

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: «Методика развития координационных способностей у
слабослышащих школьников средствами гимнастики»

Обучающийся

В.В. Горчакова

(Инициалы, Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент И.В. Лазунина

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

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Горчаковой Василисы Витальевны
по теме: «Методика развития координационных способностей у
слабослышающих школьников средствами гимнастики»

Спортивная работа в школе вовлекает широкие массы учащихся в подготовку и сдачу норм ГТО, в соревнования, гимнастические и спортивные выступления. Задачи повышения спортивно-технических достижений по важнейшим видам спорта требуют систематических тренировочных занятий. Однако методы тренировки взрослых нельзя переносить без изменений в работу с детьми школьного возраста. Особенность спортивной работы со школьниками состоит в том, что содержание и методика занятий должны отвечать физическим возможностям и способностям детей различных возрастных периодов.

Занятия физическими упражнениями являются необходимым условием нормального роста и развития учащихся. В растущем организме значительная часть энергии направлена на внутренние процессы построения и роста тканей и их развитие. Внутренние органы, в особенности сердечно-сосудистая система, нервная система и эндокринный аппарат, еще не достигли в этом возрасте своего окончательного развития и функциональной силы. Поэтому злоупотребление физической нагрузкой может вызвать переутомление нервной системы, послужить причиной расширения сердца.

Бакалаврская работа состоит из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 9 рисунков.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы развития координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики....	6
1.1 Физическое воспитание слабослышащих школьников.....	6
1.2 Организация слабослышащих учащихся при выполнении гимнастических упражнений.....	9
1.3 Основы формирования координационных способностей у слабослышащих школьников	14
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования	20
2.1 Методы педагогического исследования	20
2.2 Организация педагогического исследования	21
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение	23
3.1 Особенности экспериментальной методики развития координационных способностей у слабослышащих школьников...	23
3.2 Результаты развития координационных способностей у слабослышащих девочек в ходе педагогического эксперимента...	30
3.3 Результаты контрольных упражнений после обучения гимнастическим упражнениям слабослышащих девочек.....	35
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	42

Введение

Значительное место в физическом воспитании школьников в режиме учебного дня отводится гимнастике до занятий, физкультурным паузам и физкультурным минуткам на уроках, а также внеклассной работе (занятия в секциях спортивной гимнастики и общей физической подготовки, спортивные соревнования). Чтобы процесс овладения движениями был эффективным, учитель по физической культуре должен не только владеть всем арсеналом современных средств обучения, но и правильно, с учетом конкретных условий, применять их.

Для слабослышащих учащихся ставится задача постепенного повышения физической подготовленности, часто встречающиеся в школьном возрасте функциональные расстройства в деятельности сердечно-сосудистой системы, выраженные в умеренной степени, не являются противопоказанием для занятий в спортивных секциях, так как спортивная тренировка ведет к перестройке вегетативной нервной системы и исчезновению функциональных расстройств. Учащиеся с функциональными отклонениями могут быть допущены к занятиям в спортивных секциях в подготовительной группе при условии тщательного педагогического и врачебного наблюдения.

Экспериментальная база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе ГБОУ СОШ с. Ягодное.

Объект исследования: развитие координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у слабослышащих девочек 9-10 средствами гимнастики.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики на секционных занятиях в школе.

В ходе работы были поставлены следующие задачи исследования:

- Изучить состояние проблемы развития координационных

способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики.

- Разработать и внедрить методику развития координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики.
- Определить эффективность влияния методики занятий гимнастическими упражнениями на развитие двигательной координации у слабослышащих девочек 9-10 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование гимнастических упражнений в процессе физкультурных занятий со слабослышащими девочками 9-10 лет будет способствовать развитию двигательной координации и позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Методы исследования:

- педагогическое наблюдение,
- анализ научно-методической литературы,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- метод математической статистики.

Научная новизна была определена актуальность исследовательской работы, разработана и внедрена методика развития координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики.

Практическая значимость результатов исследования состоит в разработке и внедрении методики физкультурных занятий со слабослышащими девочками 9-10 лет, способствующей значительному росту показателей двигательной координации, формированию у детей интереса к физкультурным занятиям, повышению здоровьесберегающих ресурсов организма школьников.

Бакалаврская работа состоит из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 9 рисунков.

Глава 1 Теоретические основы развития координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики

1.1 Физическое воспитание слабослышащих школьников

Волобуева О.А. пишет: «В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. На сегодняшний день проблемы воспитания и обучения детей с нарушением слуха приобретают все большую актуальность: воздействие неблагоприятных экзогенных и эндогенных факторов приводит к увеличению популяции детей, имеющих нарушение слуха. К слабослышащим относятся дети с нарушением слуха, которые слышат звуки интенсивностью 20 - 50 дБ и более громкие (тугоухость первой степени), интенсивностью 50 - 70 дБ и более (тугоухость второй степени) при достаточно большом диапазоне различия звуков по высоте (в среднем от 1000 до 4000 Гц). В аномальном развитии психики слабослышащего ребенка важно не только то, что ребенок плохо слышит, но еще и то, что данный недостаток в силу неблагоприятных условий привел к нарушению многих функций и сторон психики» [4].

Вербина В.В. отмечает: «Если для здоровых людей двигательная активность - обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации» [3]

Рыжкин Н.В. обращает внимание: «Наиболее действенным содержанием физического воспитания слабослышащих учащихся является сочетание средств основной гимнастики, игр, упражнений лечебной физкультуры и элементов ритмики. Средства физического воспитания в таком сочетании эффективно содействуют общему физическому развитию

учащихся и исправлению дефектов в их физическом состоянии. Применение данных упражнений и воздействий должно осуществляться при правильной дозировке с учетом индивидуально возрастных, патолого-психологических и физических особенностей, не только на уроках физической культуры, но и во внеурочное время» [16]

Предупреждение нарушений в режиме и методике тренировки, ведущих к ухудшению состояния здоровья, а также лечебные мероприятия входят в круг обязанностей врачебного контроля. Особенно тщательно собираются сведения о субъективном состоянии занимающихся. Нарушения сна, аппетита, настроения, общего самочувствия, подавленное состояние или повышенная раздражительность, указывающие на угнетение или возбуждение нервной системы, являются первыми признаками переутомления. Необходимо также принимать во внимание успеваемость школьника.

Дополнительные врачебные осмотры учащихся проводятся перед сдачей норм ГТО, связанных с большой физической нагрузкой (бег на длинные дистанции, плавание, лыжи и др.), перед районными и городскими соревнованиями по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту и др., а также при возобновлении занятий после болезни или травмы. Проводя регулярные осмотры учащихся и выясняя условия их труда и быта, врач дает консультации, касающиеся выбора вида спорта, методики и режима тренировки. Эти советы врача основываются на учете индивидуальных особенностей физического развития, состояния здоровья и степени тренированности учащегося. Важным разделом работы врача является и контроль за проведением спортивных занятий. С этой целью врач посещает занятия секции, присутствует при сдаче норм и проведении соревнований. Наблюдения врача помогают выявить и устранить недостатки, касающиеся распределения учащихся на группы по возрасту, полу, состоянию здоровья и физической подготовленности, обнаружить перегрузку, ведущую к переутомлению, проверить выполнение правил страховки. Наблюдая

учащихся на тренировке, врач имеет возможность правильнее и точнее определить функциональное состояние организма и степень тренированности, отмечая общее поведение, характер реакции на физическую нагрузку, появление признаков утомления, выясняя самочувствие занимающихся. Особого внимания требуют случаи, когда имеются признаки перенапряжения или переутомления. При проведении тренировочных занятий, тренер обращает внимание на правильность построения и методику их проведения, дает оценку занятиям с точки зрения их соответствия возрастным и половым особенностям, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся. Чтобы иметь возможность проводить контроль за правильностью педагогического процесса, врач должен знать основы физического воспитания в школе, быть знакомым с государственными программами по физической культуре, ознакомиться с планами занятий и методическими разработками, с программами и планами соревнований.

Наблюдения за изменениями в состоянии тренированности позволяют вскрыть недочеты тренировочного процесса, вовремя подметить признаки перетренировки или переутомления и внести соответствующие поправки в работу физкультурной секции. Оценка степени тренированности характеризуется спортивными достижениями и рядом физиологических признаков: координация движений., способность к значительным напряжениям, согласованность работы внутренних органов, скорость восстановительных процессов и т.д. Врач выясняет продолжительность занятий спортом учащихся, методику тренировки, достижения в различных видах спорта. Данные опроса помогают составить общее представление о тренированности учащихся. Большое значение в педагогической практике приписывается показателям спортивных достижений. Высокие спортивные результаты могут считаться признаком роста тренированности. Снижение же спортивных показателей не всегда является признаком наступающего переутомления, оно зависит иногда от случайных причин.

Функциональное состояние организма изучается методом лабораторного исследования с применением функциональных проб с дозированной нагрузкой, а также путем педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий и соревнований. Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой используются во врачебном контроле для определения степени тренированности, наблюдений за изменениями ее в процессе тренировки. Приспособляемость организма к различным нагрузкам, приобретаемая в результате тренировки, характеризуется изменениями в работе органов кровообращения и дыхания. Для реакции тренированного организма на физическую нагрузку характерно достаточное повышение максимального кровяного давления, умеренное снижение минимального, увеличение пульсового давления и быстрая реституция пульса и давления. Отсутствие признаков резкого воздействия нагрузки в виде сильной одышки, побледнения или покраснения лица, потливости является показателем хорошей тренированности. Для определения состояния тренированности большое значение имеют педагогические наблюдения, проводимые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. При этом внимание врача направляется на внешние признаки воздействия физической нагрузки. Признаки резкой степени утомления указывают на функциональную слабость и недостаточную тренированность организма. Следующая схема может служить для оценки степени утомления по внешним признакам. Данные физического развития также могут быть использованы при оценке физической подготовленности, в особенности при сопоставлении результатов повторных исследований, проведенных в разные периоды тренировки.

1.2 Организация слабослышащих учащихся при выполнении гимнастических упражнений

Речицкая Е.Г. пишет: «Патология слуха ведет к нарушению работы вестибулярного аппарата, что отрицательно отражается на движениях ребенка, равновесии, пространственной ориентировке. Нарушения

двигательной сферы ведет к снижению уровня развития силы мышц туловища и конечностей, выносливости, координации, гибкости. Дозированные физические нагрузки с правильным подбором средств и методов являются фактором коррекции недостатков в физической подготовленности слабослышащих детей. Существующие методики физического воспитания детей с патологией слуха на наш взгляд недостаточно эффективны. Необходимо совершенствовать методику физического воспитания слабослышащих школьников, чтобы обеспечить коррекцию их физического развития и подготовленности, которые помогут им интегрироваться в общество» [19].

Влияние систематических занятий особенно быстро отражается на показателях, характеризующих такие функциональные способности, как жизненная емкость легких, дыхательная экскурсия грудной клетки, мышечная сила. Прирост этих показателей у занимающихся значительно превышает средние величины прироста у школьников того же возраста, не занимающихся спортом. Увеличение прироста антропометрических показателей особенно велико в первое время тренировки (на первом году). В дальнейшем прирост также увеличен, но в меньшей степени. Известно, что особенно значительный прирост антропометрических показателей наблюдается у подростков со слабым физическим развитием, у хорошо развитых он выражен слабее. Развития дыхательного аппарата и мышечной системы зависит от продолжительности занятий спортом. При длительных занятиях, в особенности силовыми упражнениями, увеличиваются окружность и диаметры грудной клетки, плеч, таза, объем и масса мышц.

Парыгина О.В. отмечает, что нарушения в состоянии нервной системы ведут к появлению неслаженности и несогласованности работы внутренних органов, ранее достигнутой правильной тренировкой. Со стороны сердечно-сосудистой системы часто отмечаются сердцебиения, боли и неприятные ощущения в области сердца, нарушения ритма, одышка при сравнительно небольшой нагрузке. Если занятия продолжаются в состоянии

переутомления, наступают стойкие изменения в виде расширения сердца и дистрофии сердечной мышцы [18]. Снижение работоспособности организма обнаруживается также методом функциональных проб выражается в ухудшении приспособляемости сердечно-сосудистой системы к нагрузкам. Неудовлетворительная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку при перетренировке характеризуется резким учащением пульса при незначительном подъеме или отсутствием его и снижением максимального кровяного давления, резким снижением минимального кровяного давления (бесконечный тон) и замедленным восстановлением пульса и кровяного давления. Выявление признаков перетренированности в ранней стадии дает возможность вовремя принять меры, необходимые для борьбы с состоянием переутомления. В начальной стадии, когда признаки перетренировки выражены умеренно, достаточно изменить методику и режим тренировки: увеличить интервалы между занятиями, уменьшить нагрузку, исключить некоторые упражнения, связанные с большим напряжением. Объем нагрузки каждого занятия не должен вызывать сильного утомления и нарушать общее самочувствие. В легких случаях перетренированности снижение нагрузки дает лучший результат, чем пассивный отдых. В случаях более резко выраженного переутомления необходимо дать отдых организму, а занятия физическими упражнениями ограничить утренней гигиенической гимнастикой и прогулками. В режиме дня необходимо особенно строго соблюдать требования в отношении сна и питания. При возобновлении занятий нагрузка должна повышаться постепенно.

Литош Н.Л. пишет: «Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Сущностную основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение

максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной (спортивной) техники за счет сохранных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию» [12].

Королев П.Ю. отмечает: «Физическая культура и спорт слабослышащих подростков имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств для полноценной подготовки к жизни в обществе детей с отклонениями в психофизическом развитии. При этом решается важная задача реабилитации лиц с потерей слуха» [9].

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами (с касанием пола всей поверхностью). Начинать обучение из основной стойки. Отставляя одну ногу назад и наклоняясь вперед, опереться руками о пол (нога между руками). Ноги и руки держать прямыми и покачивать туловищем. Сразу же выполнить шпагат на другую ногу, для чего медленно, не изменяя положения ног, повернуться кругом. Прежде чем выполнять шпагат, необходимо сделать несколько упражнений на растягивание и разогревание мышц ног и таза.

Длинный кувырок вперед без прыжка, ставя руки возможно дальше от ног. Это упражнение осваивается после того, как занимающиеся овладеют группировкой и обычным кувырком вперед. Предварительно рекомендуется выполнять длинный кувырок вперед из положения лежа с опорой руками о пол. Сгибая руки и наклоняя голову на грудь, кувырок вперед. Следить, чтобы занимающиеся сгибали ноги в коленях в момент касания пола лопатками. При выполнении длинного кувырка вперед расстояние между руками и ногами увеличивать постепенно. Для облегчения обучения место

постановки рук отмечать мелом. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед выполняется согнувшись, сильно ногами не отталкиваются. Коснувшись пола лопатками, не сгибая ног в коленях, спокойно положить их на пол и наклониться вперед.

Вольные упражнения способствуют воспитанию общей культуры движений и формированию гимнастической школы. В процессе их изучения, занимающиеся знакомятся с разнообразными движениями отдельными звеньями тела и овладевают их основными компонентами (направлением и скоростью, амплитудой и напряжением), учатся точно управлять своими движениями и согласовывать их друг с другом в пространстве и времени. Воспитываемое при обучении вольным упражнениям умение правильно и непринужденно держать свое тело, точно и свободно совершать движение. Основой современных вольных упражнений являются акробатические элементы и соединения, объединенные связующими элементами в целостные комплексы. К связующим элементам относятся различные перемещения по площадке, движения отдельными частями тела и их совмещения (упоры, седы, равновесия, повороты, прыжки). Основные требования, предъявляемые к композиции вольных упражнений, - динамичность и логичное чередование акробатических упражнений с элементами и соединениями собственных вольных упражнений, хореографии и художественной гимнастики.

Акробатические упражнения - основа вольных упражнений как мальчиков, так и девочек. Вместе с тем различия между ними весьма значительные. Учитывается легкость, смелость, выразительность и изящество выполнения всех упражнений независимо от их трудности. Под гимнастическим стилем понимают особенности выполнения упражнений: с хорошей осанкой, прямыми сомкнутыми ногами, с оттянутыми носками. Формирование гимнастического стиля - длительный и трудоемкий процесс. Он должен быть начат с первых шагов в гимнастике. Навыки выполнения упражнения в хорошем стиле значительно легче воспитываются в процессе обучения несложным движениям. По мере закрепления они успешно

переносятся на выполнение более сложных элементов и соединений. Наиболее действенным средством формирования школы движений являются занятия хореографией.

Упражнения в лазании и перелезании (преодоление препятствий) способствуют формированию у занимающихся навыков, имеющих прикладное значение, а также прекрасно развивают такие физические качества, как ловкость, силу и силовую выносливость, смелость. Существуют два способа лазания в вертикальном направлении: одноименный (движение начинают, например, левой рукой и левой ногой) и разноименный (движение начинают правой рукой и левой ногой).

Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели, - наиболее простой способ метания, который в то же время дает возможность познакомить занимающихся с основами техники и подготовить к овладению более сложными формами метаний. Стоя ноги врозь (левая впереди), правую руку с мячом поднять вперед, вверх и, сгибая в локте, отвести назад, одновременно тяжесть тела перенести на согнутую правую ногу (пятка пола не касается) и слегка прогнуться. Метание начинается с разгибания правой ноги и выпрямления туловища. Завершается бросок рукой, туловище при этом несколько наклоняется вперед. Метание усложняется увеличением расстояния до цели, уменьшением размеров мишени и др.

1.3 Основы формирования координационных способностей у слабослышащих школьников

Дисько Е.Н. обращает внимание, что подготовительный период тренировки направлен главным образом на повышение общего физического развития занимающихся гимнастикой. Средствами служат общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта [7]. Физической подготовке, особенно в начале периода, отводится около 40-50% времени. Наряду с упражнениями, направленными на развитие

силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, занимающиеся осваивают вольные, акробатические и хореографические упражнения. Гонсалес С.Е. замечает, что в начале подготовительного периода осваивают отдельные наиболее легкие упражнения, важно уделять достаточно времени (особенно на 1-м году обучения) воспитанию интереса к гимнастике. Одним из наиболее действенных методов воспитания интереса к гимнастике является повышение двигательной активности занимающихся. В работе с начинающими следует широко использовать фронтальный, фронтально-групповой, круговой и поточный способы организации занятий [5].

Белова Ю.В. отмечает, что задача соревновательного периода - овладение программой соревнований. В начале периода совершенствуются соединения простых элементов и осваиваются отдельные наиболее трудные упражнения. Подготовка к следующим соревнованиям ведется с учетом выявленных слабых мест [1].

Иссурин В.Б. пишет: «Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить следующие виды координационных способностей: специальные, специфические, общие» [8].

Для рациональной организации тренировочного процесса необходимо хорошо разбираться в технике выполнения гимнастических упражнений. Для девочек важно совершенствование координации движений, развитие силы мышц ног и туловища, подвижности в суставах (главным образом, в тазобедренных, голеностопных и поясничном отделе позвоночника).

Глубокое и всестороннее знание техники, как отмечает Кузьменко Г.А., позволит правильно судить о величине и характере работы мышц, быстро находить основные причины возникновения ошибок и намечать пути их устранения, облегчит подбор наиболее эффективных подводящих и подготовительных упражнений [11]. Техника гимнастических упражнений весьма многогранна, однако прежде, чем перейти к описанию техники

отдельных гимнастических упражнений и методики их разучивания, целесообразно кратко остановиться на общих биомеханических закономерностях, лежащих в основе выполнения большинства гимнастических элементов и соединений. Под техникой понимают выполнение гимнастических упражнений наиболее эффективным способом.

Парыгина О.В. пишет: «Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)» [17].

Маслюков А.В. также отмечает: «Выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий - нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация - это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не равнозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека» [14].

Лях В.И. пишет: «Упражнения, способствующие развитию координационных способностей: это сложно-координационные упражнения, танцевальные и гимнастические упражнения, упражнения на развитие

ловкости, равновесие, пространственную ориентацию. При развитии координационных способностей необходимо научить занимающихся целесообразно согласовывать, соподчинять движения, организовывать их в единое целое при построении и воспроизведении новых двигательных действий, развить способность перестраивать движения, изменяя при необходимости параметры освоенного действия или переключаясь на иное действие с требованиями меняющихся условий. Способность дифференцировать движения в пространстве позволяет занимающимся соизмерять свои возможности (интенсивность, темп, скорость, пройденный путь) в условиях соревновательной деятельности для достижения наилучшего спортивного результата» [13]. На рисунке 1 отображены факторы, определяющие координационные способности человека.



Рисунок 1 - Факторы, определяющие координационные способности человека

Упражнения в равновесии так же, как и упражнения с удержанием предмета на голове, вынуждают учеников принимать и сохранять вертикальное положение тела и головы, что, как правило, соответствует положению правильной осанки. В программу включены специальные

упражнения в сохранении равновесия стоя на одной ноге (руки свободно балансируют), в упоре на одном колене на набивном мяче и др. Упражнения с предметами способствуют совершенствованию координационных способностей занимающихся, и в первую очередь умению выполнять согласованные движения руками. Слабослышащие дети приучаются к действиям с предметами различного объема, веса, формы, что имеет большое значение в повседневной деятельности. Трудность упражнения увеличивают за счет изменения высоты броска, введения различных дополнительных движений руками, ногами, туловищем. Например, сначала дается задание перед ловлей мяча хлопнуть в ладоши один раз, затем 2-3 раза и, наконец, максимальное количество раз.

Горская И.Ю. отмечает: «Уровень координационной способности определяется следующими возможностями:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи» [6].

Ботяев В.Л. пишет: «Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

- хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую

стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта;

- только сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки занимающихся к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями;
- координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил» [2].

Третьякова Н.В. отмечает: «Результаты формирования координационных способностей более значимы, если начинать заниматься их развитием в детском возрасте. Анализируя развитие специфических координационных способностей, можно отметить, что способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений к 12 годам лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей. То есть такая способность активно развивается в более младшем возрасте, затем наступает период стабильности, который сменяется после 13 лет этапом активного развития. Пик развития способности к ориентированию в пространстве приходится на 10-11 лет. С 11 и до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов» [20].

Выводы по главе

Методы тренировки взрослых нельзя переносить без изменений в работу с детьми школьного возраста. Особенность спортивной работы со школьниками состоит в том, что содержание и методика занятий должны отвечать физическим возможностям и способностям слабослышащих детей. На сегодняшний день проблемы воспитания и обучения детей с нарушением слуха приобретают все большую актуальность, наиболее действенным содержанием физического воспитания слабослышащих учащихся является сочетание средств основной гимнастики, игр, упражнений лечебной физкультуры и элементов ритмики. Средства физического воспитания в таком сочетании эффективно содействуют общему физическому развитию учащихся и развитию их координационных способностей. В ходе секционных занятий учитель обращает внимание на правильность построения и методику их проведения, дает оценку занятиям с точки зрения их соответствия возрастным и половым особенностям, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В работе были использованы традиционные методы педагогического исследования, рекомендованные Никитушкиным В. Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [15].

Изучая научно-литературные источники, мы изучали различные методики развития координационных способностей у слабослышащих школьников средствами гимнастики и планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гимнастике.

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью изучения вопроса развития координационных способностей слабослышащих девочек.

Определение уровня развития координационных способностей у слабослышащих девочек осуществляется при помощи контрольных испытаний (тестов).

Для определения уровня развития координационных способностей были использованы следующие пробы и контрольные испытания (тесты): проба Ромберга, прыжки с вращением без помощи рук вправо и влево, прыжки с вращением с помощью рук вправо и влево, челночный бег 3х10 м, пройди по линии, бег по кочкам, бег до мяча.

Педагогический эксперимент проходил на базе ГБОУ СОШ с. Ягодное. Мы разработали, внедрили методику развития координационных способностей в экспериментальной группе слабослышащих учащихся в

ГБОУ СОШ с. Ягодное. В экспериментальной группе девочек использовали в основной части занятия разучивание комбинаций, чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др.

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (с сентября 2020 - по апрель 2021 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами слабослышащих девочек в количестве по 12 человек в каждой, проводили педагогическое наблюдение.

На втором этапе педагогического исследования (с апреля 2021 - по апрель 2022 гг.) проводили основной педагогический эксперимент на базе ГБОУ СОШ с. Ягодное. Были сформированы две группы: контрольная группа девочек, занимающиеся по общепринятой программе, а у экспериментальной группы девочек, которая занималась по разработанной экспериментальной методике с применением различных средств гимнастики, использовались физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим и статическим характером. В течение недели девочки контрольной и экспериментальной групп занимались по 3 раза в неделю, длительность каждого тренировочного занятия составляла 45 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (с конца апреля - по сентябрь 2022 г.) решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического исследования, оформляли квалификационную работу.

Выводы по главе

Наблюдения за изменениями в физической подготовленности позволяют вскрыть недочеты тренировочного процесса, вовремя подметить признаки перетренировки или переутомления и внести соответствующие поправки в работу учителя или тренера. Оценка степени тренированности характеризуется спортивными достижениями и рядом физиологических признаков: координации движений, способности к значительным напряжениям, скорости восстановительных процессов и т.д. В работе со слабослышащими школьниками следует широко использовать фронтальный, фронтально-групповой, круговой и поточный способы организации занятий. В ходе занятий необходимо хорошо разбираться в технике выполнения гимнастических упражнений, для девочек важно совершенствование координации движений, развитие силы мышц ног и туловища, подвижности в суставах (главным образом, в тазобедренных, голеностопных и поясничном отделе позвоночника).

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности экспериментальной методики развития координационных способностей у слабослышащих школьников

Решающее значение для роста тренированности и спортивных достижений имеет правильность построения тренировочного процесса и соблюдение ряда гигиенических требований к занятиям и режиму дня. Тренеру важно знать допустимые нагрузки для каждого из учащихся, он составляет планы тренировочных занятий и соревнований, проводит наблюдения во время самих занятий. Во время физических напряжений обычно усиливаются неясно выраженные в покое признаки органических заболеваний сердца и выступают признаки функциональной слабости организма, проявляющиеся в недостаточности кровообращения и дыхания. Если признаки резкой степени утомления проявляет большинство членов группы, необходимо пересмотреть план занятий, снизить нагрузку, увеличить интервалы между занятиями. При появлении признаков резкого утомления в единичных случаях следует направить учащегося к врачу для дополнительного обследования. Для оценки тренированности должны быть использованы данные самоконтроля. Большое значение для успеха тренировочной работы имеет соблюдение правильного режима дня. Врач и тренер должны ознакомить учащихся со значением режима и основными требованиями, которым должен отвечать режим их дня. Эти требования в основном заключаются в ежедневной утренней зарядке с обтиранием водой и растиранием тела, в достаточной продолжительности сна, обеспечивающей полный отдых и восстановление сил, в регулярном и полноценном питании, в пребывании на свежем воздухе и др. Продолжительность сна зависит от возраста, а также от индивидуальных особенностей организма и условий окружающей среды.

Для детей с ослабленным здоровьем и повышенной утомляемостью продолжительность сна может быть увеличена на 1 час за счет дневного сна.

Отход ко сну и подъем должны производиться всегда в одни и те же часы. Сон должен проходить в нормальных гигиенических условиях; чистый воздух (длительное проветривание комнаты перед сном, открытая форточка или окно, нормальная температура воздуха не выше 18°C), отсутствие внешних раздражителей (яркий свет, музыка, громкие разговоры и т.п.). Регулярное и полноценное питание имеет большое значение в режиме дня ребенка. Приемы пищи должны производиться всегда в одни и те же часы с таким расчетом, чтобы не было слишком длинных интервалов. Завтрак необходим для сохранения работоспособности в течение всего учебного дня. Потребность растущего организма в пище больше, чем у взрослых (при расчете на 1 кг веса тела). Лучше всего удовлетворяет потребности организма в различных веществах смешанная и разнообразная пища, включающая продукты животного и растительного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко, различные крупы, хлеб, картофель, овощи и фрукты). При однообразном питании может возникать недостаток в витаминах и минеральных веществах.

Выделяют два метода обучения гимнастическим упражнениям: метод обучения в целом и метод обучения по частям. Применяют методы в зависимости от конкретных условий, от пола, возраста и подготовленности учащихся, а также от технической сложности разучиваемого упражнения. Нередко при обучении определенному гимнастическому упражнению разумно сочетают оба метода. Причем на первом этапе становления двигательного навыка один метод является ведущим, а второй – дополнительным. Метод обучения в целом предусматривает выполнение разучиваемого движения, не изменяя его структуры. Применяют его при освоении доступных, несложных упражнений, причем не только на начальном, но и на завершающем этапе обучения. При целостном повторении упражнения уточняется его техника (вариант избирательного вычленения), внимание учащихся последовательно фиксируется на слабо освоенных деталях. Например, при выполнении кувырка прыжком внимание

учащихся концентрируется либо на толчке ногами, либо на положении тела в полете, либо на плотности группировки и т. д.

Предварительное разучивание отдельных частей облегчает овладение движением в целом. Каждая выделенная часть - звено -должна представлять собой самостоятельное упражнение (с исходным и конечным положениями). При обучении сложным гимнастическим движениям обычно используется целый ряд подводящих упражнений. Однако надо отметить, что подобрать упражнение, которое бы полностью соответствовало той или иной части двигательного навыка, весьма трудно.

Королева И.В. обращает внимание, что дополнительными зрительными ориентирами могут служить отметки мелом, мяч (флажок), подвешенный к удилищу, деревянная или металлическая планка, набивной мяч, лежащий на полу или на снаряде. Задача занимающегося - коснуться ориентира определенной частью тела или, наоборот, не задеть его [10].

Обучение двигательным действиям осуществляется в такой последовательности: ознакомление с упражнением (приемом, действием), его разучивание и совершенствование. Выделение трех относительно самостоятельных этапов в процессе обучения чисто условное. Однако на каждом этапе решаются свои специфические задачи, используются характерные для данной фазы обучения методы, приемы и средства.

Для первого этапа - этапа ознакомления с упражнением - характерно создание предварительного представления о нем; на втором происходит разучивание упражнения и на третьем - его совершенствование; в результате многократного повторения упражнение в изменяющихся условиях выполняется технически правильно, стабильно.

Ознакомление с двигательным навыком проводят в такой последовательности: упражнение называют, показывают его в целом, разъясняют практическое значение двигательного навыка и его влияние на организм занимающихся, демонстрируют упражнение еще раз (если это необходимо) в целом или по частям, попутно объясняя технику выполнения.

В заключение детям предоставляется возможность его выполнить. Если методика обучения гимнастическому упражнению определена правильно, то процесс освоения двигательного действия сопровождается относительно меньшим количеством ошибок. Для дальнейшего обучения важно, насколько быстро и умело выявляются, и устраняются ошибки. Главное - найти причины наиболее грубых ошибок, исправить их, а затем последовательно исправлять и другие, менее значительные. Желательно заранее предупреждать появление типичных ошибок в технике исполнения упражнений. С этой целью перед выполняющим ставят определенные задания: коснуться руками (ногами) ориентира, части тела или предмета и т.п. Показ упражнения должен быть образцовым. При этом важно расположить детей так, чтобы все они хорошо видели демонстрируемое упражнение. Строевые и порядковые упражнения показывают на некотором расстоянии от строя; в движении новое упражнение показывают зеркально, идя навстречу учащимся; в разомкнутом строю впереди должны стоять дети маленького роста. В кругу учитель становится в строй вместе с учащимися и выполняет упражнение в ту же сторону, что и они. Ходьба и бег, выпады вперед и назад, равновесие, упражнение с положением рук за спиной и головой и многие другие общеразвивающие упражнения, большинство акробатических упражнений, упражнения на брусках, перекладине и бревне, а также опорные прыжки показывают в профиль; повороты на месте, выпады и наклоны в сторону, упражнения на коне - лицом к ученикам. Иногда, чтобы усилить впечатление занимающихся, двигательное действие демонстрируют в другом, необычном для него ракурсе.

Показ целесообразно сочетать с кратким объяснением техники. Внимание учеников обращают не на внешнюю сторону упражнения, а на внутреннюю его сущность, стараясь помочь им создать необходимое двигательное представление, дополняя показ характеристикой упражнения (использование силы тяжести, взаимодействие с опорой, динамика

мышечного сокращения и т.п.). Важно при объяснении техники сказать о субъективном восприятии движения.

При выполнении упражнений круговым способом возможен следующий вариант. Предварительно занимающихся делят на две-три группы. По сигналу занимающиеся первой группы по два-три человека расходятся (разбегаются) к указанным местам и проделывают упражнения определенное количество раз. После этого они самостоятельно переходят к выполнению следующего упражнения. Выполнив весь комплекс, дети первой группы занимают исходное положение. Упражнения выполняет следующая группа. При необходимости комплекс можно повторить.

Естественно, в зале должно быть предусмотрено место для ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений и т.д. Трансформация спортивного зала во время занятий достигается в основном за счет легко убираемых снарядов (оборудования). Например, можно легко убрать или дополнительно установить прыжковые снаряды, бревно, маты. Успех проведения занятий во многом зависит от заинтересованности учащихся. Увлечь детей и подростков гимнастическими упражнениями сможет учитель, глубоко знающий свой предмет, с энтузиазмом относящийся к любимому делу, человек большой внутренней и внешней культуры, знакомый с новинками литературы, живущий интересами ребят. В ходе секционных занятий учитель должен формировать у учащихся сознательный интерес к занятиям гимнастикой, рассказывая им о благотворном влиянии физических упражнений на состояние здоровья и физическое развитие, о том, что занятия физической культурой помогут им стать сильными, ловкими и выносливыми.

Трудные упражнения следует чередовать с более легкими, интенсивные - со спокойными; упражнения, воздействующие на мышцы-разгибатели, - с упражнениями для мышц-сгибателей. В ходе занятий можно включать упражнения с гимнастической палкой и скакалкой, эспандером и легкими гантелями для девочек в возрасте от 15 и старше лет.

Ходьба в течение 55-65 сек.

- и. п. - ноги врозь на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу вдоль туловища. 1-2. Поднимаясь на носки, развести прямые руки в стороны, а затем вверх (вдох). 3-4. Опускаясь на полную ступню, руки опустить через стороны вниз (выдох);
- и. п. - ноги вместе, руки внизу. 1-2. Медленно, не теряя равновесия, присесть на носках, поднять гимнастическую палку вперед (выдох). 3-4. Выпрямляясь, опустить руки вниз (вдох);
- и. п. - ноги врозь по шире, руки на поясе (тыльной стороной прижаты к туловищу). 1-2. Наклоняясь влево, левую руку скользящим движением опустить вдоль туловища, а правую как можно больше согнуть к подмышечной впадине (выдох). 3-4. Делая вдох, выпрямиться, развести плечи, смотреть вперед. 5-8. То же, но в другую сторону;
- и. п. - ноги врозь на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу. 1. Сгибая руки, поднять гимнастическую палку к груди (вдох). 2. Разгибая, опустить гимнастическую палку вниз (выдох);
- и. п. - правая рука вверх, левая согнута у груди. Медленно менять положение рук. Дыхание равномерное;
- и. п. - лежа на спине, руки слегка разведены и опираются ладонями о пол. 1-2. Поднять прямые ноги вверх, а затем постараться носками коснуться пола за головой. В начале движения сделать вдох, а затем - выдох. 3-4. Поднять ноги вверх (вдох) и медленно опустить в и. п. (выдох). Выполнив упражнение, расслабиться;
- и. п. - ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты к плечам. 1-2. Делая выдох, медленно наклониться вперед. Ноги не сгибать, смотрят вперед. 3-4. Выпрямляясь, возвратиться в и. п. (вдох);
- и. п.- руки на поясе. Прыжки на двух ногах, ставя ноги поочередно врозь и скрестно. В одном прыжке левая нога впереди, в другом - правая. Дыхание не задерживать;
- постепенно замедляемая ходьба в течение 60 -70 сек;

- и. п. - стойка ноги врозь (правая нога впереди левой), руки согнуты к плечам. Медленно подняться на носки. Локти развести в стороны, грудь развернуть, голову держать прямо. Сохраняя равновесие, стоять, не переступая ногами, 5-6 сек., затем постепенно довести время до 20-30 сек. Положение ног периодически менять.

Нагрузку следует повышать постепенно: интенсивные упражнения надо чередовать с более легкими и с упражнениями на расслабление. Нередко в комплекс включают 1-2 упражнения на согласованность движений (координацию). Комплекс обычно завершается прыжками на месте (или с продвижением) и ходьбой. Чтобы выработать правильный и прочный навык, необходимо многократно повторять движения. Однако частое выполнение одних и тех же упражнений быстро надоедает детям. При определении количества упражнений комплекса и числа повторений каждого из них надо учитывать степень подготовленности занимающихся и различные функциональные возможности. Для девочек 9-10 лет развивать координационные способности целесообразно в учебной и внеклассной работе по гимнастике с помощью хореографических (танцевальных) упражнений и решать следующие задачи:

- освоение правильной техники элементов классического и народных танцев;
- совершенствование координации движений, развитие силы мышц ног и туловища, подвижности в суставах (главным образом, в тазобедренных, голеностопных и поясничном отделе позвоночника).

Место хореографических упражнений в секции гимнастики определяется в зависимости от его задач. Для решения образовательных задач, т.е. обучения новым движениям, средства хореографии целесообразно включать в качестве самостоятельного вида. Для развития силы мышц ног, подвижности в суставах, совершенствования функций вестибулярного аппарата хорошо освоенные хореографические упражнения включают в

конец основной части занятий. Хореографические упражнения вначале разучивают у опоры, держась за нее двумя руками или одной рукой. Опорой могут служить специальный станок, рейка гимнастической стенки, гимнастические снаряды и пр. Опирается следует, держа руки чуть выше пояса. Вначале движение учат стоя лицом, спиной к опоре, затем боком. На занятиях девочки овладевают простейшими танцевальными движениями, а также осваивают такие доступные танцы, как «Школьная полька», «Школьный вальс».

В секционной работе количество изучаемых движений значительно увеличивается. Танцевальные шаги и другие элементы танца разучивают в разомкнутом строю (в колонне или шеренге), взявшись за руки по двое или по трое, на месте и в движении, по прямой или по кругу. Освоение начинают в медленном темпе. Одновременно следят за характером исполнения и выразительностью движений. Элементы танца разучивают последовательно, только после освоения одного из них можно переходить к изучению следующего. При введении нового элемента лучше повторять весь танец сначала. Из пройденных элементов составляют небольшие танцевальные комбинации. Каждый танец обычно разучивают на 5-6 занятиях (примерно по 10 мин. в каждом). Танцевальные упражнения осваивают в основной части занятия, а совершенствуют в вводной и заключительной. Например, отдельные упражнения можно изучать в начале основной части занятия, а весь танец в целом лучше повторять в конце ее. Повторять плавные движения (приставные, переменные шаги и т.п.) лучше в заключительной части урока, а бодрые, энергичные (подскоки, шаги галопа, притопа) – в вводной. Незнакомыми танцевальными движениями овладевают вначале под счет в дальнейшем - под музыкальное сопровождение. С этой целью используют различные музыкальные инструменты. В классическом танце различают прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на две, на одной ноге, с одной ноги на другую. Обычно прыжки на двух ногах делают на месте, а на одной - с продвижением вперед.

3.2 Результаты развития координационных способностей у слабослышащих девочек в ходе педагогического эксперимента

Неправильные методика и режим тренировки, соревнований ведут к появлению признаков хронического переутомления. Перенесение методики тренировки взрослых в занятия с юными спортсменами, как правило, дает явление перетренировки. К недостаткам методики относятся: слишком короткие интервалы между занятиями, недостаточные для полного отдыха и восстановления сил, частые выступления в соревнованиях, большой объем работы, нарушения режима сна и др. Многолетние наблюдения над показали, что неправильная узкоспециализированная и интенсивная тренировка в младшем возрасте может привести к задержке развития.

В ходе педагогического эксперимента мы изучали результаты развития координационных способностей девочек, данные отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты развития координационных способностей у девочек

Контрольные тесты	Результаты					
	До эксперимента		Р	После эксперимента		
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	Р
Проба Ромберга «Аист» (сек)	4,4±0,4	4,6±0,8	≥0,05	8,4±0,3	6,6±0,8	≤0,05
Проба Ромберга пяточно-носочная (сек)	36,8±0,4	36,9±0,6	≥0,05	41,6±0,6	39,6±0,7	≤0,05
Прыжки вокруг своей оси без помощи рук вправо (градус)	149,6±1,4	148,9±1,6	≥0,05	176,8±1,2	168,4±1,4	≤0,05
Прыжки вокруг своей оси без помощи рук влево (градус)	124,4±1,8	124,6±2,6	≥0,05	135,7±2,3	129,9±2,4	≤0,05
Прыжки вокруг своей оси с помощью рук вправо (градус)	231,6±2,4	231,8±1,9	≥0,05	268,6±2,4	251,4±2,2	≤0,05
Прыжки вокруг своей оси с помощью рук влево (градус)	213,6±2,4	213,8±1,8	≥0,05	242,4±2,4	239,6±2,2	≤0,05

Проба Ромберга «Аист» - девочки контрольной группы улучшили свои результаты в ходе педагогического эксперимента, занимаясь гимнастикой только на уроках физической культуры с 4,6 секунды до 6,6 секунды,

девочки экспериментальной группы занимались гимнастикой в школьной секции и показали результат до педагогического эксперимента 4,4 секунды, а после 8,4 секунды Динамика результатов представлена на рисунке 2.

Проба Ромберга пяточно-носочная (сек) - девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 36,9 секунды в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 39,6 секунды, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 36,8 секунд, а после 41,6 секунд. Динамика результатов представлена на рисунке 3.

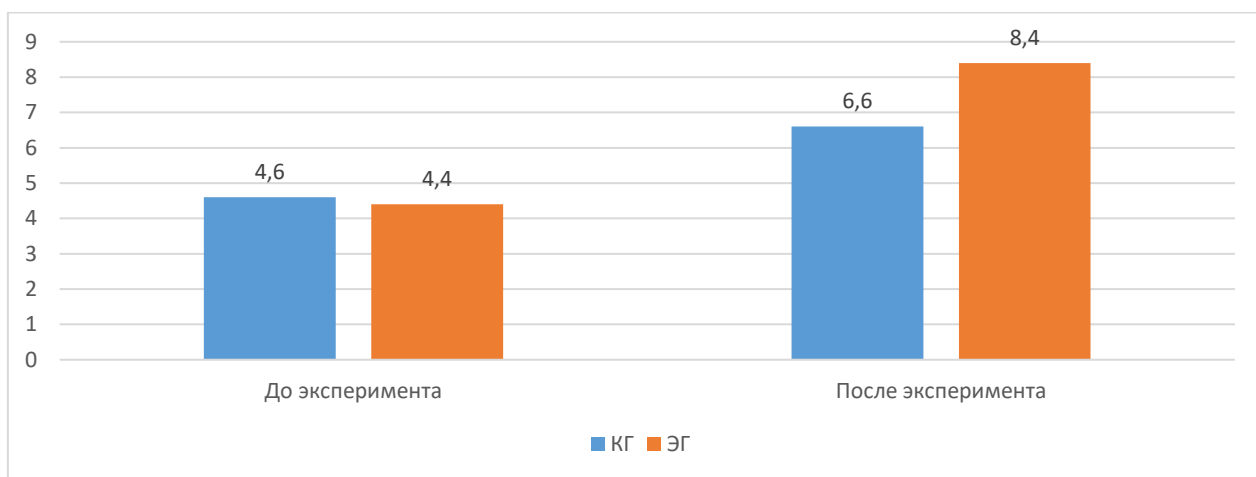


Рисунок 2 – Проба Ромберга «Аист» (сек)

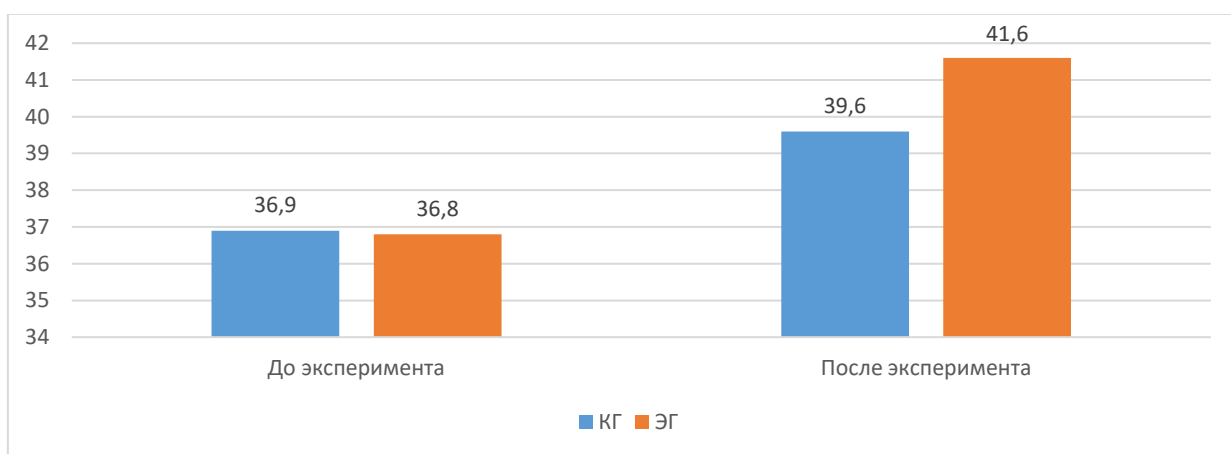


Рисунок 3 – Проба Ромберга пяточно-носочная (сек)

Прыжки вокруг своей оси без помощи рук вправо - девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 148,9 градусов в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 168,4 градусов, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 149,6 градусов, а после 176,8 градусов. Динамика результатов представлена на рисунке 4.

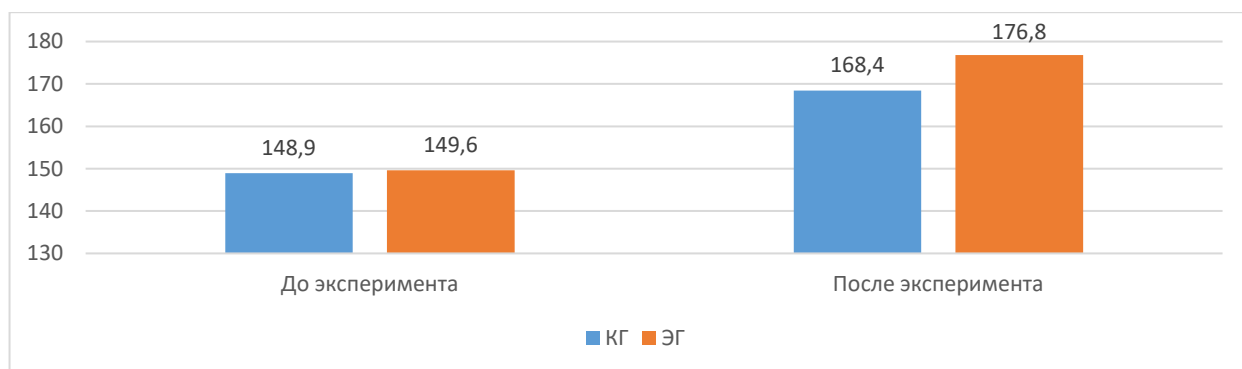


Рисунок 4 – Прыжки вокруг своей оси без помощи рук вправо (градус)

Прыжки вокруг своей оси без помощи рук влево - девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 124,6 градусов в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 129,9 градусов, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 124,4 градусов, а после 135,7 градусов. Динамика результатов отображена на рисунке 5.

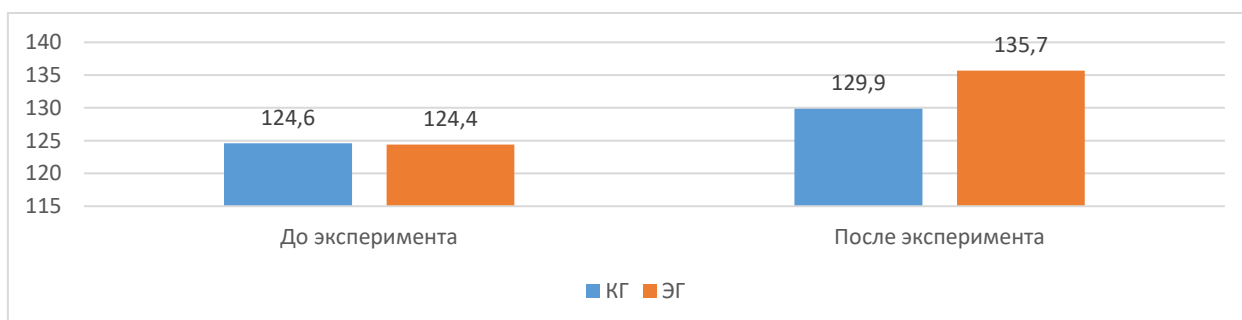


Рисунок 5 - Прыжки с вращением без помощи рук влево (градус)

Прыжки вокруг своей оси с помощью рук вправо - девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 231,8 градусов в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 251,4 градусов, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 231,6 градус, а после 268,6 градусов. Динамика результатов отображена на рисунке 6.

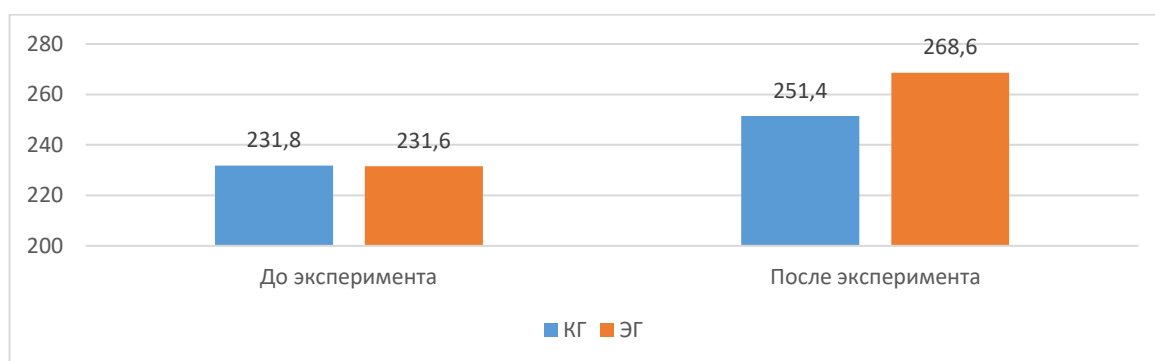


Рисунок 6 - Прыжки с вращением с помощью рук вправо (градус)

Прыжки вокруг своей оси с помощью рук влево (градус) - девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 213,8 градусов в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 239,6 градусов, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 218,6 градусов, а после 242,4 градуса. Динамика результатов отображена на рисунке 7.

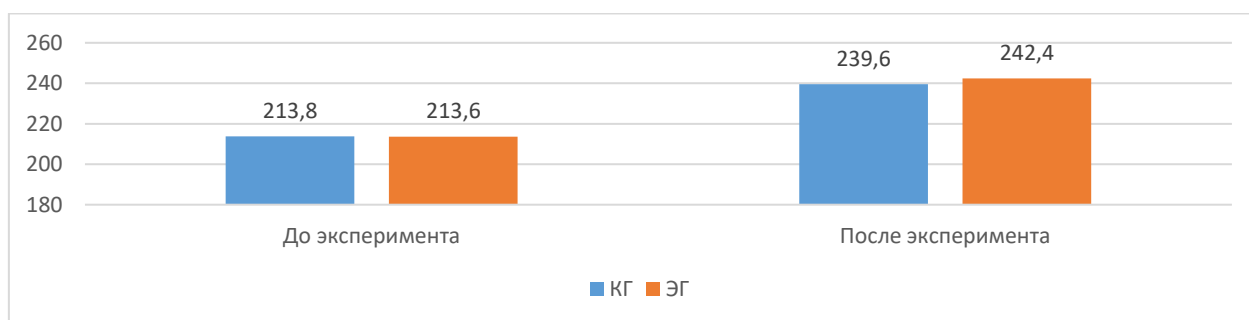


Рисунок 7 - Прыжки вокруг своей оси с помощью рук влево (градус)

Анализ динамики развития двигательной координации позволяет утверждать, что девочки экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента показали достоверно лучшие результаты, по сравнению с результатами девочек контрольной группы. Результаты девочек до и после эксперимента при выполнении прыжков, как в левую, так и в правую сторону не имеют достоверно значимых различий. После проведения специальных занятий, по разработанной методике у слабослышащих девочек экспериментальной группы результаты прыжков в левую и правую стороны значительно выросли. Это свидетельствует о том, что применение гимнастических упражнений благотворно влияет на развитие способности к управлению движениями при вращении как в сторону доминантной, так и субдоминантной части тела.

3.3 Результаты контрольных упражнений после обучения гимнастическим упражнениям слабослышащих девочек

Лучшему усвоению материала в процессе обучения способствует разнообразие форм организации секционных занятий:

- проведение упражнений вводной части с предметами при различном построении учащихся;
- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с музыкальным сопровождением;
- проведение основной части занятия фронтальным, групповым, поточным и круговым способами.

Рекомендуется выполнять гимнастические упражнения на оценку «кто лучше», применять различные наглядные пособия и технические средства обучения, включать в занятия эстафеты и игры с элементами акробатических и гимнастических упражнений.

С навыками страховки и помощи следует знакомить всех занимающихся. Знание приемов помощи и страховки, умение применять их

на практике углубляют понимание основ техники изучаемых движений и ускоряют процесс формирования двигательных навыков.

Самочувствие - объективный показатель определения объема и интенсивности физической нагрузки. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, прежде чем начать заниматься упражнениями, должны проконсультироваться с врачом.

Возможность нарушения процессов в растущем организме при неправильной методике занятий выдвигает перед тренером задачу своевременного выявления признаков переутомления и перетренировки. От хронического переутомления следует отличать обычное утомление, закономерно наступающее после каждого занятия, в особенности с большой нагрузкой. Состояние обычного утомления временно и после достаточного отдыха сменяется состоянием повышенной работоспособности. Для перетренированности характерно более длительное снижение функциональных возможностей и работоспособности организма. Раньше всего признаки перетренированности появляются со стороны центральной нервной системы: вялость, слабость, чувство усталости, несмотря на предшествовавший отдых, нежелание заниматься, стремление к сбережению сил, нарушение сна (бессонница), нарушение аппетита, чувство апатии или, наоборот, повышенная раздражительность и возбудимость, снижение или повышение сухожильных рефлексов, дрожание рук, резкая потливость. Снижение работоспособности организма отражается и на спортивных результатах. С целью выяснения влияния экспериментальной методики на развитие двигательной координации был проведен ряд тестов, позволивших определить различные виды проявления координационных способностей. Данные соответствовали у всех девочек среднему уровню развития координационных способностей.

К концу педагогического эксперимента у девочек экспериментальной группы результаты значительно выросли и у большинства девочек экспериментальной группы (56%) соответствовали высокому уровню

развития. В контрольной группе этого показателя никто из девочек не достиг, и остался на прежнем уровне. В таблице 2 представлены результаты контрольных упражнений, выполненных девочками до проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Результаты развития координационных способностей девочек

Двигательное качество	Контрольное упражнение	Результаты до педагогического эксперимента		Достоверность результатов
		КГ	ЭГ	
Динамическая координация	Челночный бег (сек)	10,2±0,6	10,4±0,6	≥0,05
Динамическое равновесие	Пройди по линии (сек)	20,8±0,6	20,5±0,4	≥0,05
Ритмизация движений	Бег по кочкам (сек)	15,5±0,3	15,6±0,5	≥0,05
Локомоторная ловкость	Бег до мяча (сек)	14,7±0,3	14,4±0,2	≥0,05

Во время педагогического эксперимента отмечена положительная динамика в развитии двигательных координационных способностях в обеих группах девочек. После педагогического эксперимента девочки улучшили свои показатели, но высокий уровень показали девочки экспериментальной группы.

Таблица 3 – Результаты развития координационных способностей девочек

Двигательное качество	Контрольное упражнение	Результаты после педагогического эксперимента		Достоверность результатов
		КГ	ЭГ	
Динамическая координация	Челночный бег (сек)	9,4±0,6	8,9±0,3	≤0,05
Динамическое равновесие	Пройди по линии (сек)	19,8±0,4	18,4±0,3	≤0,05
Ритмизация движений	Бег по кочкам (сек)	14,7±0,6	13,6±0,7	≤0,05
Локомоторная ловкость	Бег до мяча (сек)	12,7±0,5	10,4±0,6	≤0,05

В таблице 3 представлены результаты контрольных упражнений, выполненных девочками после проведения педагогического эксперимента. Динамическую координацию изучали у девочек при помощи контрольного упражнения челночный бег 3х10 м девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 10,2 сек в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 8,9 сек, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 10,4 секунды, а после 8,9 секунды.

Динамическое равновесие слабослышащих девочек изучали при помощи контрольного упражнения «пройди по линии», девочки контрольной группы выполнили задание до педагогического эксперимента за 20,8 сек, в конце педагогического эксперимента за 19,8 сек. Девочки экспериментальной группы до педагогического эксперимента выполнили задание за 20,5 сек, а после результат составил 18,4 сек.

Ритмизацию движений девочек изучали при помощи контрольного упражнения «бег по кочкам». Девочки контрольной группы показали результат до педагогического эксперимента 15,5 сек, а после 14,7 сек, девочки экспериментальной группы до педагогического эксперимента показали результат 15,6 сек после педагогического эксперимента улучшили результат до 13,6 сек. На рисунке 8 отображена динамика результатов контрольной группы в ходе педагогического эксперимента.

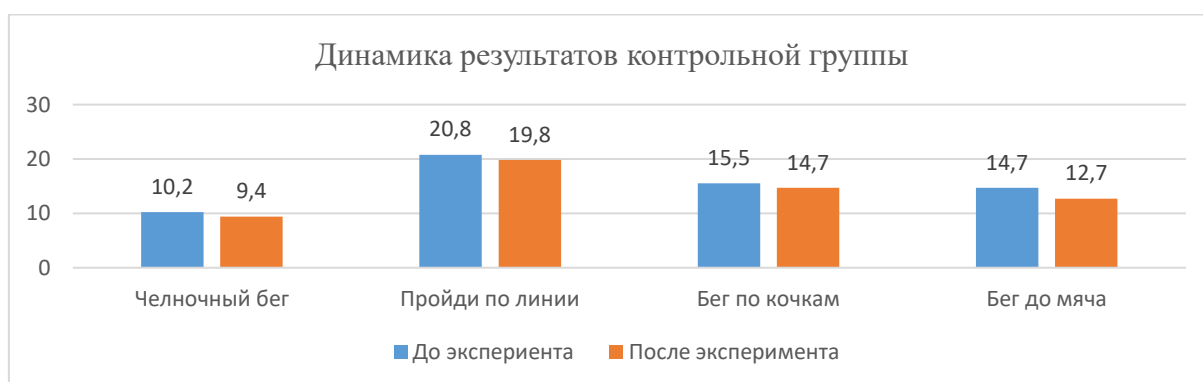


Рисунок 8 – Динамика результатов контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (сек)

Локомоторную ловкость слабослышащих девочек изучали при помощи контрольного теста «бег до мяча», результаты до педагогического эксперимента девочек контрольной группы составил 14,7 сек, после 12,7. В экспериментальной группе результат до педагогического эксперимента был 14,4 сек, стал 10,4 сек. На рисунке 9 отображена динамика результатов экспериментальной группы девочек в ходе педагогического эксперимента.

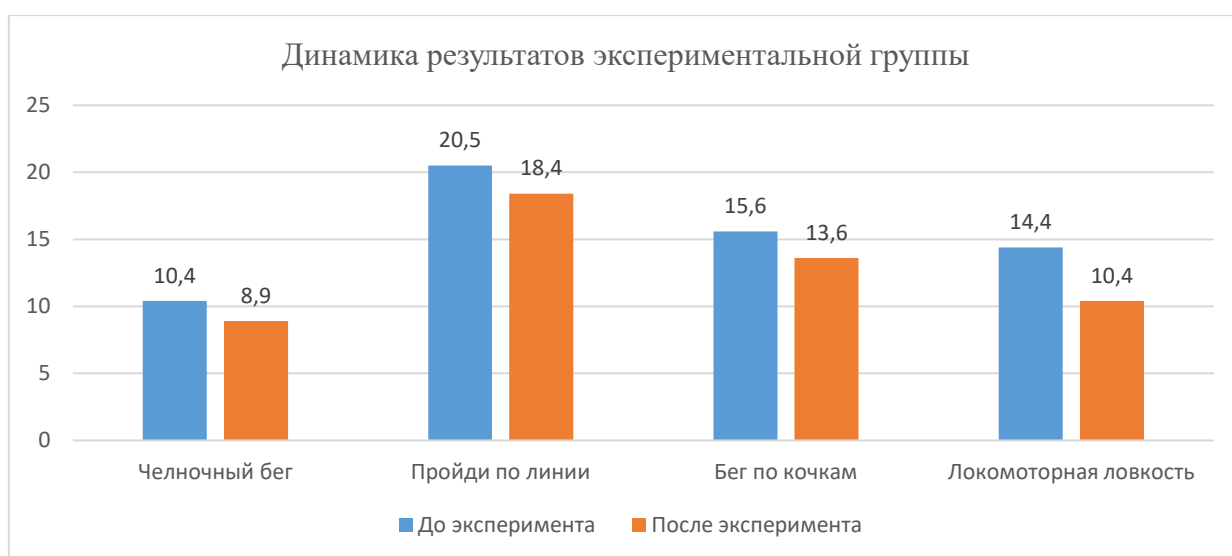


Рисунок 9 - Динамика результатов экспериментальной группы девочек в ходе педагогического эксперимента (сек)

Полученные статистически достоверные различия в результатах тестовых заданий развития координационных способностей девочек между контрольной и экспериментальной групп отражает степень более высокого развития их у девочек экспериментальной группы. Применение гимнастических упражнений в целом благоприятно повлияло на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек и развитие их координационных способностей, создало условия для укрепления их здоровья.

Выводы по главе

Девочки экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента показали достоверно лучше результаты, по сравнению с результатами девочек контрольной группы. Динамическую координацию изучали у девочек при помощи контрольного упражнения «челночный бег 3х10 м», девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 10,2 сек в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 8,9 сек, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 10,4 секунды, а после 8,9 секунды. Динамическое равновесие слабослышащих девочек изучали при помощи контрольного упражнения «пройди по линии», девочки контрольной группы выполнили задание до педагогического эксперимента за 20,8 сек, в конце педагогического эксперимента за 19,8 сек. Девочки экспериментальной группы до педагогического эксперимента выполнили задание за 20,5 сек, а после результат составил 18,4 сек. Ритмизацию движений девочек изучали при помощи контрольного упражнения «бег п кочкам». Девочки контрольной группы показали результат до педагогического эксперимента 15,5 сек, а после 14,7 сек, девочки экспериментальной группы до педагогического эксперимента показали результат 15,6 сек после педагогического эксперимента улучшили результат до 13,6 сек. Локомоторную ловкость слабослышащих девочек изучали при помощи контрольного теста «бег до мяча», результаты до педагогического эксперимента девочек контрольной группы составил 14,7 сек, после 12,7. В экспериментальной группе результат до педагогического эксперимента был 14,4 сек, улучшился до 10,4 сек.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- влияние систематических занятий быстро отражается на показателях, характеризующих такие способности, как мышечная сила, координационные способности. Прирост этих показателей у занимающихся значительно превышает средние величины прироста у школьников того же возраста, не занимающихся спортом;
- при обучении сложным гимнастическим движениям обычно используется целый ряд подводящих упражнений, дополнительными зрительными ориентирами могут служить отметки мелом, мяч (флажок), планка, набивной мяч, лежащий на полу или на снаряде;
- в тесте «прыжки вокруг своей оси с помощью рук» вправо девочки контрольной группы показали результаты до педагогического эксперимента 236,8 градусов в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 251,4 градусов, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 231,6 градус, а после 268,6 градусов. Прыжки вокруг своей оси с помощью рук влево девочки контрольной группы до педагогического эксперимента выполнили на 213,8 градусов в конце педагогического эксперимента улучшили результат до 239,6 градусов, девочки экспериментальной группы показали результат до педагогического эксперимента 218,6 градусов, а после 242,4 градуса.

Список используемой литературы

1. Белова Ю.В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 111 с.
2. Ботяев В.Л. Координационные способности в системе отбора и прогнозирования успешной специализации в сложно-координационных видах спорта: методическое пособие / Ботяев В.Л. - Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. - 104 с.
3. Вербина В.В. Физическое развитие и физическая подготовленность слабослышащих дошкольников / В. В. Вербина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 1(1). – С. 214-215.
4. Волобуева О.А. Организация работы по социализации слабослышащих детей в группе комбинированной направленности для детей с ОВЗ (слабослышащие) / О. А. Волобуева // Состояние и перспективы развития инклюзивного образования в Республике Калмыкия: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, Элиста, 31 января 2018 года. – Элиста: Калмыцкий филиал ФГБОУИ ВО "Московский государственный гуманитарно-экономический университет", 2018. – С. 190-194.
5. Гонсалес С.Е. Двигательное качество «ловкость» и его развитие у студентов вузов на примере игровых видов спорта: учебно-методическое пособие / Гонсалес С.Е., Чумаков А.А. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2018. - 24 с.
6. Горская И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей: методические рекомендации / Горская И.Ю., Аверьянов И.В., Кондаков А.М. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 79 с.

7. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.
8. Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов / Иссурин В.Б., Лях В.И. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 208 с.
9. Королев, П.Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте: учебное пособие / П. Ю. Королев. - 2-е изд., доп. и испр. - Воронеж: ВГАС, 2021. - 193 с.
10. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов. Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.
11. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности [Электронный ресурс]: теоретико-методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 531 с.
12. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: спортАкадем Пресс, 2002. - 140с.
13. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников/ В. И. Лях. - М.: Спорт, 2019. - 128 с.
14. Маслюков А.В. Самостоятельные занятия по развитию координационных способностей: учебно-методическое пособие / Маслюков А.В., Захарова Н.А., Нечушкин Ю.В. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2019. - 56 с.
15. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
16. Особенности построения учебного процесса по физической культуре для слабослышащих детей младшего школьного возраста / Н. В. Рыжкин, Т. А. Степанова, Р. В. Полин [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4(72). – С. 68-72. Миронов Ю. В., Виноградов В. С.,

Афонасьев С. Л. Коррекция физической подготовки слабослышащих детей //Спорт. Олимпизм. Гуманизм. – С. 123.

17. Парыгина О.В. Координационные способности студентов при выполнении физических упражнений: методические рекомендации / Парыгина О.В. - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 38 с.

18. Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / Парыгина О.В. - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с.

19. Речицкая Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие. Москва: Издательство «Прометей», 2012. - 256 с.

20. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с.