

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: «Изучение уровня физической подготовленности у слабослышащих девочек, занимающихся легкой атлетикой»

Обучающийся

В.С. Жосан

(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 Жосан Виктории Сергеевны  
по теме: «Изучение уровня физической подготовленности у слабослышащих  
девочек, занимающихся легкой атлетикой»

В настоящее время большую актуальность имеет проблема поддержания состояния здоровья и двигательной подготовленности детей, имеющих нарушение слуха. Нарушение слуха является существенной проблемой во всем мире. В настоящее время каждый пятый взрослый имеет двустороннее нарушение слуха, хотя только около трети тех, кто может извлечь выгоду из слухового аппарата, используют его. Причины детского нарушения слуха часто упоминаются как наследственные в 50%, приобретенные в 25% и неизвестные в 25% случаев. Интерес к причинам нарушения детского слуха в последнее время вырос из-за увеличения диагностических возможностей. Информация об этиологии важна не только для принятия решения о вариантах лечения, но и для прогнозирования прогноза развития и риска будущих братьев и сестер или членов семьи. Нарушение слуха является одним из самых распространенных врожденных и приобретенных заболеваний у детей.

В работе представлен анализ содержания современных методик адаптивной физической культуры, направленных на развитие двигательных способностей, с учетом имеющихся нарушений слуха у детей, проанализированы основные методические подходы к подбору средств и методов адаптивного физического воспитания.

Бакалаврская работа состоит из 46 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 8 рисунков.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Теоретические аспекты развития физической подготовленности у слабослышащих девочек, занимающихся легкой атлетикой.....	7
1.1 Планирование секционной работы со слабослышащими детьми.....	7
1.2 Физическое и психическое здоровье детей с нарушениями слуха.....	12
1.3 Развитие физических качеств у слабослышащих детей.....	17
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования .....	23
2.1 Методы педагогического исследования .....	23
2.2 Организация педагогического исследования .....	26
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение .....	27
3.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса со слабослышащими девочками .....	27
3.2 Результаты уровня физической подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента.....	33
3.3 Динамика результатов соревнований девочек контрольной и экспериментальной групп.....	38
Заключение.....	43
Список используемой литературы.....	44

## Введение

Актуальность исследования. Физическое воспитание в школе призвано укреплять здоровье детей, способствовать физическому развитию ребенка. На уроках физической культуры ученики получают важные навыки в двигательной деятельности - в беге, ходьбе, метании предмета.

Занятия в секции «Легкая атлетика» отличаются многообразными формами, разнообразием упражнений, которые имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно - сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе занятий слабослышащих детей.

Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

- проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся.

Коновалов И. Е. пишет: «Легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- образовательное (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.)» [3].

Леньшина М.В. отмечает: «Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья. Регулярные занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта» [5].

Экспериментальная база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе МБУДО СШОР №3 «Легкая атлетика» с учащимися ГБОУ Школа-интернат №5 г.о. Тольятти.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике со слабослышащими девочками.

Предмет исследования: средства легкой атлетики, направленные на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек.

Цель исследования - повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек, средствами легкой атлетики

В ходе работы были поставлены следующие задачи исследования:

- выявить исходный уровень физической подготовленности у слабослышащих девочек в начале педагогического эксперимента;

- подобрать и внедрить средства для учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике, направленные на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек;
- определить влияние средств легкой атлетики на повышение уровня физической подготовленности у слабослышащих девочек после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагается, что подобранные средства для учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике будут способствовать повышению уровня физической подготовленности у слабослышащих девочек.

Методы исследования:

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

Научная новизна была определена актуальность исследовательской работы, подобраны и внедрены средства для учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике, направленные на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек

Практическая значимость определяется возможностью совершенствования учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике, направленного на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек.

Бакалаврская работа состоит из 46 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 8 рисунков.

# **Глава 1 Теоретические аспекты развития физической подготовленности у слабослышащих девочек, занимающихся легкой атлетикой**

## **1.1 Планирование секционной работы со слабослышащими детьми**

В легкой атлетике принято делить все виды легкоатлетических упражнений на четыре основные группы.

Первая группа включает все виды ходьбы – ходьба простая, строевая (походным шагом), ходьба пригибным шагом, спортивная ходьба. Упражнения в ходьбе являются хорошим средством оздоровления и укрепления организма. Занятия ходьбой знакомят учащихся с временными и пространственными отношениями, со скоростью, темпом, ритмом движения. Особенно полезны занятия спортивной ходьбой. Спортивная ходьба требует от организма затраты большой мышечной и нервной энергии, поэтому, прежде чем принять участие в соревнованиях, учащимся необходимо много поработать над укреплением своего мышечно-связочного аппарата, выработать скорость и выносливость.

Вторая группа включает все виды бега. Сюда входят: бег, бег с преодолением препятствий (барьеров), эстафетный бег. Бег - основа легкой атлетики. Он входит как составная часть почти во все виды легкоатлетических упражнений. Занятия бегом оказывают общее положительное воздействие на развитие функциональных возможностей организма занимающихся.

Третья группа – прыжки и упражнения в прыжках, занимающиеся укрепляют мышцы ног, рук, туловища, улучшают координацию, приучаются экономно расходовать запас мышечной энергии, воспитывает в себе смелость, ловкость и находчивость. Четвертую группу составляют различные виды метаний: метание мяча, гранаты, копьей, диска, молота и толкание ядра. Упражнения в метании служат отличным средством развития мышечной

силы рук, ног, туловища и вырабатывают меткость, координацию движений и ловкость. Тренировка в метаниях развивает морально-волевые качества занимающегося. Все это позволяет занятия в метаниях отнести к важным средствам всестороннего физического развития занимающихся.

Из легкоатлетических видов спорта: бега, прыжков, метаний - составляются так называемые многоборья, т.е. комплексы этих видов в особой последовательности. Существуют мужские и женские многоборья. Сочетание бега, прыжков и метаний создает прекрасный комплекс разносторонних физических упражнений, занятия которыми оказывают всестороннее влияние на развитие физических качеств и способностей занимающихся.

Шатунов Д.А. отмечает: «Разнообразие форм проведения занятий по легкой атлетике помогает тренерам и учителям физической культуры выбирать наиболее интересные из них и строить занятия разнообразно, вовлекая большое количество учащихся. Занятия легкой атлетикой оказывают многогранное воздействие на организм человека, они способствуют: увеличению силы, быстроты и выносливости, улучшению подвижности суставов, приобретению широкого спектра двигательных навыков и развитию волевых качеств» [20].

Вербина В.В. пишет: «При решении вопроса о построении специального педагогического процесса для детей с недостатками слуха никак нельзя ограничиться рассмотрением только тех детей, которые совсем лишены слуха. Здесь возникает необходимость рассмотрения всех категорий детей, страдающих подобными недостатками слуха. Практика постоянно выдвигает это требование. Дети, не полностью потерявшие слух, также нуждаются в особых условиях обучения, и потому необходимо специальное изучение таких детей» [1].

Никитушкин В.Г. отмечает: «Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях.



Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской» [7].

Бугаев Г.В. замечает: «В общеобразовательной школе для организации обязательных занятий по физкультуре на основании программы разрабатывается учебный план-график на год, в котором легкой атлетике, как правило, отводятся осенние и весенние месяцы. При составлении графика выделяются основные разделы учебно-воспитательной работы, между которыми распределяется отведенное на уроки время. Затем определяется примерная последовательность прохождения программного материала в течение года, разрабатывается система контрольных упражнений и нормативных требований, а также намечаются примерные сроки проверки их выполнения» [9].

Добиться успеха в легкоатлетической подготовке можно при сочетании учебных (урок физической культуры) и внеучебных (секционных) занятиях. Для повышения мотивации и интереса к занятиям по лёгкой атлетике можно провести соревнования по бегу (60 м и 100 м), прыжкам с места и в длину.

Черных А.В. пишет: «Важно рассмотреть содержание и формы подготовки в процессе специализированных занятий, общие закономерности этого процесса, вопросы оптимального построения тренировки со слабослышащими детьми» [17]. Спортивная тренировка составляет часть более широкого явления спорта. Она возникла, развивалась и развивается в

единстве с другими сторонами спортивной деятельности, поэтому для уяснения проблематики спортивной тренировки важно предварительно составить общее представление о сущности легкой атлетики в целом. Занятия легкой атлетикой решают прежде всего общие образовательно-воспитательные, обще подготовительные и оздоровительные функции, и организацию интересного досуга детей. Занятия в секции легкой атлетики строятся в решающей зависимости от режима основной - учебной деятельности и, следовательно, лимитированы в отношении затрат времени. Возможный уровень спортивных результатов при такой регламентации занятий в принципе не самый высокий, хотя индивидуально он может быть довольно значительным. В ходе тренировочных занятий важно чтобы посещение секции по легкой атлетике было обязательным, как и посещение уроков в школе, поэтому тренеру необходимо вести учет посещаемости, требовать от занимающихся соблюдения дисциплины и порядка.

Планирование секционной работы подкрепляется школьным календарем спортивных соревнований, а годичный цикл может включать подготовительные и соревновательные этапы, которые могут чередоваться.

Элипханов С.Б. отмечает: «Со слабослышащими детьми индивидуальные занятия могут проводиться в форме утренней гимнастики, или выполнения специальных домашних заданий в виде самостоятельных тренировок. Опыт показывает, что, определяя характер и объем домашнего задания необходимо учитывать возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающихся. Если у занимающихся отсутствует четкое представление о структуре движения, то задания по совершенствованию техники отдельных упражнений давать нецелесообразно» [21].

Стрельникова И.В. пишет: «Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям учащихся 5-9 классов является освоение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях). Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующего оборудования,

подготовленности учащихся. Наиболее просты в освоении учащимися 5-7 классов прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков. После стабильного выполнения этих двигательных действий учителю следует разнообразить условия их выполнения: длину разбега в прыжках и метаниях, вес и форму метательных снарядов.

Учащиеся 8 - 9 классов участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или в длину с разбега, метание, бег на выносливость» [14].

Симптомы депрессии, высокий воспринимаемый уровень стресса, и низкая самооценка психического здоровья отражают плохое психическое здоровье и могут бросить вызов общему здоровью, благополучию и качеству жизни слабослышащих детей. Эти симптомы часто возникают в подростковом возрасте, и они, как правило, развиваются у людей на протяжении всей жизни. Многочисленные исследования сообщают о связи между физической активностью и психическим здоровьем, физическая активность дает возможность улучшить самооценку, помогает уменьшить депрессивные симптомы. Аналогичным образом, физическая активность в контексте участия в спорте предоставляет возможности для социального взаимодействия, которые могут способствовать положительному влиянию на психическое здоровье. Учащиеся, которые постоянно участвовали в спортивных соревнованиях, сообщали о более низких депрессивных симптомах, более низком воспринимаемом стрессе и более высоком самооценке психического здоровья по сравнению с учениками, которые никогда не занимались спортом. Спорт может предоставить слабослышащим детям возможность общаться с другими учениками, и взаимодействовать со своими сверстниками и тренером, что положительно влияет на их психическое здоровье. Было доказано, что регулярные физические упражнения и физическая активность приносят пользу физическому,

психическому и социальному здоровью, а также успеваемости детей. Всемирная организация здравоохранения рекомендовала 60 минут ежедневной умеренной и энергичной физической активности для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет.

## **1.2 Физическое и психическое здоровье детей с нарушениями слуха**

Литош Н.Л. отмечает: «Две основные категории детей с недостатками слуха: глухие и слабослышащие. Глухие - это те дети, для которых в результате врожденной или приобретенной в раннем возрасте глухоты невозможно самостоятельное овладение словесной речью. Слабослышащие - дети, у которых снижен слух, но на его основе возможно самостоятельное развитие речи» [6].

Речицкая Е.Г. пишет: «У слабослышащих может быть разная степень тугоухости (слабослышания). К ним относятся:

- легкая степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии от 3 до 6 м от уха, а разговорная, соответственно, от 6 до 8 метров);
- умеренная степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии от 1 до 3 метров от уха, а разговорная, соответственно, от 4 до 6 метров);
- значительная степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии примерно 1 метра от уха, а разговорная, соответственно, от 2 до 4 метров);
- тяжелая степень тугоухости (шепотная речь воспринимается на расстоянии примерно полметра от уха, а разговорная, соответственно, до двух метров» [12].

На рисунке 1 представлена классификация основных нарушений слуха у детей

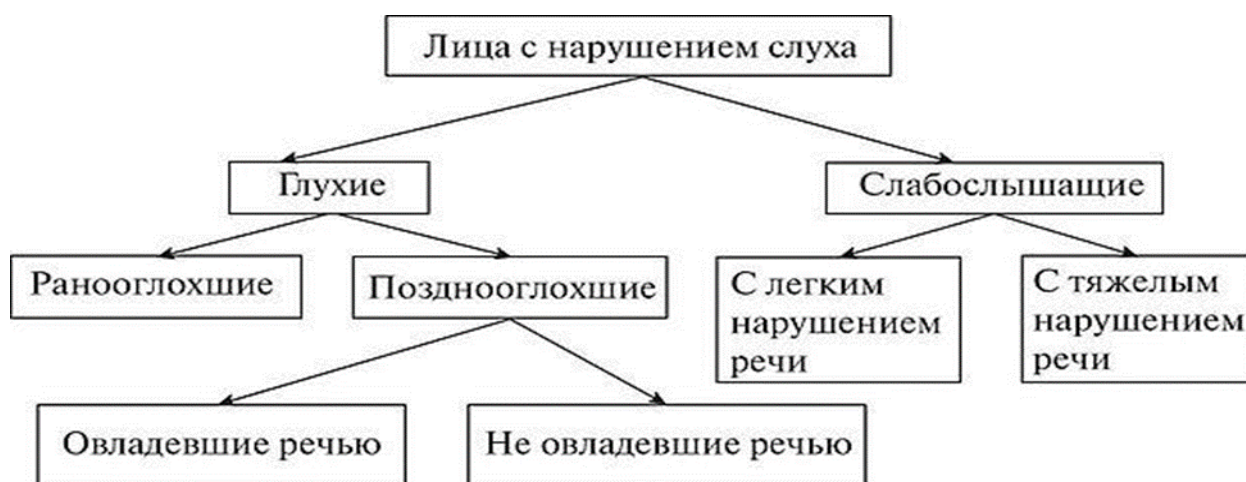


Рисунок 1 – Нарушения слуха у детей

Перинатальные инфекции, такие как краснуха и токсоплазмоз, считаются основной причиной перинатально приобретенных нарушений слуха. Воздействие алкоголя, стрептомицина, хинина и хлорохина фосфата может разрушать нервные элементы внутреннего уха и способствовать врожденной потере слуха. Перинатальные факторы, такие как недоношенность, низкий вес при рождении, гипоксия, и поступление в отделение интенсивной терапии новорожденных в течение 48 часов и более может предрасполагать к постоянным детским нарушениям слуха. Постнатальная причина детской глухоты включает бактериальный менингит, инфекцию (например, инфекцию среднего уха, корь и паротит), осложнения среднего отита, иммунизацию, генетические причины и травму головы с потерей сознания или переломом черепа.

Слух - рефлекторный процесс. Единственной реакцией ребенка после рождения является рефлекс испуга – реакция на громкий звук, которая аналогична защитному рефлексу слуха у животных. Вслед за этим происходит развитие слуха, ребенок начинает понимать звук с помощью опыта и обучения. При этом ребенок в возрасте шести-семи месяцев не дает никакой реакции на громкий звук, а поворачивается и смотрит в сторону слабого звука, который ребенок чувствует, как приятный. Трудно понять,

есть ли у ребенка проблемы со слухом или нет. Проблемы со слухом могут быть заподозрены, если ребенок не реагирует на звук или не развивает языковые навыки должным образом.

Физическое и психическое здоровье детей с нарушениями слуха вызывает потенциальную озабоченность, поскольку на их социально-эмоциональное развитие могут негативно влиять трудности в общении. Сопутствующие когнитивные и физические нарушения являются дополнительными факторами риска для многих детей. Эти риски для психического здоровья также могут усугубляться опытом в семьях и в системе образования. Было обнаружено, что ряд проблем психического здоровья связан с нарушением слуха, включая депрессию, агрессию, оппозиционное вызывающее расстройство и расстройство поведения. Построение отношений со сверстниками лежит в основе развития, требуя навыков и знаний, необходимых для позитивного и успешного взаимодействия с ними. Например, позитивное взаимодействие со сверстниками и взаимоотношения в раннем детстве играют решающую роль в качестве последующих отношений, социальной адаптации и успешной регуляции эмоций в будущем у ребенка. К сожалению, у детей с задержками в развитии и связанными с ними нарушениями существуют проблемы в их способности устанавливать отношения и развивать дружеские отношения. В случае детей с нарушениями слуха сверстники, по-видимому, пренебрегают ими, и слабослышащие дети испытывают большую изоляцию и одиночество в школе. Поэтому важно уделять большое внимание развитию их позитивного взаимодействия со сверстниками при обучении и реабилитации детей с нарушениями слуха. По мере внедрения инклюзивного образования все больше детей с нарушениями слуха переходят в общеобразовательные школы, где они могут сталкиваться с возрастающими трудностями в формировании и поддержании позитивных отношений со своими слышащими сверстниками в такой слуховой и устной среде. Их социальное взаимодействие со сверстниками становится серьезной проблемой для

педагогов и родителей. Существует трехэтапная модель социального взаимодействия:

- наблюдение, дети проводят время, изучая поведение других, чтобы ориентировать свое поведение на тех, с кем они хотят взаимодействовать;
- вступление, дети обдумывают и принимают стратегию инициации, чтобы получить доступ к взаимодействию;
- поддержание, дети пытаются поддерживать свою вовлеченность в социальное взаимодействие.

Взаимодействие со сверстниками включает в себя в основном два этапа: первый этап инициирования взаимодействия и второй этап поддержания взаимодействия. Инициация считается успешной, если она вызывает отклик у партнера и происходит социальное взаимодействие. Дети с нормальным слухом часто используют разговорную речь для инициирования социального взаимодействия, например, называя имя целевого сверстника или говоря «привет» другу. Но для детей с нарушениями слуха существуют трудности в инициировании социальной взаимодействие с помощью устного языка или речи из-за их недостаточного слуха и речи. Кроме того, дети с нарушениями слуха могут изменять различные стратегии инициации в зависимости от состояния слуха партнера. Они используют больше жестовых и невербальных стратегий, таких как «прикосновение». Исследования показали, что дети с нарушениями слуха испытывают большие трудности в инициировании социальных взаимодействий, и их попытки инициации с большей вероятностью будут отклонены их слышащими партнерами. Детям с нарушениями слуха труднее взаимодействовать с двумя или более сверстниками, чем в ситуации один на один. Даже если предположить, что дети с нарушениями слуха успешно инициировали взаимодействие со сверстниками, это не гарантирует, что они смогут поддерживать их эффективное вовлечение во взаимодействие со сверстниками.

Дисько Е.Н. пишет: «Легкая атлетика, благодаря доступности естественности входящих в нее упражнения, должна стать ведущим видом физкультурных занятий для учеников с ослабленным здоровьем. Прежде всего, необходимо выяснить у школьного врача диапазон рекомендуемых им ограничений для каждого ученика в отдельности. Детей, которым физическая культура совсем противопоказана, будет очень мало. С остальными можно наладит регулярные занятия не только на уроках физкультуры, но и в секции. Проводя легкоатлетический урок, детей с ослабленным здоровьем нужно выделить в отдельную группу, либо давать им несколько иные, чем всему классу, упражнения, либо, что более приемлемо, значительно сокращать и очень строго дозировать нагрузки в общих для всех упражнений. Такой подход не только будет способствовать улучшению физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья ослабленных детей, но и благотворно скажется на их психологическом состоянии, поможет выработать уверенность в своих силах» [2].

Дети с нарушениями слуха часто имеют некоторую степень языковой или речевой задержки, что является основным фактором, влияющим на их взаимодействие со слышащими сверстниками. Именно задержка языкового и речевого развития детей с нарушениями слуха создает для них серьезные препятствия в установлении и поддержании социальных отношений. Результаты показали, что дети, которые обладали высокими языковыми способностями, инициировали значительно больше взаимодействий и тратили значительно больше времени на игры, а также использовали значительно больше языкового общения со сверстниками, чем те, у кого были средние или низкие языковые способности. Дополнительно, языковые и речевые нарушения связаны с дефицитом социального познания или эмоциональной компетентности, которые могут подорвать социальное взаимодействие. Более того, данные также показали, что у детей с нарушениями слуха наблюдался дефицит социального познания и эмоциональной компетентности. Вполне возможно, что дети с нарушениями



слуха предпочитают взаимодействовать со сверстниками, которые также имеют нарушения слуха. Кроме того, они используют различные стратегии взаимодействия, основанные на статусе слуха сверстников. Очевидно, что слышащие и дети с нарушениями слуха, которые знакомы друг с другом, могут найти неязыковые средства общения, чтобы частично преодолеть языковые барьеры и способы общения. В инклюзивных условиях слышащие дети могут не выучить язык жестов или обладать лишь минимальными навыками языка жестов, поэтому считается, что устное общение является ключом к взаимодействию между детьми с нарушениями слуха и слышащими сверстниками. Использование современных слуховых технологий, таких как цифровые слуховые аппараты и имплантаты, обеспечивают слуховые ощущения людям с нарушениями слуха, предоставляя им возможность использовать разговорную речь в качестве своего основного способа коммуникации. Результаты показали, что навыки социализации детей улучшались с течением времени по мере улучшения навыков общения, речи и устной речи. Поскольку дети с нарушениями слуха сталкиваются с трудностями в социальном взаимодействии, особенно со слышащими сверстниками, необходимо детей записывать в спортивные секции для улучшения их способности взаимодействия со сверстниками, чтобы способствовать их социальной интеграции и развивать физические качества на тренировках.

### **1.3 Развитие физических качеств у слабослышащих детей**

Никитушкин В. Г. пишет: «Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- иметь правильную методическую направленность;
- носить воспитывающий характер;

- учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- содержать упражнения, содействующие разностороннему развитию, укреплению здоровья;
- быть интересным для обучаемых;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками» [7].

Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, они оказывают существенное влияние на развитие физических качеств школьников. Подбор средств для учебно-тренировочных занятий в секции по легкой атлетике со слабослышащими детьми необходимо проводить последовательно и постепенно усложнять задания. Важно помнить, что освоение двигательных действий во многом зависит от развития двигательных качеств занимающихся детей.

Рыжкин Н.В. отмечает: «Важную роль при развитии двигательных качеств, овладении двигательными действиями и техники их выполнения оказывают непосредственная активность, самостоятельность и уверенность данной категории детей» [10].

Авторы учебника Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов дают следующие определения физическим качествам:

- «быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени;
- сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений;
- выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без снижения ее эффективности;

- ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия в изменяющихся внешних условиях;
- гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой» [15].

Смирнов Н.К. отмечает: «В теории и практике основу составляют пять основных двигательных качеств: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость. Такие качества у обучающихся способны целенаправленно развиваться в процессе регулярных занятий легкой атлетикой. Каждый тренер обязан знать наиболее благоприятные возрастные периоды, где определенное физическое качество более чувствительно к влиянию нагрузки. Также важно учитывать биологический возраст обучающегося. Например, у рано созревшего старшеклассника возможно обнаружение достаточно быстрого темпа развития двигательных навыков, но, впоследствии скорость данного развития снижается или вовсе останавливается. У поздно созревшего обучающегося возможна обратная картина, что ведет к скорому опережению акселерата. Подросток, отстающий по всем показателям от других, может нагнать темпы и через некоторое время систематических занятий твердо займет ведущие, первые позиции» [13].

Королева И.В. пишет: «Личностный подход тренера в тренировочном процессе со слабослышащими детьми предполагает:

- сотрудничество тренера и занимающихся, в основе которого находится взаимная заинтересованность в решении задач физического воспитания, направленных на укрепление здоровья;
- обязательный индивидуальный учет показаний и противопоказаний, определяющих уровень физических нагрузок для каждого занимающегося;
- оказание индивидуальной педагогической поддержки учащимся с целью использования полученных знаний и практического опыта для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья;

- формирование компетенций, необходимых учащимся для организованных и самостоятельных занятий, самостоятельной практической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья средствами физической культуры с учетом характера и тяжести заболевания» [4].

Дисько Е.Н. обращает внимание: «Развитие физических качеств в физическом воспитании учитывает возрастные особенности обучающихся. Для всех задач физического воспитания построение системы двигательных навыков и навыков движения является наиболее важным. Сам процесс освоения двигательных действий начинается с формирования навыка, основанного на ранее приобретенных знаниях и опыте выполнения движения. Двигательное умение представляет собой способность выполнять двигательное действие (т.е. решать двигательную задачу) при условии концентрированного внимания учащегося на каждом движении, которое входит в изучаемое двигательное действие. Систематическое повторяющееся проявление двигательных навыков в относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что способность превращается в двигательную способность, то есть способность выполнять двигательные действия, так что вы можете сосредоточиться на результате и условиях действия, а не на человеке. Данная способность достигается за счет наступившей автоматичности процесса выполнения движений, которая приобретает в жизненной практике или в результате обучения. Однако автоматизм не снимает ведущей роли созидания при выполнении двигательного действия» [2].

Эффективным средством формирования, укрепления здоровья слабослышащих детей является хорошо организованный процесс физического и спортивного воспитания, характеризующийся многогранностью, интенсивностью и эмоциональностью. В этом процессе учитель физической культуры и тренер играют важную роль и благодаря своему опыту положительно влияют на отношение своих учеников к

физическому воспитанию. Чикенева И. В. пишет: «Для школьников, которые будут заниматься легкой атлетикой, очень важными факторами являются общая выносливость, а также специальная выносливость. Конечно, развитие выносливости необходимо, так как это помогает детям правильно решать спортивные задачи на дистанции и правильно распределять свои силы» [16].

Детское нарушение слуха является серьезной проблемой общественного здравоохранения, которая связана с долгосрочными академическими и коммуникативными трудностями. Скрининг слуха новорожденных привел к более раннему выявлению и лечению младенцев с потерей слуха. Более раннее выявление детских нарушений слуха считается критически важным для нормального речевого, языкового, когнитивного и социального развития ребенка. Детские нарушения слуха являются мировой проблемой, которая вызывает самое серьезное ограничение, которое может выпасть на долю ребенка, так как препятствует его оптимальному развитию. Его следует рассматривать как многогранное состояние, так как множество факторов определяет влияние нарушения слуха на развитие ребенка. Основное внимание при оценке и лечении этих детей уделяется в первую очередь развитию речи. Поэтому, чтобы свести к минимуму неблагоприятное воздействие на нормальное развитие нарушений слуха, крайне важно проводить скрининговые обследования и соответствующие вмешательства баланса и двигательных дефицитов, которые позволяют своевременно выявлять эти дисфункции, которые часто либо не замечаются, либо недооцениваются. Также важно переоценить двигательную функцию у этих детей в течение их детства, чтобы обеспечить раннее вмешательство.

При оценке успеваемости детей в школе большинство исследований сосредоточены на развитии речи и языка. У детей с нарушениями слуха наблюдается снижение участия в общественной жизни, которое может привести к низкой самооценке и ограничить качество жизни. Детское нарушение слуха является распространенным хроническим заболеванием, которое может оказать серьезное влияние на становление речи, социальное и

физическое развитие. В многочисленных литературных источниках утверждается, что повреждение вестибулярных органов может привести к сопутствующим нарушениям равновесия и двигательного развития. Чаплыгина Е.В. отмечает: «Физические упражнения и спорт играют ключевую роль в профилактике физических и психических проблем у детей. Однако дети с инвалидностью часто испытывают трудности с участием в физической активности из-за отсутствия подходящих возможностей, участие в доступном виде спорта особенно важно для этих детей» [18].

Исследования показали, что регулярные занятия легкой атлетикой могут оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье детей с нарушениями слуха. Раннее выявление нарушений слуха у детей и быстрое вмешательство имеют решающее значение для улучшения результатов.

#### Выводы по главе

В главе представлен анализ содержания методик адаптивной физической культуры, направленных на развитие двигательных способностей, с учетом имеющихся нарушений слуха у детей, проанализированы основные методические подходы к подбору средств и методов адаптивного физического воспитания. Занятия легкой атлетикой оказывают многогранное воздействие на организм детей, они способствуют: увеличению силы, быстроты и выносливости, улучшению подвижности суставов, приобретению широкого спектра двигательных навыков и развитию волевых качеств.

## **Глава 2 Методы и организация педагогического исследования**

### **2.1 Методы педагогического исследования**

В ходе работы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Никитушкиным В. Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [8].

Изучая научно-литературные источники, мы рассмотрели вопросы эффективности применения тренировочных средств легкой атлетики у слабослышащих детей в ходе тренировочных занятий. Педагогические технологии на основе средств легкой атлетики, обеспечивают получение специальных знаний, формируют двигательные навыки и умения занимающихся.

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях в качестве наблюдателя и тренера, изучали вопросы повышения уровня физической подготовленности у слабослышащих девочек средствами легкой атлетики.

Педагогический эксперимент длился год, состоял из двух групп контрольной и экспериментальной, в экспериментальной группе подбирали и внедряли разнообразные упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек 10-12 лет.

Контрольные испытания, тесты. Уровень развития физических качеств у занимающихся в секции легкой атлетики изучали при помощи контрольных тестов.

Бег на 1500 м. на стадионе, разрешено переходить на ходьбу, таким образом изучали выносливость девочек.

Бег на 30 м. Выполняется с высокого старта, бегун должен стараться первые шаги со старта в стартовом разгоне делать настолько длинными, насколько это позволяет ему большой наклон корпуса. После стартового разгона следует бег по дистанции.

Для выявления уровня развития способности к сохранению равновесия использовался тест «Проба Ромберга» в положении «Аист». Равновесие тела устанавливается посредством афферентной сенсорной обработки трех сенсорных систем: зрительной, соматосенсорной и вестибулярной, направленной на генерацию двигательных реакций и поддержания организма в равновесии. Однако изменения в некоторых из этих сенсорных систем могут вызвать нарушения баланса тела.

Для изучения скоростно-силовых качеств проводили контрольный тест - прыжок в длину с места (техника выполнения прыжка в длину представлена на рисунке 2).

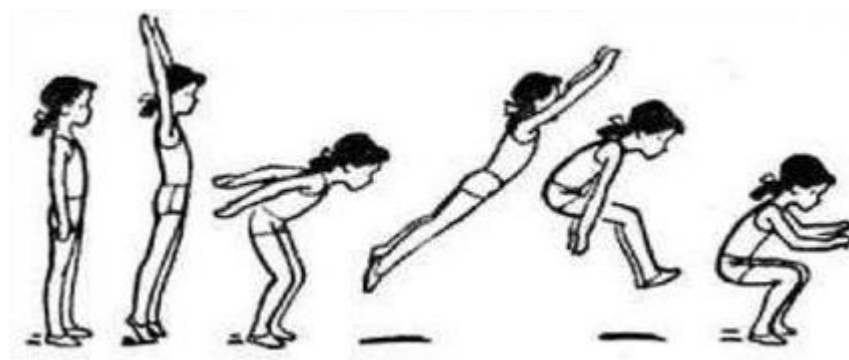


Рисунок 2 - Прыжок в длину с места

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, проводили для определения мышечной силы (техника выполнения представлена на рисунке 3).



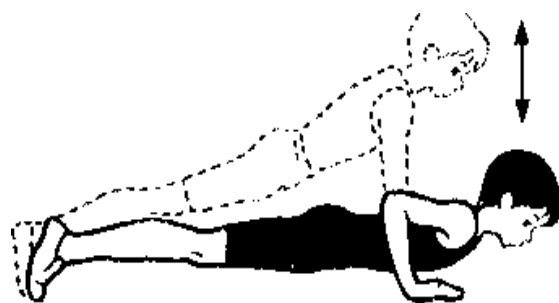


Рисунок 3 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Для определения гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп, проводили контрольный тест - наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (техника выполнения представлена на рисунке 4).

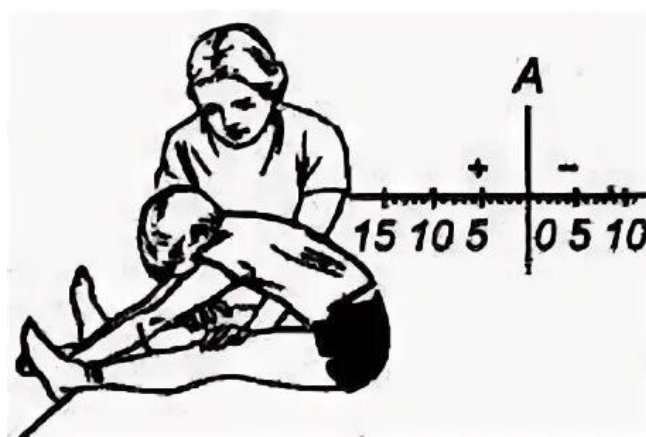


Рисунок 4 – Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

Контрольные испытания позволили выявить уровень развития отдельных физических качеств, и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств слабослышащих девочек.

Методы математической статистики использовали для вычисления среднего значения и среднеквадратического отклонения результатов контрольных испытаний.

## **2.2 Организация педагогического исследования**

Первый этап педагогического исследования проходил с сентября 2020 - по апрель 2021 гг. проходил предварительный педагогический эксперимент с девочками, имеющими нарушения слуха, занимающимися в секции легкой атлетики (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 12 девочек в каждой группе, в возрасте 11-12 лет.

Второй этап проходил с апреля 2021 - по апрель 2022 гг.. был проведен основной педагогический эксперимент на базе МБУДО СШОР №3 «Легкая атлетика» с учащимися ГБОУ Школа-интернат №5 г.о. Тольятти

Третий этап проходил с конца апреля 2022 г. - по сентябрь 2022 г., где были решены задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли оформление результатов и заключения, занимались подготовкой презентационного материала и доклада к защите.

### **Выводы по главе**

Физическое воспитание должно играть важную роль в побуждении к физической активности молодежи, важно знакомство учащихся с различными видами спорта и оздоровительными физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Для слабослышащих детей организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

## **Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение**

### **3.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса со слабослышащими девочками**

Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, всегда является нелегкой, но ответственной задачей всех образовательных учреждений. Как среди школьников, так и среди родителей существует недопонимание важности использования физических упражнений для правильного физического и функционального развития организма. Это особенно актуально для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В секции легкой атлетики теоретический материал изучается в течение всего учебного года в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей. Дети с нарушениями слуха показали значительное ограниченное участие по сравнению с типичными сверстниками, выраженное в меньшем количестве видов деятельности, более низкой интенсивности участия; больше действий, выполняемых дома и с кем-то еще. Нарушения слуха у детей могут задерживать развитие различных способностей, таких как когнитивные и моторные способности, а также коммуникативные навыки. Слабослышащие дети имеют хорошее физическое развитие, они ограничены в социальном участии в результате трудностей общения с группой людей и проблем, связанных с социальными навыками, проявляющихся как в классе, так и на спортивной площадке.

В ходе работы использовали метод дистанционного управления словом, метод упражнения по применению знаний, метод наглядности, метод стимулирования двигательной активности.

В ходе занятий легкой атлетикой решались следующие задачи:

- развитие физических качеств;
- развитие двигательных способностей и умений;
- совершенствование психофизического состояния;
- поддержание и совершенствование здоровья;
- формирование потребности в активном двигательном режиме и устойчивом интересе к регулярным занятиям.

В экспериментальной группе были использованы следующие средства:

- ходьба: совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов; совершенствование техники спортивной ходьбы (положение туловища, головы, рук, постановка ноги, амортизация, толчок).
- бег: совершенствование техники беговых упражнений: семенящий бег на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении; с высокого старта, на заданное расстояние и время перемежающийся с ходьбой;
- метание: метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние; метание набивного мяча (1-2 кг) из исходного положения сидя ноги врозь, снизу-вверх на заданную высоту;
- ходьба: скандинавская ходьба;
- бег: бег (на месте и в движении) с высоким подниманием бедра; совершенствование техники беговых упражнений: бег со сменой скорости и направления; бег на короткие дистанции: бег с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой, бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности;
- прыжки с места: с ноги на ногу, в шаге, тройной прыжок с места толчком двух ног;
- метание: метание набивного мяча (1-2 кг) из-за головы с места, с шага, из исходного положения сидя ноги врозь.

Занимающийся должен знать среднюю длину своего шага. С этой целью следует практиковать специальные задания: ходьба по одинаковым отрезкам, отмеченным на земле, ходьба с заданием уложиться в определенное количество шагов по известным и отмеренным отрезкам дистанции. Обыкновенную ходьбу следует проводить в различном темпе, с осложнениями в виде ходьбы в полуприседе, приседе, с выпадами, со взмахами ног. Ходьба в полуприседе и в приседе является хорошим упражнением для укрепления мышц бедер и голени, упражнения в ходьбе с выпадами и со взмахами ног способствуют увеличению длины шага.

Шиленко О.В. пишет: «Для выработки выносливости полезно практиковать смешанные передвижения - ходьбу с бегом на различные расстояния от 3 до 5 км. Такие тренировки в ходьбе следует проводить в ходе тренировки или давать задания занимающимся для самостоятельной тренировки» [19].

Бег на короткие дистанции. Необходимо объяснить, что стопу нужно ставить на землю таким образом, чтобы ее передняя часть касалась беговой дорожки как можно ближе к проекции общего центра тяжести тела бегуна. Маховая нога должна выноситься коленом вперед с расслабленной голенью и опускаться вниз быстрым движением, как бы под себя. Бежать всю дистанцию надо «с носка», не касаясь земли пяткой. Руки, согнутые под прямым углом, должны свободно двигаться в такт движению ног, голова держаться прямо, туловище должно сохранять небольшой наклон вперед с незначительным прогибом в пояснице. Набрав скорость, бегун должен сохранить ее на протяжении всей дистанции. Бег на короткие дистанции заканчивается финишированием. При финишировании в скоростном беге необходимо сохранить максимальную скорость до конца дистанции. Приближаясь к финишу, спринтер должен увеличить скорость бега и ни в коем случае не замедлять бег. Дышать при беге на короткие дистанции следует короткими вдохами и выдохами.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения. Они, в свою очередь, делятся на подводящие (для овладения основами техники и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Тренировка в беге способствует повышению всестороннего развития и приобретению необходимых скоростных качеств, а также дальнейшему совершенствованию техники бега. Для этого используются общеразвивающие и специальные упражнения у гимнастической стенки, с мячами, гантелями, штангой, низкие и высокие старты, выходы со стартов (стартовый разгон), бег по дистанции, упражнения в беге на различные дистанции с различной скоростью. Хорошо применять следующие методы тренировки: бег с переменной скоростью (быстрый в чередовании с медленным), бег с повторением пробегания отрезков и с постепенным их удлинением, повторный бег с сокращением периода отдыха (интервала) между пробегаемыми отрезками.

При подготовке к соревнованиям на основе развития необходимых скоростных и силовых качеств, важно также развить скоростную выносливость, т.е. способствовать продолжительно сохранять набранную скорость, совершенствование техники. Для этого применяются разнообразные упражнения со снарядами и без снарядов, изучение и совершенствование низких и высоких стартов, бег семенящий (мелкими шагами), бег с мелкими подскоками, с ускорениями, бег с хода на время, повторный бег с максимальной скоростью, с изменением скорости и пр. Методы тренировки можно использовать те же, но с добавлением контрольного метода, заключающегося в беге на контрольные отрезки с планируемой скоростью.

Прыжок в длину с разбега. Длина прыжка достигается скоростью разбега, быстротой отталкивания и правильной техникой выполнения всего прыжка. Прыжок состоит из разбега, толчка, полета и приземления. Разбег

должен выполняться с ускорением. Толчковая нога ставится на пятку с «перекатом» на носок. Чем быстрее произойдет «перекат», тем быстрее будет отталкивание. После отталкивания прыгун переходит в положение «шага». В полете прыгун сгибает ноги и подтягивает их к туловищу, чтобы предотвратить вращение, которое получается при полете, надо отклонить туловище назад с одновременным подъемом рук вверх, затем при приземлении опустить руки, перед приземлением разогнуть ноги вперед. Приземляются на пятки слегка расставленных ног, низко приседая и делая резкий взмах руками вперед. Начиная обучение, необходимо создать у занимающихся целостное представление о прыжке (показ, объяснение).

Занятия на открытом воздухе способствуют общему физическому развитию занимающихся, развитию силы, быстроты, ловкости и других специфических качеств легкоатлета. Одной из задач занятий является обучение и совершенствование в технике большинства видов легкоатлетического спорта. В программу занятий включается:

- бег на короткие дистанции (отрезки до 100, 200, 400 м);
- бег на средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- кросс;
- спортивная ходьба;
- метание диска, копья, толкание ядра;
- прыжки в высоту и длину с разбега.

Для общего физического развития используются: элементарные упражнения на перекладине (подтягивание, переворот в упор и др.), упражнения с отягощениями, специальные упражнения легкоатлета, игры с мячом.

Парыгина О.В. пишет: «Подвижная игра - это активная и сознательная деятельность игрока, которая характеризуется выполнением различных двигательных заданий точно и в установленные сроки, с соблюдением всеми играющими правил. Понятие «игровые упражнения» раскрывается, как

физические упражнения, которые проводятся с учетом методических и организационных особенностей выбранной игры и направленные на физическое воспитание занимающихся, при решении конкретных задач. Результаты проведенного исследования помогут выявить эффективность применяемых на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике игровых упражнений для воспитания физических качеств» [11].

Применение игр позволяет повысить эмоциональный настрой и позволяет получить навыки применения необходимых двигательных действий в нестандартных ситуациях. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Чтобы игровой метод был эффективен в тренировочном процессе, мы разработали сборник специальных подвижных игр и игровых заданий.

При проведении занятий рекомендуется придерживаться общепринятой структуры тренировки, состоящей из трех органически связанных частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть, задачи вводной части: организация и введение занимающихся в работу, общее разогревание организма, подготовка занимающегося к предстоящей основной нагрузке. Для разрешения этих задач нужно включать ряд упражнений: построение, пробежка 200 - 400 м; разнообразные подскоки и легкие прыжки с продвижением вперед; упражнения, развивающие преимущественно силу (без снарядов): приседания на одной или двух ногах, ходьба и бег с высоким подниманием колен, прыжки; бег в медленном и среднем темпе, бег с ускорением, упражнения с сопротивлением партнера; упражнения на частоту движений: быстрый бег на месте, бег частыми мелкими шагами («дробный бег»), бег с низкого старта и короткие ускорения; различные махи руками и ногами, выпады вперед и в стороны, наклоны. В основной части занятия интенсивность физических упражнений снижается в силу ряда методических приемов обучения: выполнение элементов упражнения в медленном темпе или выполнение его по частям.



Цель заключительной части занятий состоит в том, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Достигается это в основном непродолжительным медленным бегом с переключением на ходьбу.

Цель тренировки спринтера заключается в обучении технике и совершенствовании в ней, в развитии быстроты, выносливости (общей и специальной), в общем физическом развитии и развитии силы мышц нижних конечностей. Бегуны на короткие дистанции занимаются не только изучением, но и совершенствованием техники скоростного бега. Для этого они совершают от 5 до 12 пробежек по 70 м в среднем и ускоренном темпе, совершенствуют бег с низкого старта и переход к бегу по дистанции.

Помимо изучения и совершенствования техники одного или двух видов метаний, метателям необходимо упражняться в беге на короткие дистанции и заниматься развитием силы мышц посредством дополнительных упражнений с ядром, молотом и различными отягощениями (мешок с песком, переноска товарища и т.п.).

### **3.2 Результаты уровня физической подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) детей с учетом вида его деятельности. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья слабослышащих детей в соответствии с нормативами физической подготовки.

Контингент обследуемых был подобран с учетом медицинских показателей по уровню физического развития и уровню здоровья. Достижение высоких результатов в спринте и прыжках в длину тесно связано с показателями роста-весового индекса занимающихся. Достижение высоких результатов в беге на 1500 м положительно связано с исходным уровнем развития жизненной емкости легких, относительной ЖЕЛ. В начале педагогического эксперимента мы изучали показатели уровня физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных тестов физической подготовленности девочек до педагогического эксперимента

Контрольные тесты	До педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р
Проба Ромберга «Аист» (сек)	3,8±0,8	3,9±0,4	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6,2±0,4	6,4±0,6	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	118,4±2,4	118,6±2,2	>0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5,4±2,3	6,2±2,4	>0,05
Бег 1500 м (мин)	7,4±0,8	7,7±0,4	>0,05
Бег 30 м со старта (сек)	12,2±0,4	12,4±0,6	>0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	15,4 ±0,6	15,2±0,8	>0,05

В начале педагогического эксперимента результаты девочек контрольной и экспериментальной групп мало отличались друг от друга, поэтому целесообразно подбирать и внедрять средства для учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике, направленные на повышение уровня физической подготовленности слабослышащих девочек в

экспериментальной группе. На основании объективных данных можно судить о том, что физическая подготовка девочек двух групп в целом находится на среднем уровне.

При планировании процесса обучения необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся детей, их состояние здоровья, физическое развитие. При подборе средств и упражнений учитываются возраст, пол и степень подготовленности занимающегося. В соответствии с этим определяется общая нагрузка и дозировка специальных упражнений.

В конце педагогического эксперимента мы изучили показатели уровня физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольных тестов физической подготовленности девочек после педагогического эксперимента

Контрольные тесты	После педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р
Проба Ромберга «Аист» (сек)	5,2±0,4	4,6±0,6	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10,2±0,5	8,8±0,4	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	135,4±1,8	128,6±1,6	≤0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	8,6±0,7	6,9±0,8	≤0,05
Бег 1500 м (мин)	9,4±0,8	12,6±0,6	≤0,05
Бег 30 м со старта (сек)	6,3±0,8	7,2±0,6	≤0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	18,4±0,6	16,7±0,4	≤0,05

В контрольном тесте на гибкость девочки контрольной группы показали результат 6,9 см, а девочки экспериментальной группы 8,6 см. динамика результатов в ходе педагогического эксперимента представлена на рисунке 5.

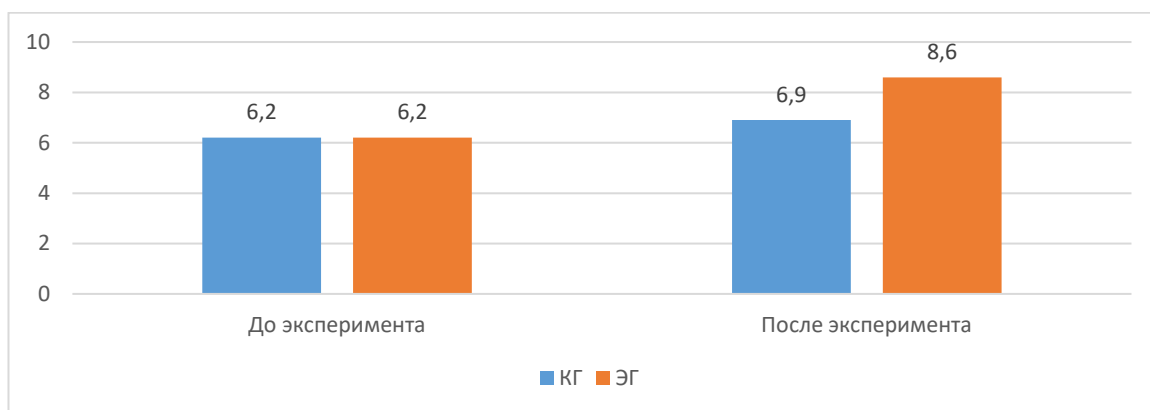


Рисунок 5 – Результаты контрольного теста «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)»

При проведении контрольного теста - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу средний результат девочек контрольной группы составил 8,8 раза, в экспериментальной группе 10,2 раза, динамика результатов представлена на рисунке 6.

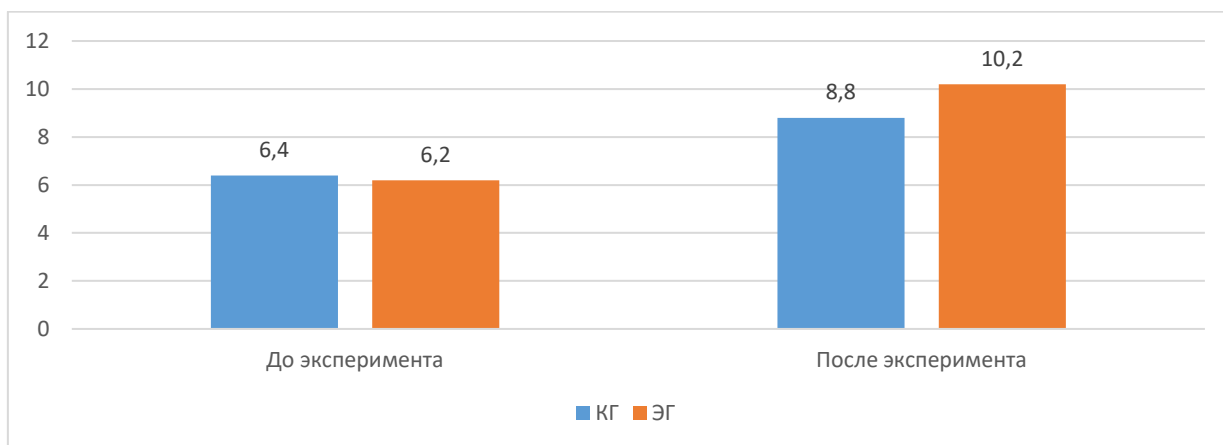


Рисунок 6 – Результаты контрольного теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз)

В контрольном тесте бег 1500 м. девочки экспериментальной группы показали средний результат 9,4 мин., девочки контрольной группы 12,6 мин. Результаты экспериментальной группы девочек улучшились в ходе педагогического эксперимента по всем контрольным тестам.

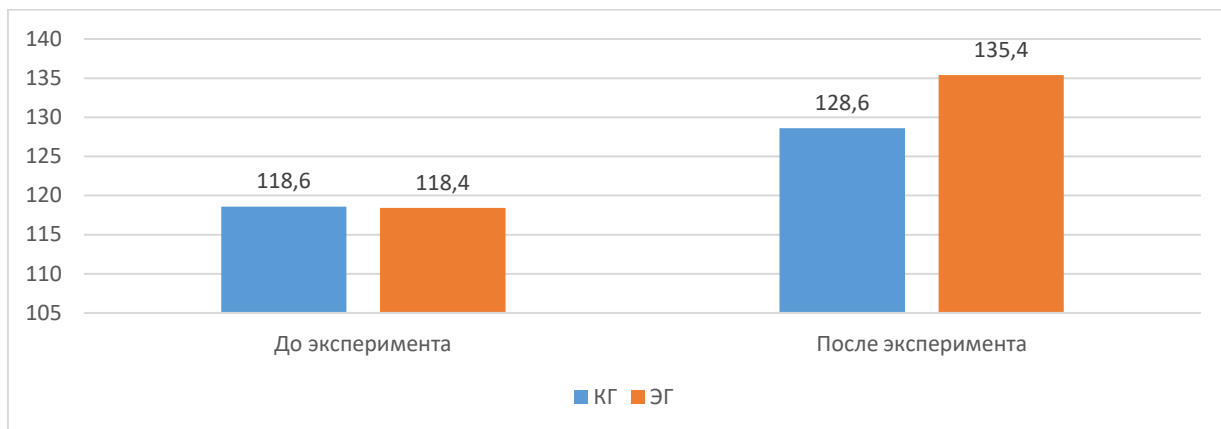


Рисунок 7 – Результаты контрольного теста «Прыжок в длину с места» (см)

В контрольном тесте прыжок в длину с места, средний результат девочек контрольной группы составил 128,6 см, а в экспериментальной группе девочек 135,4 см, динамика результатов отображена на рисунке 7.

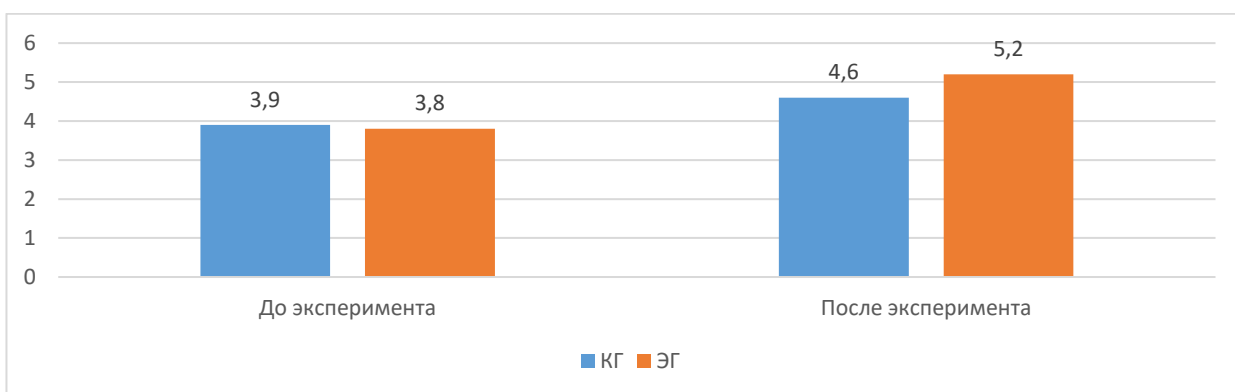


Рисунок 8 – Результаты контрольного теста «Проба Ромберга» (сек)

При выполнении пробы Ромберга «Аист» девочки контрольной группы показали средний результат 4,6 сек, девочки экспериментальной группы 5,2 сек, динамика результатов представлена на рисунке 8.

### 3.3 Динамика результатов соревнований девочек контрольной и экспериментальной групп

Занятия легкой атлетикой обучают естественным двигательным навыкам не только в рамках уроков по физической культуре в школе, но и в повседневной жизни. Занятия легкой атлетикой начинаются с обучения технике спортивной ходьбы, затем технике бега на средние и длинные дистанции, после на короткие дистанции, далее осваиваются легкоатлетические прыжки и метания. Средства легкой атлетики способствуют укреплению костной и мышечной системы ребенка, дыхательной и сердечно-сосудистой идет разностороннее физическое развитие ребенка. Занятия проходят на свежем воздухе, тренировки воздействуют на все органы и системы организма детей, в ходе тренировок формируется характер детей, они учатся преодолевать трудности.

Таким образом, легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности.

Леньшина М.В. пишет: «Используя занятия легкой атлетики, учащийся решает следующие задачи: сохранение и укрепление здоровья; изучение, закрепление и совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; развитие физических качества: силу, быстроту, координацию, выносливость, гибкость. При этом если у школьников младших и средних классов уроки направлены в основном на освоение техники легкоатлетических видов, то у школьников старших классов основной задачей является развитие физических качеств средствами легкой атлетики» [5].

Соревнования среди контрольной и экспериментальной групп девочек проводили в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО играет решающую роль в увеличении числа школьников активно занимающихся двигательной деятельностью. Главной целью проекта является приобщение к здоровому

образу жизни и мотивации к осознанной двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Требования комплекса ГТО устанавливаются по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знаку отличия комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, включает в себя информирование о соответствующих нормативах, порядке их выполнения, рекомендации по совершенствованию двигательной активности, организации физической подготовки в целях успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. В таблице 3 представлены результаты соревнований девочек до педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Результаты соревнований до педагогического эксперимента

Контрольные тесты	Результаты соревнований до педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р
Бег на 2000 м (мин, с)	10,55±0,8	10,15±0,9	≥0,05
Бег 30 м со старта (сек)	4,2±0,6	4,1±0,6	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	131,6±2,3	131,4±2,2	≥0,05
Прыжок в длину с разбега (см)	194,4±2,4	194,6±2,2	≥0,05
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4,5±0,8	4,8±0,6	≥0,05
Метание мяча весом 150 гр, (м)	16,6±0,7	16,4±0,6	≥0,05

Результаты физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе соревнований отображены в таблице 3 и 4.

Таблица 4 – Результаты соревнований после педагогического эксперимента

Контрольные тесты	Результаты соревнований после педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р
Бег на 2000 м (мин, с)	12,55±0,7	13,15±0,8	≤0,05
Бег 30 м со старта (сек)	6,0±0,5	5,8±0,5	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	138,6±2,5	132,4±2,2	≤0,05
Прыжок в длину с разбега (см)	210,4±2,5	198,6±2,4	≤0,05
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7,5±0,4	6,8±0,6	≤0,05
Метание мяча весом 150 гр, (м)	18,6±0,7	17,4±0,6	≤0,05

В ходе подготовки были разработаны спортивные мероприятия для девочек контрольной и экспериментальной группы. Спортивные мероприятия – это спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

В конце педагогического эксперимента в контрольном тесте на выносливость бег на 2000 м девочки контрольной группы показали результат 13,15 мин, девочки экспериментальной группы 12,55 мин.

Изучали координационные способности девочек, при выполнении контрольного испытания метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, учитывалось попадание в цель из десяти бросков. Девочки контрольной группы показали результат 6,8 раз, девочки экспериментальной группы 7,5 раз.

В беге на 30 м, изучали скоростные возможности слабослышащих девочек результат в контрольной группе составил 5,8 сек, в экспериментальной группе 6,0 сек.



Рассматривали скоростно-силовые возможности девочек в контрольных испытаниях прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега, и метание мяча весом 150 грамм, девочки экспериментальной группы показали результаты выше девочек контрольной группы.

Парыгина О.В. отмечает: «Успешное выступление на соревнованиях зависит от ряда факторов. Очень важна подготовка самого ребенка, но не менее важна и тактика, которой он будет придерживаться. Эта тема очень актуальна, ведь из-за неправильной тактики, хорошо подготовленный спортсмен не сможет показать достойного результата. Опираясь на основные методические положения системы подготовки спортсменов, работа по подготовке спортсменов к определенному уровню спортивных достижений должна быть ориентирована на совершенствование основных компонентов структуры соревновательной деятельности путем формирования соответствующего уровня и структуры подготовленности. Соревновательный результат является интегральным показателем эффективности управления тренировочным процессом, где синтезируются все стороны спортивной подготовки. Для юных спортсменов установка на достижение максимальных результатов имеет отдаленную цель, на первое место выходит принцип адекватности показанного соревновательного результата и адекватного вклада в этот результат учебно-тренировочной работы» [11].

Применение предложенных средств легкой атлетики в ходе занятий со слабослышащими девочками обеспечивает эффективность управления учебно-тренировочным процессом без излишнего увеличения объема и интенсивности нагрузок, позволяет моделировать соревновательную деятельность.

Выводы по главе

При проведении занятий рекомендуется придерживаться общепринятой структуры тренировки, состоящей из трех органически связанных частей: вводной, основной и заключительной. При планировании процесса обучения необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся детей, их состояние здоровья, физическое развитие. При подборе средств и упражнений учитываются: возраст, пол и степень подготовленности занимающегося. В соответствии с этим определяется общая нагрузка и дозировка специальных упражнений. В контрольном тесте бег 1500 м. девочки экспериментальной группы показали средний результат 12,6 мин., девочки контрольной группы 9,4 мин. В контрольном тесте прыжок в длину с места, средний результат девочек контрольной группы составил 128,6 см, а в экспериментальной группе девочек 135,4 см. Результаты экспериментальной группы девочек улучшились в ходе педагогического эксперимента по всем контрольным тестам.

## Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- занятия легкой атлетикой положительно влияют на физическую подготовленность и общую выносливость занимающихся слабослышащих девочек, улучшают их физиологическое развитие. Высокие физические нагрузки, перегрузки, недостаток отдыха могут нарушить обмен веществ и тем самым затормозить рост и развитие ребенка, поэтому следует уделять большое внимание планированию нагрузки для слабослышащих детей;
- в контрольном тесте на гибкость девочки контрольной группы показали результат 6,9 см, а девочки экспериментальной группы 8,6 см., при проведении контрольного теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу средний результат девочек контрольной группы составил 8,8 раза, в экспериментальной группе 10,2 раза, в контрольном тесте прыжок в длину с места, средний результат девочек контрольной группы составил 128,6 см, а в экспериментальной группе девочек 135,4 см, девочки экспериментальной группы показали результаты выше девочек контрольной группы;
- используя занятия легкой атлетики, учащийся решает следующие задачи: сохранение и укрепление здоровья; изучение, закрепление и совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; развитие физических качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

## Список используемой литературы

1. Вербина В.В. Физическое развитие и физическая подготовленность слабослышащих дошкольников / В. В. Вербина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 1(1). - С. 214-215.
2. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.
3. Коновалов И. Е., Черняев А. А., Мутаева И. Ш. Технология обучения видам легкой атлетики в программе образовательной школы (учебное пособие) //Международный журнал экспериментального образования. - 2015. - №. 3-3. - С. 216-217.
4. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов. Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.
5. Леньшина М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения: учебное пособие / М. В. Леньшина. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с.
6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: спортАкадем Пресс, 2002. - 140с.
7. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура и специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов; Рецензенты: В.П. Черкашин, В.У. Аванесов. – Воронеж: Истоки, 2007. – 603 с.
8. 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.

9. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г. В. Бугаев, В. С. Зыков, Л. Н. Чурикова, В. Н. Щеглов. - 2-е изд. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 174 с.

10. 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.

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

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

13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе /Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2012. – 121 с.

14. Стрельникова И.В. Обучение технике бега на уроках легкой атлетики в школе: учебно-методическое пособие / И. В. Стрельникова. - Киров: ВятГУ, 2017. - 61 с.

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

16. Чикенева И. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / И. В. Чикенева, В. Г. Купцова. - Оренбург: ОГПУ, 2022. - 125 с.

17. Черных А. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие/ А. В. Черных. - Воронеж: ВГИФК, [б. г.]. - Часть 1 - 2019. - 112 с.

18. Чаплыгина Е.В. Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия): учебно-методическое пособие / Е. В. Чаплыгина. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. - 61 с.

19. Шиленко О.В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности: учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. - Чебоксары: ЧГАУ, 2022. - 86 с.

20. Шатунов Д.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. - 127 с.

21. Элипханов С.Б. Учебно-методический комплекс для студентов с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / С. Б. Элипханов, П. И. Изиева, Р. Н. Хамсуев. - Грозный: ЧГПУ, 2018. - 102 с.