможно, благодаря сокращению мышц в медленном темпе, занятиям с околопредельными отягощениями и статическим нагрузкам. Высокое мышечное напряжение, преодоление статического режима работы мышечной системы – все это относится к собственно силовым способностям человека.

Отличительными чертами статической силы являются возможности проявления мышечных усилий в результате усиленного волевого воздействия

человека и растягивания напряженной мышцы за счет внешнего давления или собственных сил человека.

Не максимальное напряжение мышц, осуществляемое с предельной мощностью и определенной скоростью на занятиях по развитию двигательных действий, определяет скоростно-силовые способности человека. К ним относятся быстрая и взрывная сила, а к собственно силовым способностям – динамическая и статическая сила.

Возможности человека при выполнении физических упражнений к достижению околопредельных показателей силы за короткий промежуток времени определяются взрывной силой (стартовой и ускоряющей). Понятие «сила» тесно взаимосвязано с силовой выносливостью и силовой ловкостью.

Авторы, Волков Л. В. [13], Гужаловский А. А. [18], Зациорский В.Я В. М. [29], Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. [31], Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. [73], Кикотия В.Я., Барчуков И.С. [75], изучающие теорию и методику физического воспитания, выделяют один вариант разделения термина «сила»:

- абсолютная сила – максимальная сила, возможности которой человек может использовать при выполнении какого-либо движения, независимо от массы его тела;
- относительная сила – сила, которая определена массой человека (в расчете на 1 кг собственного веса).

В следующем параграфе мы разберем основные методы воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста.

1.4 Средства и методы развития физических качеств

Средствами воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах на занятиях адаптивного физического воспитания являются упражнения и использование оздоровления при помощи природных и санитарно-гигиенических факторов.

Согласно учению С.П. Евсеева [33]: «Упражнения, применяемые на занятиях адаптивного физического воспитания у школьников с патологией слуха, являются основным средством воспитания физических качеств. При помощи физических упражнений у школьников развиваются навыки движений, таких, как ходьба, бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др. А также воспитываются ловкость, скорость, выносливость и т.д.».

На занятиях адаптивного физического воспитания у школьников с патологией слуха, используются упражнения, предусмотренные рабочей программой. К таким упражнениям можно отнести: построение, движения головой, руками, ногами и туловищем, упражнения с мячом, скакалкой, упражнения на гимнастической стенке, ходьба, беговые упражнения, прыжки, метание мешочков с песком, плавание, в зимний период – занятия на лыжах [55].

Ряд авторов и педагогов, в числе которых Байкина Н.Г. [5], Богданова Т.Г. [12], Верещага И.В. [14], Выготский Л.С. [16], Губарева Т.И., Ларионова Н.Н. [17], Иванова И.В. [34], отмечали, что занятия адаптивной физической культурой для школьников с патологией слуха необходимы для правильного развития и восполнения физических сил школьника. Так, например, по убеждению Королевой И.В. [36]: «Школьникам с патологией слуха необходимо дома и в школе осуществлять физический труд, который связан с самообслуживанием и выполнением общественно-полезных работ. При осуществлении воспитания физических качеств развивается позитивное отношение к физическому труду. Уроки ручного труда, общественный труд и бытовой труд необходимо организовывать в соответствии с гигиеническими и санитарными требованиями».

Королева И.В., Янн П.И, авторы пособия «Дети с нарушением слуха. Книга для родителей и педагогов» [36] пишут: «К вспомогательным средствам воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха относятся гигиенические факторы. Гигиеническими факторами является режим дня школьника и соблюдение правил гигиены. Деятельность

школьника необходимо организовывать с учетом всех рекомендаций гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании и, в том числе, в занятиях физическими упражнениями. При соблюдении режима дня у школьника не наступает переутомления, он успешно выполняет поставленные перед ним задачи и рационально использует свое время».

Учителю необходимо проводить со школьниками и с родителями разъяснительную работу о правильном режиме дня. Только при совместной работе можно достичь хороших результатов в формировании физических качеств у школьников. Школьники должны понять необходимость соблюдения режима дня, выполнения физических упражнений и формирования полезных привычек [37].

Оздоровление при помощи природы также является вспомогательным средством воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха. К оздоровительным природным средствам можно отнести воздух, воду и солнце. Важно проводить часть занятий на свежем воздухе при соблюдении температурного режима. Купание, обтирание водой, солнечные ванны и другие занятия помогают школьникам укреплять здоровье.

Таким образом, воспитание физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в младших классах, является важным элементом учебной работы в школе, и играет огромную роль в подготовке школьников к старшим классам. Целью воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха является разностороннее развитие личности. Воспитание физических качеств непосредственно связано с умственным, моральным и трудовым воспитанием.

Процесс воспитания физических качеств у детей должен быть основан на обучении двигательным действиям и формировании умений и навыков. В каждом действии ребенка выделяют три составных части, тесно взаимосвязанные друг с другом – ориентировочная, собственно исполнительная и контрольная. Это значит, что осуществление движений происходит в результате слаженной работы функциональных механизмов и

процессов, контролируемой высшими отделами центральной нервной системы. Соблюдение правильной последовательности разучивания двигательного действия и деятельности целого ряда элементов функциональной системы обеспечивают высокую результативность обучения ребенка и развития у него физических качеств.

Выработка первоначального умения происходит посредством следующих факторов:

- непрерывная концентрация внимания в процессе обучения;
- низкая степень участия двигательных автоматизмов в контроле за движением;
- сравнительно изменчивая техника движений, осознанное нарушение этой техники;
- слабовыраженное сочетание движений, потеря большого количества времени при разучивании элементов двигательного действия.

На основе знаний при многократных повторах выполнения одного и того же двигательного действия, оно доводится до автоматизма и становится двигательным навыком.

Особенности методики воспитания физических качеств.

Быстрота. Стремительное развитие функций организма, обеспечивающих контроль за скоростью реакций, осуществляется в младшем школьном возрасте (7-8 лет и 11-12 лет). Как полагают Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [40], основой воспитания скоростных качеств детей являются многократные повторы одних и тех же упражнений, с учетом скорости их выполнения, но не стоит забывать о том, учитель обязан постоянно вносить разнообразие в задания (например, применение подвижных игр) при обучении младших школьников.

Выносливость. Активной фазой формирования показателей выносливости физиологи Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. [73], считают возраст от 14 до 16 лет. Использование циклических упражнений с короткими

перерывами на отдых, а также применение ациклических упражнений, считается основным методом повышения уровня выносливости на занятиях с детьми младшего школьного возраста.

Гибкость. Растяжку мышц у детей применяют повсеместно – во многих видах спорта (гимнастика, фигурное катание и др.), в разное время занятий – в начале урока и по его завершении. Упражнения на развитие гибкости, как установил Лысов П.К. [41], стоит использовать с самого раннего возраста, пока еще не сформирована скелетно-мышечная система ребенка.

Ловкость. В младшем школьном возрасте (7-10 лет) воспитание координационных способностей должно быть связано со способностью предсказания последующих событий, а также с обеспечением предварительной оценки времени начала движения. Для воспитания ловкости Лях В.И. [42], рекомендует применять упражнения на развитие реакции, точности и контроля тела в пространстве.

Сила. Воспитание силы требует от ребенка решения двигательных задач с помощью мышечных усилий, совершаемых всеми группами мышц. По убеждению большинства специалистов, в области физической культуры и спорта, в числе которых профессор Матвеев Л. П. [44], развитие силы возможно только при достижении утомления мышечных волокон и использовании различных отягощений, но на занятиях с младшими школьниками не рекомендуется постоянное применение большого веса, т.к. натуживание негативно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На занятиях, направленных на воспитание силы у детей педагогу следует использовать, в основном, игровой метод.

Выводы по главе

Таким образом, изучение специальной литературы и анализ учебно-методических материалов по данной теме позволили установить, что физическое развитие детей младшего школьного возраста – это, важнейший этап дальнейшего становления личности ребенка. Возможность физического развития младших школьников обуславливается не только анатомо-физиологическими, но и психологическими особенностями. Воспитание физических качеств у детей в возрасте 7-10 лет имеет важнейшее значение в жизни и здоровье ребенка.

Процесс воспитания физических качеств у детей с патологиями слуха реализуется на уроках адаптивного физического воспитания, поэтому учителю необходимо уделять внимание каждому из обучающихся, выбирая для них необходимый двигательный режим и учитывая их физическое состояние, эмоциональный настрой, возрастные особенности и двигательные возможности ребенка.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели исследования в бакалаврской работе ставятся следующие задачи:

- разработать экспериментальную методику, направленную на воспитание физических качеств у детей начальной школы, имеющих патологии слуха;
- определить эффективность разработанной экспериментальной методики в процессе педагогического эксперимента.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение специальной литературы,
- педагогические наблюдения,
- педагогическое тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ и обобщение специальной литературы. Для проведения данной работы была проанализирована научно-методическая и специальная литература, изучающая вопросы, связанные с воспитанием физических качеств у детей младшего школьного возраста; обобщены данные работ многих авторов по возрастной физиологии, теории и методике физического воспитания, адаптивной физической культуре, коррекционной педагогике и сурдологии.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение, как метод, был применен на уроках адаптивного физического воспитания, организуемых для школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах. Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-воспитательного процесса. Был изучен опыт работы учителей адаптивного физического воспитания, работающих, как со здоровыми учащимися младших классов, так и их сверстниками, имеющими нарушение слуха.

Педагогическое тестирование. Контрольные испытания двигательных способностей, как метод исследования дает возможность при помощи разработанных упражнений и нормативов дать оценку физическим качествам школьников.

Для оценки уровня развития физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных, классах использовались следующие упражнения:

- Челночный бег – 3х10 (Тест 1). Педагог фиксирует по одной линии ограничения (фишки) на расстоянии в 10 метрах друг от друга. Учащиеся выстраиваются со стороны первой фишки, не заступая за ограничение, и принимают положение высокого старта. По сигналу преподавателя («Марш!» или по свистку) ученикам необходимо с максимальной скоростью добежать до следующей фишки, пересечь линию, развернуться и вернуться к стартовой линии. После этого дети совершают еще один разворот и пересекают финишную линию (вторая фишка).
- Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа (Тест 2). Каждый из учеников принимает положение упор лежа. Ладони должны располагаться на ширине плеч, спина и шея прямые. Ребенок опускается вниз, сгибая руки в локтях, при этом ученику необходимо практически коснуться пола грудью. С помощью усилий учащиеся возвращаются в исходное положение.

- Стойка на одной ноге (Тест 3). Ученики становятся с И.П. – стойка на одной ноге. Вторая нога при этом должна быть согнута в колене и максимально развернута кнаружи, при этом пятка должна касаться подколенной чашечки опорной ноги. Руки ученикам необходимо держать на поясе, голова прямо. По команде преподавателя учащийся закрывает глаза, а педагог включает секундомер. Время попытки учитывается до тех пор, пока ученик не потеряет равновесие.
- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (Тест 4). Ученик встает на гимнастическую скамейку, ноги на ширине плеч – выпрямлены в коленях, делает наклон вперед, стараясь достать до пола. Величину гибкости преподаватель измеряет с помощью линейки в см, результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».
- Шестиминутный бег (Тест 5). Данное задание проводится на открытых дорожках стадиона (где есть разметка по 20 или 30 м) по 7 человек в забеге. Ученики находятся на линии старта и по сигналу преподавателя начинают бег по кругу с высокого старта. По истечении 5 минут, раздается свисток педагога – это значит, что пошла заключительная минута. Следующий сигнал преподавателя означает завершение задания. Каждый ученик останавливается, а педагог определяет расстояние, пройденное детьми за это время.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с учащимися 3-их классов, в период с января по май 2022 года.

В начале исследования был проведен анализ литературных источников по теме воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста, выявлена проблема и разработаны пути ее решения.

В педагогическом исследовании принимало участие 14 учеников в возрасте девяти-десяти лет, вошедших в экспериментальную (ЭГ) и

контрольную (КГ) группы, по 7 человек в каждой. До эксперимента все школьники прошли медицинский осмотр и не имели противопоказаний к занятиям.

По аудиолого-педагогической классификации, разработанной Пениным Г.Н., в ней заложен порог слышимости. Автор выделяет [56]: «Три степени тугоухости у слабослышащих:

- I степень - средняя потеря слуха не превышает 50 дБ, для ребенка остается доступным речевое общение: он может разборчиво воспринимать речь разговорной громкости на расстоянии более 1-2 м, шепот около уха;
- II степень - средняя потеря слуха - от 50 до 70 дБ, речевое общение затруднено, так как разговорная речь воспринимается на расстоянии до 1 м, шепот не воспринимается;
- III степень - более 70 дБ, общение нарушается, так как речь разговорной громкости воспринимается не всегда разборчиво даже у уха. И выделил условную границу между тугоухостью и глухотой - 85 дБ».

Для участия в исследовании были отобраны дети с I-ой и II-ой степенями порогов слышимости.

Участники контрольной группы занимались по авторской программе адаптивного физического воспитания школы-интерната № 5 г.о. Тольятти, а участники экспериментальной занимались по разработанной нами методике,, направленной на воспитание физических качеств.

Измерения показателей выполнялись дважды для обеих групп (КГ и ЭГ):

- до начала эксперимента – 1 этап;
- по окончании эксперимента – 2 этап.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут (в урочной форме) и состояли из 3 частей:

- подготовительная часть – 5-7 минут;

- основная часть – 18-20 минут;
- заключительная часть – 3-5 минут.

Методы математико-статистической обработки. Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики [24], которые связаны с определением среднего арифметического числа; среднего арифметического значения; определением параметрического критерия t – Стьюдента. Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel»:

1. Среднее арифметическое (M) рассчитывалось по формуле 1:

$$M = \frac{X_1 + X_2 + X_3 \dots + X_n}{n}, \quad (1)$$

где n – число наблюдений,

X – значение признака.

2. Стандартное отклонение (σ) и находилось по формуле 2:

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum (x_i - x_y)}}{2n-1}, \quad (2)$$

где x_i – значение признака до начала эксперимента,

x_y – значение признака после окончания эксперимента,

n – число наблюдений.

3. Вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения (m_x) производилось по формуле 3:

$$m_x = \sigma \sqrt{n}, \quad (3)$$

где σ – стандартное отклонение,

n – число наблюдений.

4. Для вычисления t – критерия Стьюдента использовали формулу 4:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (4)$$

где M_1 – среднее арифметическое до начала эксперимента,

M_2 – среднее арифметическое после окончания эксперимента,
 m_1 – ошибка среднего арифметического до начала эксперимента,
 m_2 – ошибка среднего арифметического после окончания эксперимента.
Все это рассчитывалось для каждого их исследуемых показателей.

2.3 Организация исследования

С целью изучения эффективности воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах было организовано и проведено педагогическое исследование в период с сентября 2021 года по июнь 2022 года.

Исследовательская работа была организована на базе физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет».

Основные этапы исследования:

На первом этапе исследования (сентябрь – октябрь 2021 года) изучалась научно–методическая литература для постановки проблемы исследования и её актуальности; анализировались работы, касающиеся исследования средств и методов воспитания физических качеств у школьников с патологией слуха.

На втором этапе, который проходил в период с ноября по декабрь 2021 года, была разработана нетрадиционная методика, направленная на развитие основных физических качеств у испытуемых. Также в ходе этого этапа было проведено предварительное тестирование уровня развития физических качеств у детей с патологиями слуха, обучающихся в 3-их классах. По итогам предварительного исходного тестирования были отобраны дети с приблизительно равным уровнем развития физических качеств, которые составили контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, определено место и сроки проведения педагогического эксперимента.

На третьем этапе исследования в период с января – по май 2022 года был проведен педагогический эксперимент. В исследовании принимали участие школьники с патологией слуха, в составе 14 человек (мальчики) с одинаковым уровнем физической подготовленности. В целях определения эффективности экспериментальной методики было проведено повторное итоговое тестирование участников исследования, результаты которого сравнивались с исходными показателями предварительного тестирования.

На заключительном этапе (июнь) был проведен качественный и количественный анализ данных педагогического эксперимента, после чего результаты исследований были обобщены, на их основе сформулированы выводы и оформлена бакалаврская работа.

Выводы по главе

Во второй главе бакалаврской работы сформулированы задачи исследования, решение которых необходимо для достижения поставленной цели; описан комплекс методов, позволивших получить и проанализировать объем информации об особенностях построения учебного процесса по адаптивному физическому воспитанию в начальной школе; о средствах и методах развития физических качеств у детей с патологиями слуха.

В данной главе раскрыто содержание педагогического эксперимента, период его проведения, состав участников исследования; отличия методик, по которым учащиеся младших классов занимались физическими упражнениями.

Также в главе представлена поэтапная организация исследования по заявленной теме бакалаврской работы.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

Для повышения уровня развития физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах, была разработана экспериментальная методика, внедрение которой в учебный процесс экспериментальной группы осуществлено в течение 5 месяцев (январь – май 2022 года). Занятия с участниками исследования проводились по 3 раза в неделю.

3.1 Обоснование экспериментальной программы, направленной на развитие физических качеств у учащихся младших классов с патологией слуха

Во время учебно-тренировочного процесса школьники с патологией слуха, вошедшие в экспериментальную группу, выполняли комплексы упражнений по детскому фитнесу (фитбол-гимнастика, аэробика, игровой стретчинг).

Занятие по фитнесу длилось 40 минут. Было разделено на три части. В подготовительной части обеспечивалось разогревание организма, и подготовка его к главной физической нагрузке и проводилось в легком ритме. В основной части упражнения выполнялись в чередовании быстрого и медленного темпа. Также проводилась подвижная игра с использованием спортивного инвентаря. В заключительной части занятия использовались упражнения на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Основным содержанием занятий по фитнесу являются:

- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика;
- игровой стретчинг.

Степ-аэробика состоит из следующих упражнений:

- шаг ноги врозь, ноги вместе;

- приставной шаг с касанием на платформе или на полу;
- шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) касание платформы носком свободной ноги;
- шаг через платформу;
- выпады в сторону и назад;
- приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами;
- шаг на угол;
- прискоки (наскок на платформу на одну ногу);
- прыжки;
- шасси – боковой галоп, в сторону небольшими шажками;
- танцевальные шаги.

Содержание фитбол-гимнастики:

- «Хлопки» И.п. – о.с. лицом к фитболу. На счет 1-2 – руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши, произнести слово «хлоп», на счет 3-4 – и.п. (выполнить 15 раз).
- «Достань носки» И.п. – сидя на фитболе ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2 – руки через стороны вверх, наклониться вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – и.п. (выполнить 10 раз).
- «Приседание» И.п. – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – и.п. (выполнить 20 раз).
- «Поворот» И.п. – спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот на право, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 – и.п. то же выполнить в левую сторону. Ноге не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 15 раз в каждую сторону).
- «Ноги врозь» И.п. – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола (выполнить 15 раз).

- «Шаги и прыжки» И.п. – стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (выполнить 15 раз).

В содержание игрового стретчинга входили следующие упражнения:

Упражнение 1 - «Деревце»

- И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища;
- поднять руки над головой, сделать вдох;
- опустить руки вниз, расслабиться выдох.

Упражнение 2 - «Кошечка»

- И.п. - стоя в упоре на колени и ладони.
- прогнуться в позвоночном отделе, поднять голову вверх, вперед вдох;
- округлить позвоночник, опустить голову вниз выдох;

Упражнение 3 - «Звездочка»

- И.п. – основная стойка, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вдоль тела;
- поднять руки в стороны ладони вниз, сделать вдох;
- опустить руки вниз, расслабиться выдох;

Упражнение 4 - «Дуб»

- И.п. – основная стойка, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела;
- поднять руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ногами хорошо упираться в пол, сделать вдох.
- опустить руки, расслабиться выдох.

Упражнение 5 - «Солнышко»

- И.п. – основная стойка, правая(левая) стопа развернута наружу, руки развести в стороны;
- при выдохе - наклон вправо (влево), пока правая (левая) рука не коснется уровня колена, левая (правая) рука поднята вверх.

Дети экспериментальной группы тренировались по предложенной нами методике в период с января по май 2022 года, участники контрольной группы работали в обычном режиме.

По результатам предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности у школьников с патологией слуха, обучающихся в младших классах, являющихся участниками экспериментальной группы и контрольной группы, не было выявлено достоверных различий по уровню физической подготовленности детей.

3.2 Результаты исследования уровня развития физических качеств у школьников младших классов с патологией слуха

После проведения эксперимента было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности у участников исследования, входящих в обе группы.

В таблицах 1 – 5 и на рисунках 1 - 5 представлены результаты тестирования уровня развития физических качеств у школьников с нарушением слуха контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1 - Результаты тестирования в контрольном испытании «Челночный бег – 3х10», в начале и по окончании педагогического эксперимента

Этап	М	σ	m	t	p
Контрольная группа					
Начало эксперимента	10,51	0,4	0,15	2,18	≤0,01
Конец эксперимента	10,07	0,44	0,17		
Экспериментальная группа					
Начало эксперимента	10,34	0,4	0,15	2,97	≤0,01
Конец эксперимента	9,47	0,41	0,16		

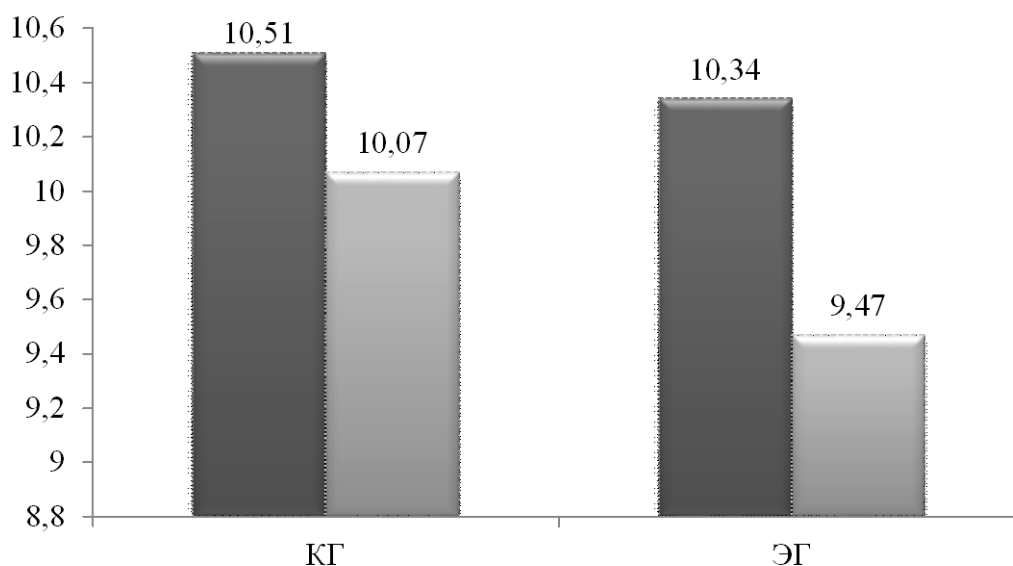


Рисунок 1 - Динамика показателей в контрольном испытании «Челночный бег – 3х10», сек.

Обратим внимание на то, что показатели участников контрольной группы улучшились на 0,44 сек, что действительно незначительно в сравнении с показателями детей, вошедших в экспериментальную группу – на 0,87 сек.

Таблица 2 - Результаты тестирования в контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа», в начале и по окончании педагогического эксперимента

Этап	М	σ	m	t	p
Контрольная группа					
Начало эксперимента	4,71	0,76	0,29	2,92	≤0,01
Конец эксперимента	7,14	1,07	0,4		
Экспериментальная группа					
Начало эксперимента	5,43	0,97	0,36	3,69	≤0,01
Конец эксперимента	10,43	0,98	0,37		

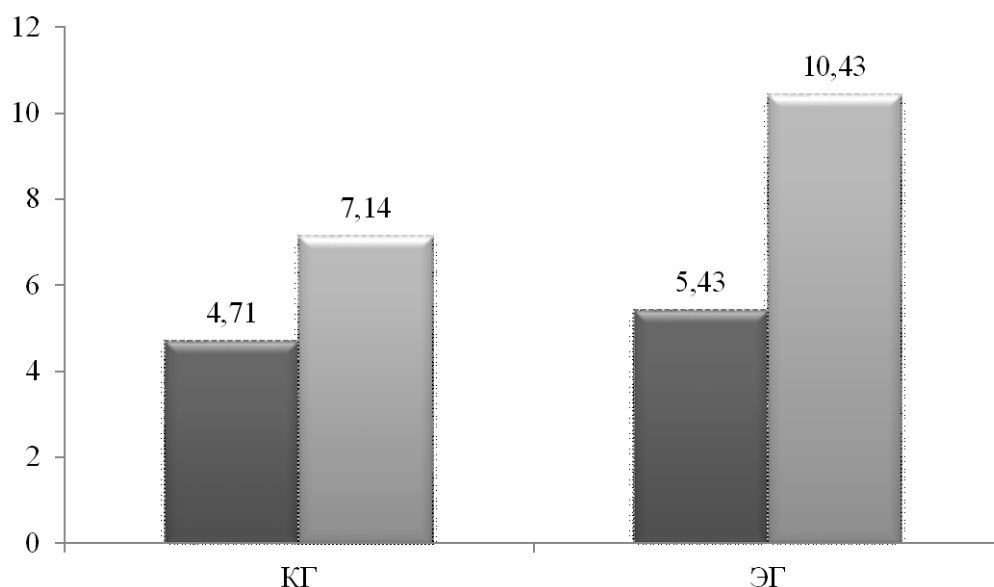


Рисунок 2 - Динамика показателей в контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», количество раз

Показатели учеников контрольной группы увеличились на 2,43, а испытуемых экспериментальной группы – на 5,0, т.е., практически в два раза. Этот результат еще раз доказывает эффективность разработанной нами методики.

Таблица 3 - Результаты тестирования в контрольном испытании «Стойка на одной ноге», в начале и по окончании педагогического эксперимента

Этап	М	σ	m	t	p
Контрольная группа					
Начало эксперимента	8,07	0,62	0,23	2,17	≤0,01
Конец эксперимента	9,43	0,64	0,24		
Экспериментальная группа					
Начало эксперимента	8,13	0,62	0,23	2,54	≤0,01
Конец эксперимента	11,44	0,75	0,28		

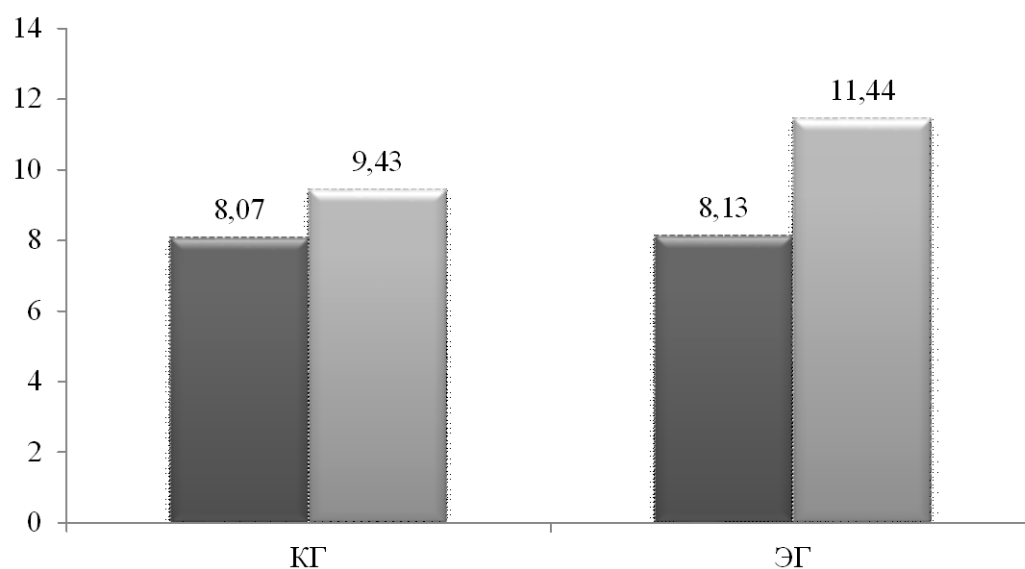


Рисунок 3 - Динамика показателей в контрольном испытании «Стойка на одной ноге», сек

Сравнительные результаты данного тестирования показывают, что показатели детей контрольной группы увеличились на 1,36 сек, а показатели участников экспериментальной группы – на 3,31 сек. Соответственно, упражнения на ловкость из моего комплекса для детей экспериментальной группы дали лучшие результаты.

Таблица 4 - Результаты тестирования в контрольном испытании «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», в начале и по окончании педагогического эксперимента

Этап	M	σ	m	t	p
Контрольная группа					
Начало эксперимента	-6	1,41	0,53	3,47	≤0,01
Конец эксперимента	-2,3	1,13	0,42		
Экспериментальная группа					
Начало эксперимента	-6	2,16	0,82	3,02	≤0,01
Конец эксперимента	0,57	1,72	0,65		

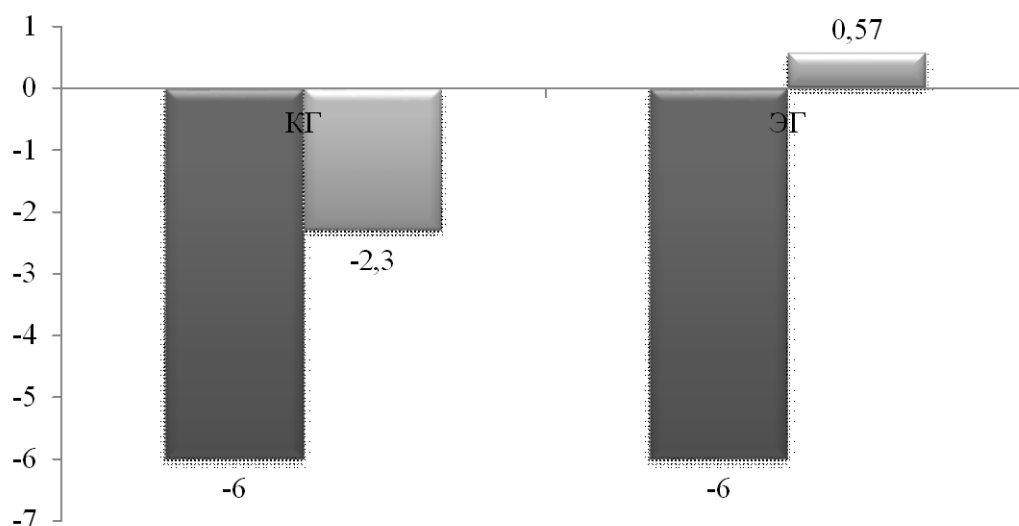


Рисунок 4 - Динамика показателей в контрольном испытании «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», см

Ученики, которые занимались в контрольной группе по результатам данного тестирования улучшили показатели на 3,7 см, а дети, которые занимались по разработанной экспериментальной методике, - на 6,57, т.е., почти в 2 раза больше. Многим участникам экспериментальной группы удалось дотянуться до пола при выполнении наклона с гимнастической скамьи.

Таблица 5 - Результаты тестирования в контрольном испытании «Шестиминутный бег», в начале и по окончании педагогического эксперимента

Этап	M	σ	m	t	p
Контрольная группа					
Начало эксперимента	891,4	26,7	10,1	4,31	≤0,01
Конец эксперимента	951,4	25,4	9,6		
Экспериментальная группа					
Начало эксперимента	892,9	32,5	11,8	4,62	≤0,01
Конец эксперимента	995,8	31,1	11,6		

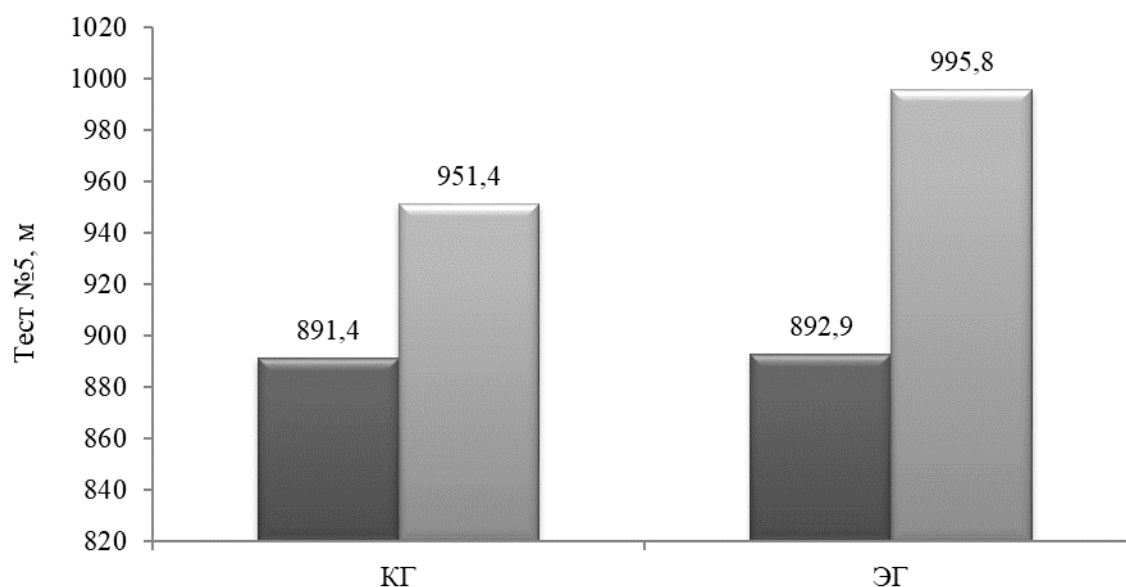


Рисунок 5 - Динамика показателей в контрольном испытании «Шестиминутный бег», м

На диаграмме отчетливо видны результаты прироста показателей тестирования участников исследования: КГ – 60 м, ЭГ – 102,9.

Результаты контрольных испытаний с применением пяти тестов, оценивающих уровень развития физических качеств у участников исследования, свидетельствуют о более значимом их повышении у испытуемых экспериментальной группы, по сравнению с итоговыми показателями участников контрольной группы.

Выводы по главе

Для повышения уровня развития физических качеств у школьников с патологией слуха, обучающихся в начальных классах, была разработана экспериментальная методика, внедрение которой в учебный процесс экспериментальной группы осуществлено в течение пяти месяцев, трижды в неделю.

Во время учебно-тренировочного процесса школьники с патологией слуха, вошедшие в экспериментальную группу, выполняли комплексы упражнений по детскому фитнесу (фитбол-гимнастика, аэробика, игровой стретчинг). Ученики контрольной группы занимались по программе общей физической подготовки.

Результаты контрольных испытаний с применением пяти тестов, оценивающих уровень развития физических качеств у участников исследования, свидетельствуют о более значимом их повышении у испытуемых экспериментальной группы, по сравнению с итоговыми показателями участников контрольной группы.

Эффективность экспериментальной методики доказана результатами педагогического эксперимента.

Цель исследования достигнута, гипотеза исследования подтверждена.

Заключение

В бакалаврской работе рассмотрена проблема, связанная с выбором эффективных средств и методов воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с патологиями слуха и выполнена экспериментально-исследовательская работа по исследованию результатов внедрения инновационной методики в учебный процесс адаптивного физического воспитания.

Основные результаты исследования, доказывающие эффективность экспериментальной методики:

- Тест 1: показатели учеников КГ до начала эксперимента составляли 10,51 сек, а после – 10,07 сек, т.е. увеличились на 0,44 сек. Показатели учеников ЭГ до начала эксперимента составляли 10,34 сек, а после – 9,47 сек, т.е. увеличились на 0,87 сек.
- Тест 2: прирост показателей учеников КГ составил 2,43, а учеников ЭГ – 5,0, т.е. вдвое больше. До начала эксперимента показатели учеников КГ составляли 4,71, а после – 7,14. До начала эксперимента показатели учеников ЭГ составляли 5,43, а после – 10,43.
- Тест 3: показатели учеников КГ повысились с 8,07 сек до 9,43 сек, т.е. на 1,36 сек, а показатели учеников ЭГ – с 8,13 сек до 11,44 сек, т.е. на 3,31 сек.
- Тест 4: показатели учеников КГ до начала эксперимента составляли -6 см, а после -2,3 см, т.е. увеличились на 3,7 см. Показатели учеников ЭГ до начала эксперимента составляли -6 см, а после – 0,57 см, т.е. увеличились на 6,57 см.
- Тест 5: Прирост показателей учеников КГ составил 60 м, а учеников ЭГ – 102,9 м. До начала эксперимента показатели учеников КГ составляли 891,4 м, а после – 951,4 м. До начала эксперимента показатели учеников ЭГ составляли 892,9 м, а после – 995,8 м.

Список используемой литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для бакалавров) / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. М.: КноРус, 2017. 419 с.
2. Андреева Л.В. Сурдопедагогика: учеб. для пед. вузов. М.: АCADEMIA, 2005. 572 с.
3. Байкина Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих детей и подростков // Адаптивная физическая культура. СПб., 2012. № 4 (12). С. 54
4. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 2011. 98 с.
5. Байкина Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные реабилитационные процессы глухих детей// Адаптивная физическая культура, 2015. № 4. С.15–20.
6. Безруких И.И. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / И.И. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 416 с.
7. Бубеева Б.Н. Проблема инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. Вып. 1. С. 221-225.
8. Белущенко В.А., Наумова А.Е., Седова М.Ю. Педагогическая реабилитация детей с нарушением слуха. М.: Русайнс, 2018. 320 с.
9. Басилова Т.А. О детях с врожденными нарушениями зрения и слуха: вопросы обучения и исследование проблем / Т.А. Басилова, Т.М. Михайлова, А.М. Пайкова. Электрон. дан. М.: Теревинф, 2019. 132 с.
10. Балашова В.Ф. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха / В.Ф. Балашова, А.В. Рева // Наука и образование: Новое время. Научно-методический журнал. 2018. №. 2. С. 34–37.

11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
12. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. М.: Академия, 2018. 450с.
13. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровье, 2011. изд.3-е испр. и доп.С.22–29.
14. Верещага И.В. Психолого-педагогическая диагностика детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включающими нарушения зрения и слуха / И.В. Верещага, И.В. Моисеева, А. Пайкова. Электрон. дан. М.: Теревинф, 2017. 132 с.
15. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях / Г.Н. Пенин и др. М.: Каро, 2019. 496 с.
16. Выготский Л.С. Основы дефектологии//Собрание сочинений. М.: Педагогика, 1983. Т. 5. 367с.
- 17.Губарева Т.И., Ларионова Н.Н. Реабилитация инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями. М.: ФОН, 2012. 214 с.
18. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. изд.2-е, испр. и доп. 352с.
19. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены): Учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: «Высш. Школа», 2014. 156 с.
20. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник. М.: Академия, 2019. 208 с.
21. Гарбарук Е.С. Минимальные нарушения слуха у детей: современное состояние проблемы / Е.С. Гарбарук, И.В. Савенко // Физиология человека. 2020. Т. 46. №. 3. С. 77–82.
22. Гуровец Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для вузов / Г.В. Гуровец; Под ред. В.И. Селиверстов. М.: ВЛАДОС, 2016. 431 с.

23. Гилленбранд К. Коррекционная педагогика: Обучение трудных школьников. М.: Academia, 2018. 224 с.
24. Губа В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]: учеб.метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. М.: Человек, 2015. 283 с.
25. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]. Воронеж: Элист, 2017. 303с.
26. Гуревич П. С. Психология и педагогика: учебник. М.: ЮНИТИ-ДАНА. 2019. 320 с.
27. Даниленко Н.Г. Код тишины: генетические основы нарушения слуха / под редакцией О.Г. Давыденко. Минск: Белорусская наука, 2017. 206с.
28. Дзюрич В.В., Костин А.З., Рябичев В.А. Особенности физического воспитания глухих детей// Советская педагогика. 1967. №3. С.73-80.
29. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография. М.: Спорт-Человек, 2020. 200с.
30. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Часть 1 (1-2 классы). М.: Баласс. 2015. 80 с.
31. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Часть 2 (3-4 классы). М.: Баллас. 2015. 86 с.
32. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под редакцией С. П. Евсеева. М.: Спорт-Человек, 2016. 384 с.
33. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт-Человек, 2016. 616 с.
34. Иванова И.В. Коррекционная работа по формированию правильной речи у глухих, слабослышащих и позднооглохших учащихся 6-10 классов. ФГОС. М.: Владос, 2017. 942 с.

35. Королёва И.В. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии: учебное пособие. СПб.: КАРО, 2020. 128 с.
36. Королева И.В. Дети с нарушением слуха. Книга для родителей и педагогов / И. Королева, П. Янн. М.: Каро, 2019. 240 с.
37. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов: руководство. Электрон. дан. СПб.: КАРО, 2016. 304 с.
38. Королева И.В. Развивающие занятия с детьми с нарушением слуха раннего возраста: учебно-методическое пособие. СПб.: КАРО, 2017. 176 с.
39. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. М.: Просвещение, 2010. 224 с.
40. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия, 2016. 13 изд. С.67.
41. Лысов П.К. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии): В 2 т.Т. 2: Учебник. М.: Академия, 2018. 272 с.
42. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011. 190 с.
43. Мейксон Г. Б. Методика физического воспитания школьников / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский. М.: Просвещение, 1985. 96 с.
44. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Спорт-Человек, 2021. 520 с.
45. Мелентьева Н.Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха: учебное пособие для вузов. СПб.: Лань, 2021. 128 с.
46. Назарова Л.П. Методика развития слухового восприятия у детей с нарушениями слуха. М.: Владос, 2019. 980 с.
47. Нейман Л.В., Богомильский М.Р. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи: учебник для студентов вузов/ под ред. В.И. Селиверстова. М.: Владос, 2001. 224с.

48. Нейман Л.В. Клиническая классификация нарушений слуха. Степень поражения слуховой функции/ под ред. В.И. Селиверстова. М.: Владос, 2017. 318с.
49. Новиков И.В. Особенности физического развития детей с нарушениями слуха и пути его коррекции средствами спортивной гимнастики // Перспективы науки и образования. 2018. №. 2 (32). С. 123–127.
50. Новиков И.В. Особенности развития координационных способностей у детей с нарушением слуха // Проблемы подготовки научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. 2018. С. 152–155.
51. Настольная книга педагога-дефектолога/Под ред. Т.Б. Епифанцева. изд. 4-е. Ростов н/Д: Феникс, 2020. 228 с.
52. Погодаев Г.И. Физическая культура 1-4 классы. М.: Дрофа, 2017. 118 с.
53. Певзнер М.С. Клиническая характеристика детей с нарушением темпа развития: Хрестоматия. М.: Изд-во МПА, 2015. 309 с.
54. Потапова А.З. Игра как средство расширения двигательного опыта и укрепления здоровья детей с нарушениями слуха// Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т.25. С. 235 –240.
55. Примерная адаптированная основная программа НОО слабослышащих и позднооглохших обучающихся. ФГОС ОВЗ. М.: Просвещение, 2018. 473 с.
56. Пенин Г.Н. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях. М.: Каро, 2019. 496 с.
57. Петрова Н.Н. Проблемы профессиональной тугоухости.: Автореф. дисс. ... д-ра мед. наук. - СПб., 2010. 48 с.
58. Патологическая физиология/Под ред. Л.З. Тель. М.: Медицина, 2007. 672с.
59. Подвижные игры: учебник/Л.В.Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. М.: Физическая культура, 2016. 288 с.
60. Психолого-педагогическое диагностирование: учеб. пособие/Под

ред. Левченко И.Ю. М.: ACADEMIA, 2003. 319 с.

61. Речицкая Е.Г. Коррекционно-педагогическая работа по формированию учебной деятельности младших школьников с нарушением слуха. Учебно-методическое пособие. М.: Владос, 2017. 399 с.

62. Речицкая Е.Г. Специальная психология и коррекционная педагогика: межличностные отношения младших школьников с нарушением слуха. М.: Владос, 2018. 154 с.

63. Речицкая Е.Г. Учебное сотрудничество в системе обучения детей с нарушениями слуха: учебно-методическое пособие / Е. Г. Речицкая, С. А. Зуробьян. М.: МПГУ, 2018. 192 с.

64. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1989. 319 с.

65. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. М.: ИЦ Академия, 2019. 384 с.

66. Селезнев К.В. Особенности проведения занятий физической культурой с глухими и слабослышащими детьми // Философия образования. 2017. №. 3. С. 95–102.

67. Слонимский Н. Абсолютный слух. История жизни. М.: Высшая школа, 2015. 440 с.

68. Сышко Д.В. Влияние вестибулярных раздражений на устойчивость тела у детей с нарушением слуха // Теория и практика физической культуры. 2018. №. 9. С. 60–62.

69. Сурдопедагогика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. проф. Е.Г. Речицкой. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 655 с.

70. Таварткиладзе Г.А. Руководство по клинической аудиологии. М: Медицина, 2013. 676 с.

71. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. М.: Спорт-Человек, 2016. 280 с.

72. Туфатулин Г.Ш. Комплексные нарушения у детей с сенсоневральной тугоухостью - влияние на диагностику патологии слуха и слухопротезирование //Вестник оториноларингологии. 2020. Т. 85. №. 4. С. 30–34.

73. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 2011. изд.2-е, испр. и доп. 344 с.

74. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебник. Рн/Д: Феникс, 2019. 479 с.

75. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. М.: Юнити, 2017. 288 с.

76. Федотов М. А., Данилова Е.П. Энциклопедия физической подготовки в школе. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 230 с.

77. Физическое развитие, физическая работоспособность слабослышащих детей / Ю.В. Шкляев, Л.В.Соколова, Н.В.Бычкова и др.// Региональные проблемы физической культуры и спорта: Материалы научно-практической конференции. Омск: ОГИФК, 1993. С.81–84.

78. Харченко Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. 112 с.

79. Хода Л.Д. Основные составляющие методологии социальной интеграции неслышащих людей в адаптивной физической культуре // Начно –практ. журнал «Ученые записки». 2008. № 3 (37). С. 98-101.

80. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / составитель Е. С. Стоцкая. - Омск: СибГУФК, 2019 - Часть 1: Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. 2019. 195 с.

81. Шахова Е.Г. Новые подходы к лечению и профилактике сенсоневральной тугоухости: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. / Е.Г. Шахова. - М.: 2008. - 29 с.