

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 совершенствования физической подготовленности у
слабослышащих девочек 10-11 лет средствами гимнастики»

Обучающийся

Е.В. Буянова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Буяновой Елены Владимировны
на тему: «Методика совершенствования физической подготовленности у
слабослышащих девочек 10-11 лет средствами гимнастики»

Важное место в физическом воспитании школьников отводится гимнастике перед уроками, паузами на переменах (физкультминутки и активные перемены, гимнастика в классе на уроке и спортивные секции по гимнастике, спортивные соревнования, показательные выступления по гимнастике в праздничные дни). Чтобы процесс овладения движением был эффективным, педагог должен не только владеть всем арсеналом современных средств обучения, но и правильно их применять с учетом возраста, пола и физической подготовленности школьников.

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности у слабослышащих девочек 10-11 лет средствами гимнастики на секционных занятиях в школе-интернате.

Обучение в секции гимнастики основано на определенных принципах обучения, с учетом технической сложности выполняемого упражнения. Но метод обучения взрослых нельзя перенести без изменений на работу с детьми школьного возраста. Особенностью занятий гимнастикой со школьниками является то, что содержание и методы должны соответствовать физическим возможностям и способностям детей их состоянию их здоровья и их физическим возможностям.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 7 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 41 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности у слабослышащих школьников средствами гимнастики.....	6
1.1 Актуальность применения средств физического воспитания для совершенствования физической подготовленности у слабослышащих школьников.....	6
1.2 Методы организации занимающихся в ходе занятий гимнастикой	10
1.3 Средства гимнастики и их характеристика.....	14
Глава 2 Методы и организация исследования.....	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования.....	21
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	22
3.1 Особенности экспериментальной методики совершенствования физической подготовленности у слабослышащих школьников	22
3.2 Оценка физической подготовленности у слабослышащих школьников до и после педагогического эксперимента.....	31
Заключение.....	37
Список используемой литературы.....	39

Введение

Педагогическая работа в школах вовлекает широкий круг учащихся в подготовку и внедрение норм ГТО, задача улучшения результатов в гимнастике требует систематических тренировок. Следует помнить, что методику обучения взрослых не рекомендуется переносить без изменений для работы с детьми школьного возраста. Особенность педагогической работы со слабослышащими школьниками заключается в том, что содержание и методология занятий должны соответствовать физическим способностям и возможностям детей.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, касающийся:

- адаптивного физического воспитания детей школьного возраста: Бойко Н. А [1], Ветрова И. В. [5];
- особенностей построения учебного процесса по физической культуре для слабослышащих детей младшего школьного возраста: Рыжкин Н. В [14], Магомедов Р. Р. [19], Речицкая Е.Г. [16].
- методики адаптивной физической культуры при нарушении слуха: Хомякова О. В. [20];
- теории и методики обучения базовым видам спорта: Анцыперов В. В. [9].

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в школе-интернате.

Предмет исследования: методика совершенствования физической подготовленности у слабослышащих девочек 10-11 лет средствами гимнастики.

Цель исследования - повышение уровня физической подготовленности у слабослышащих девочек 10-11 лет средствами гимнастики на секционных занятиях в школе-интернате.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование средств гимнастики в процессе физкультурных занятий со слабослышащими девочками 10-11 лет будет способствовать совершенствованию их физической подготовленности.

В ходе работы были поставлены следующие задачи исследования:

- исследовать уровень физической подготовленности у слабослышащих девочек до педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить методику совершенствования физической подготовленности у слабослышащих девочек средствами гимнастики на секционных занятиях в школе-интернате;
- оценить физическую подготовленность у слабослышащих девочек средствами гимнастики после внедрения экспериментальной методики.

Педагогическое исследование проходило в период с сентября 2022 г. по май 2023 г., на базе Школы-интерната №5 г.о. Тольятти.

Научная новизна заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики совершенствования физической подготовленности у слабослышащих девочек средствами гимнастики на секционных занятиях в школе.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс Школы-интерната №5 г.о. Тольятти разработанной методики совершенствования физической подготовленности у слабослышащих девочек средствами гимнастики на секционных занятиях.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 7 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 41 странице.

Глава 1 Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности у слабослышащих школьников средствами гимнастики

1.1 Актуальность применения средств физического воспитания для совершенствования физической подготовленности у слабослышащих школьников

Артемьева А. А. пишет: «На сегодняшний день нарушение слуха является довольно распространенным сенсорным нарушением. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, в 2021 году более 360 миллионов человек в мире страдают глухотой или нарушением слуха, из них 32 миллиона слабослышащих и глухих - дети моложе 15 лет. По оценкам экспертов, к 2050 году эти цифры увеличатся в два раза. Причины нарушений слуха в детском возрасте разнообразны. Однако доказано, что у 91,4% детей тугоухость связана с патологией ЦНС. Вместе с тем различные авторы связывают ослабление или полную потерю слуха в 10%-30% случаях с отягощенной наследственностью, в 25%-40% - с воспалительными заболеваниями слухового аппарата, у 20% детей и взрослых - с травмами. У детей с нарушением слуха значительно нарушено качество жизни, они лишены возможности общения с людьми и с окружающим миром звуков, что нарушает дальнейшее полноценное развитие ЦНС и когнитивных функций. Известно, что школьники с различной степенью тугоухости более чем в 2 раза отстают от школьников с нормальным слухом по уровню развития физических качеств из-за имеющейся диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, слабого мышечного «корсета». Двигательные нарушения детей с нарушением слуха прежде всего характеризуются нарушением координационно-двигательных качеств, в особенности, способности к пространственной ориентировке» [3].

Устинова А. Б. отмечает: «В современном обществе нарушение слуха безусловно является важной проблемой для изучения не только в специализированных учебных заведениях, но и в общеобразовательных. Поскольку изначально у детей формируется совершенно другое восприятие мира, логическое мышление также строится на других ассоциациях и другой структуре. То же самое касается речевого аппарата. Адаптация детей с такими особенностями происходит в первую очередь за счёт психологически правильного подхода, который необходим не только с точки зрения преподавателей специализированных школ, но и окружающего общества» [18].

Волынская Е. В. обращает внимание: «Нарушение или частичная депривация слуха может значительно влиять на жизнедеятельность ребенка. Такое ограничение оказывает негативное воздействие на физическое развитие, двигательную сферу, качество обучения и адаптацию к социальной среде.

У детей с депривацией слуха ярко выражена недостаточность функционирования вестибулярного аппарата, выявлен низкий уровень развития двигательных способностей по отношению к возрастным нормам вследствие негативного влияния основного дефекта. Многими исследователями отмечено, что у детей с нарушением слуха при низком уровне физической подготовленности, в первую очередь страдают показатели таких базовых координационных способностей, как ориентировка в пространстве, несогласованность двигательной работы верхних и нижних конечностей, нарушение мышечной дифференцировки в производстве движений, в способности сохранять равновесие. В работах многих авторов отражены результаты исследований, направленных на коррекцию силовых и координационных способностей школьников с депривацией слуха, которые были реализованы в условиях коррекционных образовательных учреждений» [8].

Вишнякова О. П. пишет: «Воспитание детей с нарушенным слухом имеет свои специфические принципы: коррекционная направленность всего учебно-воспитательного процесса и принцип активизации речевого общения.

Урок имеет возможности влиять на становление многих качеств личности школьника. Воспитательная сторона урока должна предусматривать использование содержания учебного материала, методов обучения и форм организации познавательной деятельности в их тесном взаимодействии для осуществления формирования и развития у детей с нарушениями слуха нравственных, трудовых, эстетических, экологических качеств, правильного отношения к общечеловеческим ценностям и гражданского долга.

Реализация воспитательной возможности содержания учебных программ достигается при условии:

- решения воспитательных задач в ходе каждого урока в единстве с задачами обучения и развития личности школьника;
- целенаправленного отбора содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности;
- использования современных образовательных технологий;
- организации самостоятельной творческой исследовательской деятельности учащихся на уроке и во внеурочное время» [7].

Хомякова О. В. заключает: «Когда проходит обучение лиц с нарушением слуха, можно заметить ярко выраженную тенденцию взаимозаменяющихся сенсорных систем. Вступают в активную работу зрительная и тактильная сенсорные системы, а также, остаточный слух. Ведь в мире все достигается посредством баланса. Если есть дисфункция одной сенсорной системы, то другие становятся чувствительнее, для ощущения внешней среды. Так, например, у лиц с нарушением слуха может быть идеальное зрение. Распространены случаи дисфункции слуха и у детей. В таком случае коррекция требует особенного подхода для достижения результата, ведь дети лучше идут на контакт, если их заинтересовать. Для создания благоприятных условий понимания большого объема информации,

подаваемой в устной форме, запоминания игр, правил, необходима вовлеченность каждого ребенка с нарушением слуха и желание играть» [20].

Ветрова И. В. пишет: «Актуальность применения средств физического воспитания объясняется их высокой эффективностью, поскольку обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое и корригирующее воздействие. Программа по физическому воспитанию ставит своей целью обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности занимающихся. Достижение такого уровня возможно лишь при эффективном использовании средств физического воспитания. Разнообразные формы организации занятий особенно необходимы, когда в организме имеются болезненные отклонения или он ослаблен. Все формы занятий объединяются в единую образовательную систему. Содержание уроков призвано осуществлять общую организующую и управляющую функцию в образовательном процессе» [6].

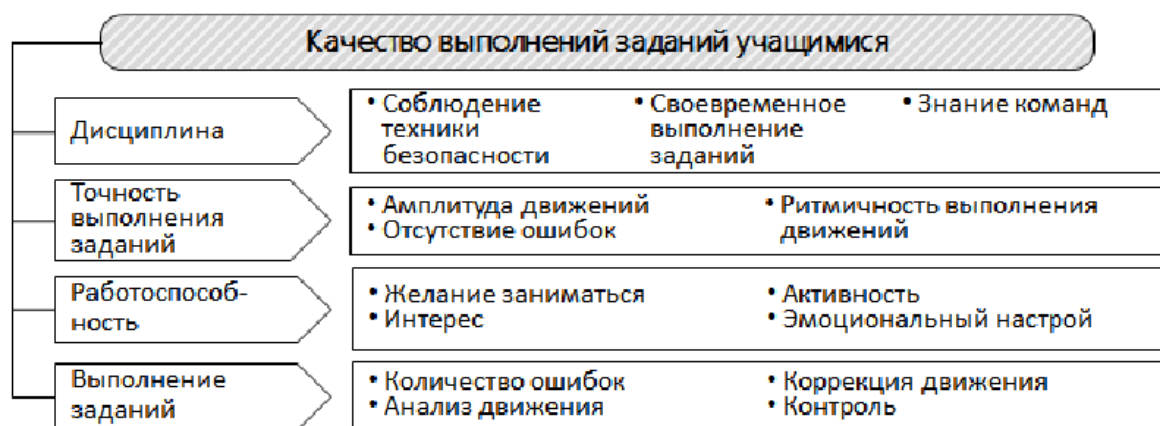


Рисунок 1- Критерии качества выполнения заданий учащимися в ходе занятий гимнастикой

Для успешного решения задач физического воспитания на протяжении всего периода обучения в школе необходимо применять целый комплекс средств физического воспитания, основное место среди которых занимает гимнастика. На рисунке 1 представлены критерии качества выполнения заданий учащимися по гимнастике: соблюдение техники безопасности, знание

команд, отсутствие ошибок при выполнении упражнений, желание заниматься, активность и эмоциональный настрой детей также важны.

Зауэр Н. Г. делает заключение: «Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания, особенно в начальной школе. Содержание занятий гимнастикой в школе определяются государственной программой по физической культуре. Гимнастика, как и все разделы, содержит в себе основы знаний куда входят: информация по распорядку дня, о правильной осанке, видах и способах дыхания, гигиене и закаливании. Второй раздел содержит в себе практические навыки и включает виды построений и перестроений, движений в строю, общеразвивающие упражнения с предметами и без, простейшие силовые упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Есть раздел акробатики и снарядной гимнастики. В разделе акробатики изучаются простейшие упражнения: группировки (сидя, лёжа), кувырки, стойки на лопатках, гимнастический мост и др. В разделе снарядной гимнастики изучаются упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, низкой перекладине на которых выполняются простейшие гимнастические упражнения в ходьбе, поворотах, балансировке, висах, упорах и др. Современный учитель должен не только владеть обширными профессиональными знаниями, но и уметь посредством своего предмета заинтересовать ребёнка. Формируя интерес ребёнка к занятиям, мы формируем у него положительное отношение к обучению, к школе, а говоря о сфере физической культуры мы формируем у ребёнка положительное отношение к занятиям» [11].

1.2 Методы организации занимающихся в ходе занятий гимнастикой

Про гимнастику Баженова Н.А. пишет: «Верно подобранные подводящие упражнения создают у занимающихся правильное представление о технике того или иного целостного двигательного навыка или его составной

части. 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. Как правило, подводящее упражнение содержит и посторонние детали, несколько искажающие представление занимающихся о технической структуре разучиваемого упражнения. Применяя подводящие упражнения в учебно-тренировочном процессе, особое внимание учащихся следует обращать на наиболее важные детали техники» [4].

Королев П.Ю. отмечает: «Методика применения подводящих упражнений может быть двоякой. В одном случае после показа, объяснения, пробного выполнения основного упражнения занимающимся предлагают соответствующие подводящие упражнения, которые используются при разучивании относительно простых упражнений с хорошо подготовленной группой занимающихся. В другом случае при освоении техники сложных гимнастических упражнений на занятиях с детьми, подростками и слабо подготовленными юношами и девушками вначале целесообразно освоить подводящие упражнения, а затем уже приступить к разучиванию упражнения в целом или по частям. При изучении новых движений учащиеся будут опираться на имеющийся двигательный опыт, на знакомые им двигательные ощущения и представления» [12].

На начальном этапе особенно важно правильно планировать разучиваемые движения в системе смежных занятий и число повторений в каждом из них. Совершенствование упражнения начинается лишь после того, как оно выполняется стабильно, без нарушений технической основы. Ведущим на данном этапе является целостный метод упражнения. Возможны избирательное вычленение недостаточно прочно освоенных деталей двигательного действия и работа над их устранением при целостном повторении. Условия выполнения варьируются. Занимающихся обучают быстро и уверенно выполнять ранее разученные движения в различных, как

правило более трудных, условиях. Возникновение большого числа трудно устранимых ошибок связано с защитным рефлексом. У детей младшего школьного возраста, особенно у девочек, защитная реакция проявляется при появлении болевых ощущений, даже во время выполнения, казалось бы, несложных движений. Действенными мерами предупреждения защитного рефлекса являются тщательное соблюдение последовательности в обучении и надежная страховка, убеждающая учащегося в безопасности выполнения движения.

Акрамова Г. М. обращает внимание: «Изменение условий обучения как методический прием применяется лишь после того, как учащиеся овладеют технической основой элемента. Данный прием предполагает изменение исходного и конечного положения, исполнение разучиваемого упражнения в соединениях с другими элементами, с дополнительными движениями (различные движения руками при ходьбе и прыжках на полу и на бревне, разведение или сгибание ног в стойке и т. п.), изменение высоты снаряда, расстояния между мостиком и снарядом и т. п. Это позволяет повысить у занимающихся интерес к разучиваемым движениям» [2].

Дисько Е.Н. пишет: «Выделяют несколько широко распространенных в школьной практике способов организации учащихся: фронтальный, групповой, круговой и поточный. При выборе одного из них руководствуются прежде всего задачами обучения, численностью и подготовленностью учащихся, наличием спортивного инвентаря и т. п.» [10].

Фронтально-групповой метод. Учащихся делят на 2-3 смены (группы). Каждая из них выполняет упражнение поочередно. При очень большом количестве смен эффективность педагогического процесса снижается, так как занимающиеся, свободные от занятий, как правило, отвлекаются, разговаривают. Имеет смысл поручить им страховку и помощь, а также исправлять ошибки, допускаемые товарищами.

Посменный способ применяется при выполнении некоторых общеразвивающих упражнений, танцевальных, акробатических и некоторых

других. При посменном способе занимающиеся первой смены выполняют стойку на руках, а учащиеся второй смены страхуют и помогают им. Учащиеся третьей смены замечают ошибки, допущенные учениками как первой, так и второй смены.

Групповой способ, в этом случае упражнения должны быть знакомы учащимся, технически просты и не требовать специальной страховки. Например, одновременно с упражнениями на брусках или на перекладине можно повторять несложные акробатические упражнения, упражнения в лазании, перелезании или общеразвивающие на силу, быстроту, гибкость. Дополнительными могут быть физические упражнения, направленные на развитие слабо развитых двигательных навыков или качеств.

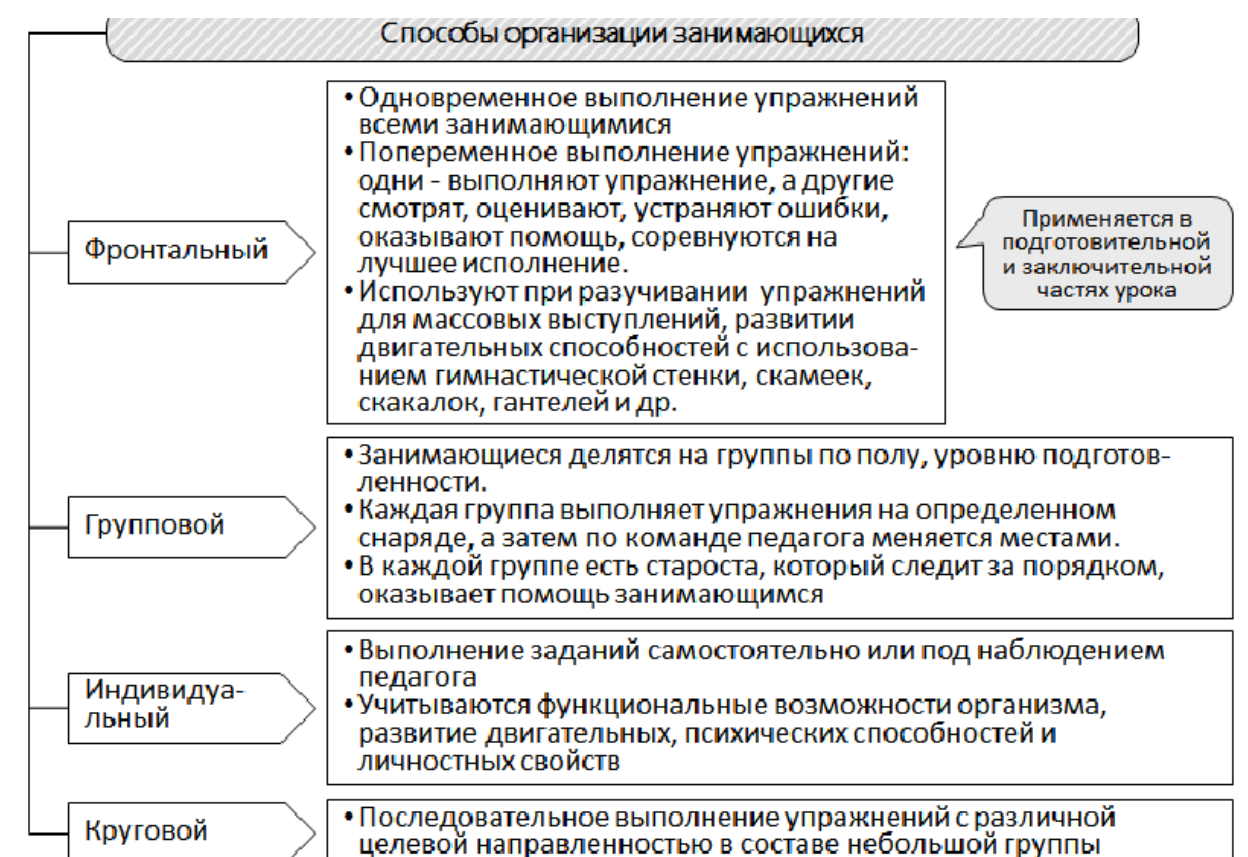


Рисунок 2 - Методы организации занимающихся в ходе занятий гимнастикой

Хорошо, если учащиеся предварительно запишут комплекс упражнений в тетрадь и разучат его, рекомендуемый комплекс желательно проделывать и

дома. На рисунке 2 представлены способы организации занимающихся в ходе занятия гимнастикой. При круговом способе организации занятий после выполнения упражнения на первом снаряде учащиеся поочередно переходят ко второму, затем к третьему и т. д. На одном снаряде ученики проходят новый учебный материал под руководством учителя, а на других - самостоятельно повторяют ранее освоенные упражнения, в том числе и подводящие к основному.

Упражнения, включаемые в круговую тренировку, должны представлять для занимающихся определенную трудность и в то же время быть доступными для самостоятельного выполнения. Упражнения, связанные с риском и требующие страховки или помощи, не включать. Время выполнения заданий на отдельных снарядах должно быть примерно одинаковым. Чтобы не создавать очередь у снарядов с низкой пропускной способностью, необходимо предусмотреть один-два снаряда (места) массового пользования. С этой целью подбирают легкие упражнения, доступные для многократного самостоятельного выполнения.

При поточном способе учащиеся поочередно, не дожидаясь момента окончания упражнения предыдущим учеником, начинают выполнять движение. Применяется этот способ, чтобы повысить нагрузки после того, как упражнение освоено всеми учащимися.

1.3 Средства гимнастики и их характеристика

Эффективность занятий гимнастикой зависит от многих обстоятельств, и прежде всего от плотности урока и интереса к нему учащихся. Различают общую и моторную плотность урока.

Анцыперов В.В. пишет: «Под общей плотностью понимается отношение рационально использованного времени (затраченного на объяснение, показ, выполнение упражнений, их осмысливание и необходимый отдых) к продолжительности всего урока. Моторная плотность урока - это отношение

времени, непосредственно уделяемого двигательной деятельности, к продолжительности всего урока. Она зависит от типа урока, его основных задач и содержания. Естественно, что плотность тренировочных уроков значительно выше, чем учебных.

Гимнастические упражнения учебной программы по физической культуре осваиваются как на специальных, так и на комплексных уроках, в которые наряду с гимнастическими упражнениями включают легкоатлетические, спортивные или подвижные игры» [9].

Комплексное освоение учебного материала по гимнастике особенно характерно для начальной школы. С четвертого класса его лучше изучать на специальных уроках, на которых изучаются важные для этого раздела программы упражнения, требующие, как правило, специальных снарядов и оборудования. Материал по гимнастике в основном изучается во второй четверти, а в других четвертях закрепляется: повторяют основные движения руками, ногами и туловищем, упражнения с предметами, в равновесии, лазании, перелезании, несложные акробатические упражнения, простые опорные прыжки.

В соответствии с программой учащиеся младших классов должны освоить простейшие построения, движения руками, ногами и туловищем, упражнения без предметов и с предметами (в первую очередь с малыми и большими мячами). Упражнения в ходьбе и беге включены в программу начальных классов, где в основном происходит начальное обучение правильной технике. Выполняя различные строевые приемы на уроках физической культуры совершенствуют навыки ходьбы, а бег в основном на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег оказывают большое тренирующее воздействие на мышцы всего тела (особенно ног), способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С этой целью программой предусматривается постепенное повышение нагрузки от урока к уроку, от

класса к классу за счет увеличения длины дистанции и скорости передвижения.

Большое значение в решении задач физического воспитания в начальных классах придается подвижным играм. Игра - незаменимое средство повышения интереса учащихся к занятиям. В программу включают игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями, бегом, прыжками, метанием, лазанием и перелезанием. При организации урока учитывают, что упражнения с набивным мячом оказывают интенсивное воздействие на организм учащихся. Поэтому один мяч выделяют на 2-4 человека, упражняющихся по очереди.

Большая часть учебного материала в начальных классах предназначена в равной мере как для мальчиков, так и для девочек. Начиная с шестого класса некоторые упражнения изучают только мальчики или только девочки. Число таких упражнений постоянно возрастает. Приобретенные двигательные навыки школьники учатся применять в сложных изменяющихся условиях. Для этого в уроки включают преодоление различных полос препятствий.

В старших классах объем нового материала несколько уменьшается. По своему характеру уроки физической культуры в старших классах приближаются к спортивно-тренировочным занятиям. Учебный материал в программе старших классов представлен отдельно для мальчиков и девочек. Юноши изучают упражнения в сопротивлении, поднимании и переноске груза, преодолении препятствий, упражнения снарядовой гимнастики, акробатические упражнения, опорные прыжки. В программу для девушек входят художественная гимнастика, упражнения в равновесии, опорные прыжки, преодоление препятствий.

Третьякова Н. В. пишет: «Регулярные подвижные игры на занятиях по гимнастике помогают детям развить контроль над своими движениями, регулировать свое тело, то есть учат двигаться при различных нагрузках. Подвижные игры творчески влияют на физическое развитие детей, двигательную активность, формирование моторики и физических качеств,

укрепляя здоровье за счет повышения функциональной активности тела и усиления чувства эмоциональной радости. Польза для здоровья от активной игры на занятиях гимнастикой неразрывно связана с положительными эмоциями, которые возникают во время игровой деятельности детей и положительно влияют на детскую психику.

Эмоциональный подъем вызывает у детей стремление к достижению общей для всех цели, и для быстрого выполнения заданий необходимо иметь четкое понимание задач, слаженность действий, четкую цель в пространстве и игре. Игры с движением - это способ для детей улучшить моторику и развить физические качества. Во время игры ребенок сосредотачивается на достижении цели, а не на том, как выполнять действие. Он движется в соответствии с условиями игры, проявляя ловкость и совершенствуя свои движения. Как двигательная деятельность, подвижная игра имеет определенные характеристики: она требует, чтобы ребенок быстро реагировал на сигналы и внезапные изменения в игре. Активное движение в игре тренирует нервную систему ребенка за счет улучшения процессов возбуждения и торможения, развивает наблюдательность, смекалку, умение нацеливаться в окружение, смелость, ловкость, инициативу в выборе самостоятельного пути достижения цели» [17].

Выводы по главе

Эффективность занятий гимнастикой зависит от многих обстоятельств, и прежде всего от плотности урока и интереса к нему учащихся. В соответствии с программой учащиеся младших классов должны освоить простейшие построения, движения руками, ногами и туловищем, упражнения без предметов и с предметами (в первую очередь с малыми и большими мячами). Упражнения в ходьбе и беге включены в программу начальных классов, где в основном происходит начальное обучение правильной технике.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования, рекомендованные Никитушкиным В.Г.: «методы теоретического анализа литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент и математическая статистика» [13].

Теоретический анализ литературы. Анализ научно-методической литературы показывает, что использование гимнастики во время секционных занятий со слабослышащими девочками в возрасте 10-11 лет способствует улучшению их физической формы и физической подготовленности.

Педагогическое наблюдение заключается в анализе образовательного процесса без вмешательства в процесс тренировки. Были проведены наблюдения для изучения организации тренировочного процесса со слабослышащими девочками и определения начального уровня физической подготовленности девочек в возрасте от 10 до 11 лет, занимающихся гимнастикой.

Педагогические испытания позволили оценить физическую подготовленность девочек в ходе педагогического эксперимента. Для тестирования физической подготовленности девочек, занимающихся гимнастикой, были использованы следующие испытания:

- бег на 30 м. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера, участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому, старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- бег на 60 м - с низкого или высокого старта;
- бег на 1000 м, бег на выносливость проводится по беговой дорожке

стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек;

- бег на лыжах на 1 км проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом;
- наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания

должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается;

- метание мяча весом 150 г, участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Обработка результатов исследований проводилась с использованием общепринятых методов математической статистики путем определения среднего значения и сигмы (отклонения от среднего значения). Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивалась с использованием критерия Стьюдента, результаты были проанализированы с использованием описательной статистики. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием электронных таблиц Microsoft Exel.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап исследования проходил в августе 2022 г. в ходе которого проводился анализ специальной литературы по изучаемому вопросу.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по май 2023 гг., в ходе которого была разработана и внедрена методика совершенствования физической подготовленности у слабослышащих девочек средствами гимнастики на секционных занятиях в школе-интернате. На данном этапе исследования проведен педагогический эксперимент на базе Школы-интерната №5 г.о. Тольятти.

Третий этап исследования проходил с июня 2023 по сентябрь 2023 гг. На данном этапе были оценены полученные результаты, сделаны выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

Выводы по главе

В ходе педагогического эксперимента была разработана и внедрена методика совершенствования физической подготовленности у слабослышащих девочек средствами гимнастики на секционных занятиях в школе. При включении в занятие гимнастических упражнений значительно повышаются плотность занятия и нагрузка на организм занимающихся, занятие становится более интересным. При описании упражнений в основном была использована общепринятая гимнастическая терминология. На занятиях с большим количеством занимающихся существенную роль играет правильная, целесообразная организация занимающихся.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Особенности экспериментальной методики совершенствования физической подготовленности у слабослышащих школьников

Экспериментальная методика включала в себя секционные занятия гимнастикой 2 раза в неделю, но и с использованием хореографических (танцевальные) упражнений, подвижных игр и эстафет, и упражнений с предметом. Контрольная группа занималась по стандартной методике. Экспериментальная методика включала в себя:

- упражнения на скамье, на гимнастической стенке, с гимнастической палкой и скакалкой;
- комплексы упражнений на согласованность движений (координацию), работа в парах;
- хореографические (танцевальные) упражнения, из пройденных элементов составляли и разучивали танцевальные комбинации;
- подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.

При включении в занятие гимнастических упражнений значительно повышаются его плотность и нагрузка на организм занимающихся, занятие становится более интересным.

Парыгина О.В. обращает внимание: «При проведении занятий по гимнастике важно соблюдать основные структурные принципы учебно-тренировочного урока. Урок обычно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Дозировка упражнений изменяется в зависимости от пола, возраста занимающихся, а также от степени их физической подготовленности. Не стоит забывать, что упражнения в движении с падением в упор лежа, наклоны назад до отказа и некоторые другие вызывают сильное напряжение, поэтому слабо подготовленным занимающимся они противопоказаны» [15].

К упражнениям на расслабление относятся пассивные потряхивания, размахивания, покачивания конечностями, пассивные падения головы, туловища и др. Изменения в упражнениях и в расстановке снарядов повышают интерес занимающихся к занятию. В качестве примера приведем упражнения, например, занимающиеся выполняют ряд упражнений на скамейках, расположенных крестом или звездой. Педагог указал им на ошибки и предложил повторить упражнение. Занимающиеся немного устали. Отдыхом для них может послужить переход с одной скамейки на другую, третью и т. д. Но сделать это надо четко, по команде. Можно переходить от скамейки к скамейке колоннами, шеренгой, простым, приставным или танцевальным шагом, держась за руки, и т. п. Короткий по времени и живой переход послужит хорошим активным отдыхом между упражнениями. Перед исполнением упражнений с поддержкой на таких снарядах, как гимнастическая стенка необходимо сообщить занимающимся элементарные сведения о страховке и помощи и предупредить их об ответственности за страховку.

Предлагаемые ниже упражнения желательно предварительно распределить по годам обучения или по возрастным группам, в соответствии с требованиями программы. При подборе комплекса упражнений для одного занятия, например, на скамейке, нужно в зависимости от задач данного занятия взять два, три упражнения для плечевого пояса и рук, один или два упражнения для ног, два или три упражнения для мышц брюшного пресса и спины, одно или два упражнения общего воздействия. Каждое из упражнений необходимо выполнять в обе стороны, обеими ногами, руками. Упражнения для различных мышц следует чередовать.

При описании упражнений в основном использована общепринятая гимнастическая терминология. На занятиях с большим количеством занимающихся существенную роль играет правильная, целесообразная организация занимающихся. Кувьрки и другие довольно сложные

упражнения на скамейках можно давать только после того, как они разучены на матах.

Упражнения для укрепления спины:

- и. п. 1. Упор стоя согнувшись. 2-3. Правую ногу назад и стать на правое, затем левое колено. 4. Согнуть руки, спина прогнута. 5. Разогнуть руки. 6-7. Поочередно переставить ноги в упор присев. 8. И. п.;
- и. п. то же. 1-2. Разогнуть руки, одновременно согнуться в тазобедренных суставах. 3-4. Согнуть ноги и стать на колени на пол. 5-6. Разогнуть ноги, одновременно согнуться в тазобедренных суставах. 7-8. Прийти в упор лежа. 9. И. п.

Упражнения для мышц ног:

- и. п. руки на пояс. 1-2. Встать на скамейку поочередно. 3-4. Поочередно сойти на пол назад. То же, но сойти на пол на другую сторону скамейки. Усложнять упражнения: а) изменением и. п. для рук, с элементарными движениями рук, поворотами при вставании на скамейку или при спуске с нее;
- и. п. стойка поперек, скамейка между ногами, руки на поясе. 1-2. Встать на скамейку поочередно. 3. Упор присев, руки между коленями. 4. Встать, руки на пояс. 5. Поставить правую ногу на пол вправо. 6. Поставить левую на пол влево. 7. Сесть на скамейку. 8. И. п.;
- и. п. 1-2. Встать на скамейку поочередно. 3-4. Соскок со скамейки вперед. Усложнять упражнение: вставанием с поворотом и соскоком в сторону, соскоком назад, соскоками с небольшим махом ногой движениями рук, ног, туловища, стоя на скамейке. Движения ногами, наклоны можно выполнять, держась за руки или положив руки на плечи стоящих рядом;
- и. п. 1. Согнув правую ногу, поставить ее на скамейку. 2. Резко разогнуть правую и, не приставляя левой, соскок вперед. Усложнять

упражнение: соскоком махом левой ногой вперед, махом руками вперед, махом ногой и руками, поворотами на 90 и 180 градусов;

- и. п. 1. Прыжок вперед согнув ноги через скамейку. 2-4. Три подскоками повернуться лицом к скамейке. 5. Прыжок вперед согнув ноги через скамейку и т. д. Разучив отдельно прыжок вправо, затем влево, можно исполнять несколько прыжков в темпе вправо и влево;
- и. п. сидя продольно, ближе к переднему краю скамейки, ноги прямые, руками взяться за передний край скамейки. 1-2. Наклон назад, поднять ноги до горизонтального положения. 3-4. И. п. поднять ноги вперед, угол. 5-6. Опустить ноги. 7-8. Поднять туловище в и. п.;
- и. п. то же. 1-2. Наклон назад, поднять ноги (тело горизонтально). 3-4. Поднять одновременно туловище и ноги вперед. 5-6. Лечь (тело горизонтально). 7-8. Сесть в и. п. То же, но на счеты 3-4 захватить руками за голени;
- и. п. сед поперек, ноги согнуты, голени под скамейкой, скамейка зажата коленями, руки на поясе. 1-2. Поворот налево. 3-4. И. п. Усложнять упражнение: изменением и. п. для рук, наклонами туловища;
- и. п. то же. Наклоны в стороны с движениями руками. И. п. из стойки в двух шагах от скамейки, спиной к ней, лечь грудью на пол, руки на поясе, носки на скамейке. 1-2. Наклон назад. 3-4. И. п. Усложнять упражнение: а) изменением и. п. для рук (за спину, к плечам, за голову, вверх); б) наклонами с одновременными движениями рук; в) одновременным и поочередным подниманием ног назад;
- и. п. из стойки продольно парами лицом друг к другу по сторонам скамейки, лечь грудью на пол, согнув руки, поставить их локтями против локтей партнера на скамейку и взяться разноименными руками (пальцами между пальцев) 1-2. Поднять вверх две сомкнутые руки с небольшим наклоном назад (живота и ног от пола не

- поднимать). 3-4. Опустив руки, поставить локти на скамейку в и. п. 5-6. То же, поднимая вверх другие руки. 7-8. Опустить руки в и. п.
- и. п. то же. 1-2. Поднять вверх одновременно четыре руки, прогнуться, приподнять голову. 3-4. Опустить локти на скамейку в и. п. Усложнять упражнение: одновременным сгибанием и разгибанием ног, поочередным и одновременным подниманием ног.

Упражнения для развития координационных способностей:

- и. п. 1. Падением вперед упор лежа. 2. Толчком одновременно поставить обе руки на пол по сторонам скамейки. 3. Толчком, сгибаясь, поставить ноги на скамейку. 4-5. Поочередно поставить руки на скамейку и взяться за ее края. 6-7. Силой подтянуть ноги, скользя носками по скамейке до упора стоя согнувшись. 8. Кувырок вперед ноги врозь и встать в и. п.;
- и. п. стойка поперек ноги врозь, скамейка между ногами, мячи у первых. По команде мячи перекатываются по скамейке назад между ногами до последних. Последние, взяв мяч, перебегают справа вдоль скамейки вперед и, встав в и. п. впереди первых, перекатывают мячи назад. Все прокатывавшие мячи отодвигаются на шаг назад. Первые, побывав на местах каждого, возвращаются снова вперед и поднимают мячи вверх. Передавать мяч можно различными способами в различных исходных положениях;
- в эстафетах участвуют небольшие команды, поэтому передачу мяча в обе стороны можно повторить 2-3 раза, а затем назвать команду-победительницу. Кроме того, у первых может быть не по одному, а по 2-3 мяча. В этом случае мячи передаются следом один за другим. Стоящие в командах последними, получив мячи, складывают их около себя, а затем (когда получают все мячи) быстро передают их обратно. Если последнему нужно перебежать, то он делает это с мячами.

Упражнения на гимнастической стенке. На гимнастической стенке очень полезны упражнения в напряженном выгибании позвоночника (в грудной части). Их необходимо включать в занятия с детьми.

- по команде стоящие в первой шеренге подходят к стенке, останавливаются на расстоянии шага от нее, приставляют ногу, одновременно опускают руку и поворачиваются кругом. После выполнения упражнения, выполнявшие его и идущие им на смену по одной команде, идут прямо навстречу другу;
- и. п. в стойке спиной вплотную к стенке взяться за рейку хватом ладонями вперед возможно шире, на две рейки выше головы. 1-2. Разогнуть руки, прогнуться в грудной части (к стенке прижать только пятки). 3-4. И. п.

Это простейшее начальное упражнение в прогибании туловища в грудной части способствует развитию мышц плеч, спины и задней поверхности тела, а также гибкости позвоночника в грудной части. Правильность выполнения последующих упражнений будет зависеть от точности освоения этого элементарного движения. Упражнение можно усложнять: одновременным подниманием на носки, поочередным выставлением ног вперед на носок и на всю ступню, подниманием согнутых и прямых ног поочередно вперед (при этом не выпячивать живот), подниманием на носок одной ноги с одновременным подниманием вперед другой, постепенным снижением хвата, постепенным увеличением расстояния, от стенки на длину ступни, на полшага и на шаг. Усложнять упражнения следует после многократных правильных повторений более элементарных движений.

Упражнения с мячом. В комплекс для одного занятия с мячом или другим инвентарем в основном рекомендуется включать упражнения в том порядке, в каком они описаны: элементарные упражнения, перекачивания, передачи и перебрасывания. Упражнения разучиваются отдельно, затем из них составляются соединения:

- упражнения с перекачиванием;

- упражнения с передачей,
- упражнения с перебрасыванием и ловлей.

Далее можно соединить три различных вида упражнений, чередуя индивидуальные с парными. Постепенно повышаются требования к вниманию, согласованности, интенсивности, изменяется темп исполнения и увеличивается нагрузка. Описанные упражнения можно также выполнять баскетбольными, волейбольными, а также теннисными и другими мячами. Передача мяча партнеру двумя руками ранее изученными способами: через голову, с наклоном назад, между ногами с наклоном вперед, чередуя передачи через голову и между ногами, вправо или через плечо. На рисунке 3 представлен примерный комплекс упражнений с мячом.

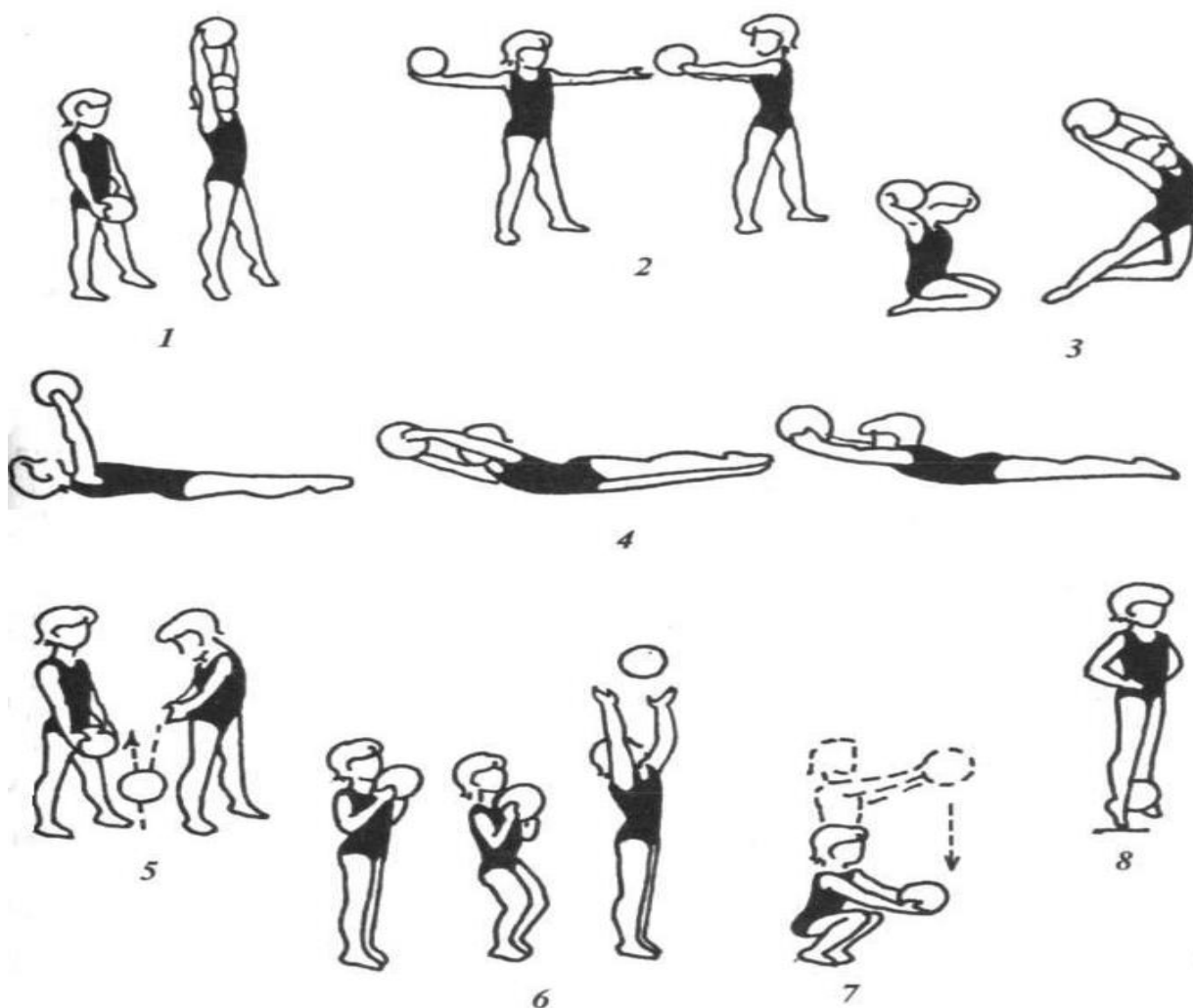


Рисунок 3 – Комплекс упражнений с мячом

Передачи по кругу выполняются из различных и. п.: седа ноги врозь, седа согнув ноги и ноги скрестно. В первом случае передачи выполняются с наклоном назад, вперед и с поворотами, во втором - с поворотами. Новичкам, а также детям 10-12 лет для передачи мяча вдоль шеренг или колонн, а также по кругу, не нужно давать сразу много мячей, достаточно дать им 2-3 мяча, а затем по ходу добавить еще 1-2. Передачи по кругу, в колоннах, шеренгах рекомендуется выполнять в сочетании с освоенными упражнениями.

Эстафеты. Все первые держат в руках по одному набивному мячу. По команде «Марш!» первые, повернувшись налево кругом прыжком, передают мяч в руки вторым. Вторые, а за ними последовательно все остальные точно так же передают мяч до конца (шестому). Шестой, получив мяч, поворачивается налево кругом прыжком, кладет мяч на пол и катит его руками произвольно змейкой между игроками своей команды начиная с пятого (к первому). За ним последовательно все бегут на четвереньках. Шестой, оббежав первого, берет мяч и становится к нему лицом. Прибегающие на четвереньках, последовательно становятся в затылок на дистанции 2 шага. Мяч снова передается назад с поворотом налево кругом прыжком, но начинает эстафету шестой. Количество перебежек устанавливается педагогом. Возможны различные варианты этих эстафет. Первые передвигаются к линии широкими выпадами, начиная с левой ноги, и при каждом выпаде передают мяч из руки в руку под ногой, идущей на выпад. Придя на линию, они делают строевой поворот кругом. Первые возвращаются к своим командам прыжками вперед прогнувшись со взмахом руками с мячом вверх, при приседах после каждого прыжка держат мяч внизу перед собой.

Первые идут на линию высоко поднимая вперед прямые ноги и на каждый шаг передают под ногой мяч из руки в руку. Остановившись на линии, они перебрасывают мяч назад через голову второму, возвращаются бегом следом за мячом и становятся последними в колонны. Эстафеты с набивным мячом можно разнообразить, включая в них преодоление препятствий, подлезание под снаряды (гимнастическое бревно или еще лучше двойной бум)

или перелезание через них, прыжки через «ров», отмеченный мелом на полу, прыжки через веревочку или через гимнастическую скамейку, козла, коня, лазание по гимнастической стенке или по канатам, кувьрки на матах.

Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения выполняются с 6-8 - метровой веревкой диаметром не менее 1 см. На 6-8 человек занимающихся нужно иметь по одной скакалке-веревке.

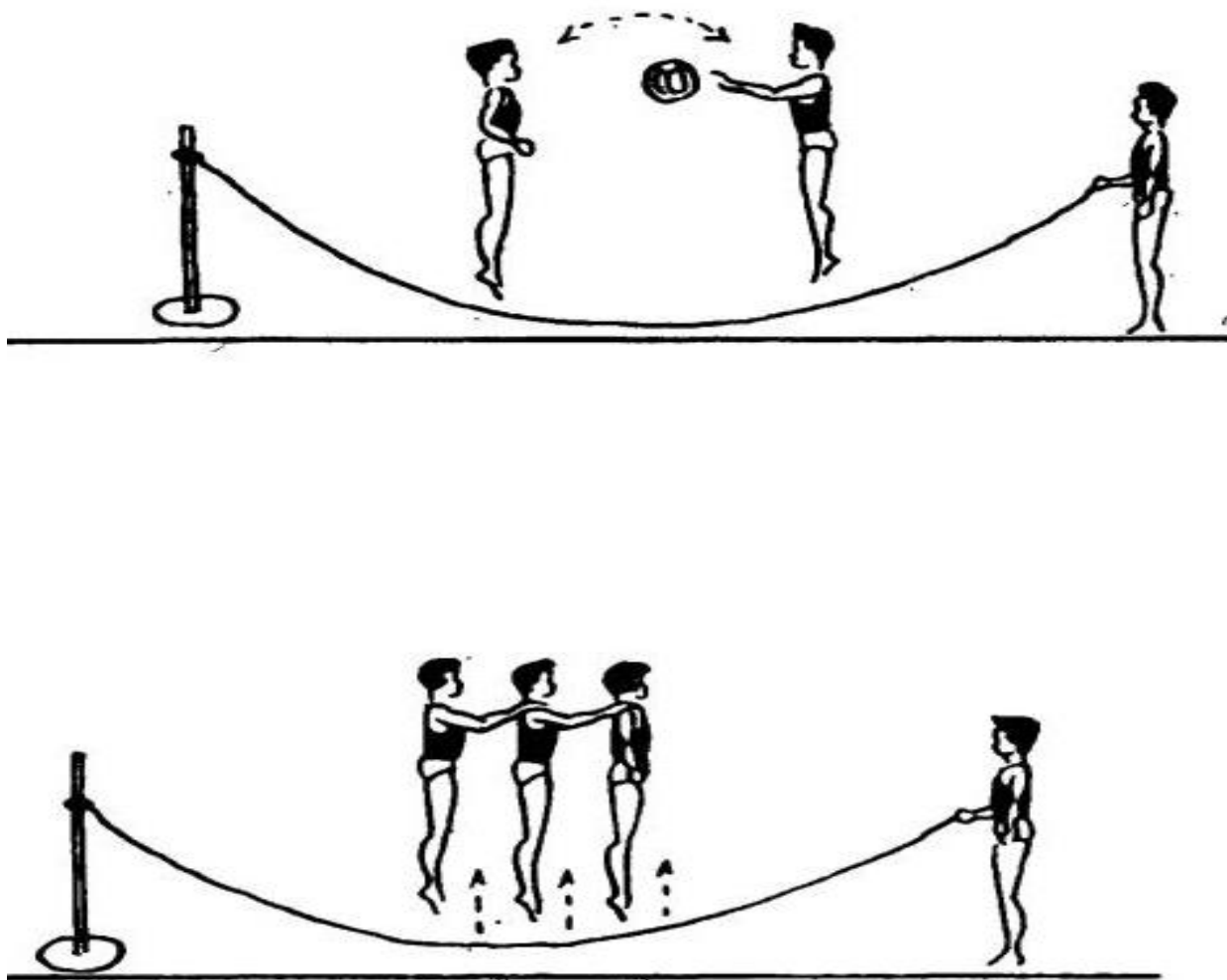


Рисунок 4 – Упражнения с длинной скакалкой

На рисунке 4 представлены упражнения с длинной скакалкой. Один конец скакалки закрепляется на ограждении или держится занимающимися по очереди (на высоте до 1 м), другой конец в руках педагога. Расставив занимающихся по отделениям в колонну у каждой скакалки, руководитель кратко объясняет и показывает упражнение. По команде «Начинай!»

начинают выполнять упражнение по одному занимающемуся. В зависимости от качества выполнения упражнения или других причин педагог, объяснив ошибки, предлагает повторить упражнение еще раз или объясняет следующее. Выполнение прекращается по общей команде «стой!». Пример упражнений:

- и. п. скакалку вращают от головы к ногам. 1. Вбежать по указанию педагога, подпрыгнуть, одновременно поставить правую руку на пояс. 2. Подпрыгнуть, поставить левую руку на пояс. 3. Подпрыгнуть, опустить руки. 4. Подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши, выбежать.

Первый, второй, третий школьник поочередно вбегают и, выполнив соответствующее количество подскоков, поочередно выбегают. Первый, второй, третий, четвертый поочередно вбегают и после подскоков поочередно выбегают. Первые трое поочередно вбегают и одновременно выбегают.

Танцевальные комбинации. Танцевальные комбинации и другие танцевальные элементы разучиваются колоннами или шеренгами, по 2 человека или более, выполняются упражнения на месте, в движении, по прямым линиям или кругам. Освоение начинается в медленном темпе. В то же время необходимо следить за характером исполнения и выразительностью движений. Элементы танца разучиваются постепенно, и только после усвоения движений можно усложнять задание. При введении новых элементов лучше повторить весь танец с самого начала. Из пройденных элементов составляется небольшая танцевальная комбинация.

3.2 Оценка физической подготовленности у слабослышащих школьников до и после педагогического эксперимента

На основании объективных данных можно судить о том, что физическая подготовленность девочек двух групп в общем находится на среднем уровне в начале педагогического эксперимента, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты испытаний до педагогического эксперимента

Наименование испытания (теста)	Результаты измерений до педагогического эксперимента		Р
	ЭГ	КГ	
быстрота			
Бег на 30 м (с)	8,25±0,64	8,23±0,58	≥0,05
Бег на 60 м (с)	15,22±0,61	15,32±0,42	≥0,05
выносливость			
Бег на 1000 м (мин, с)	8,28±0,72	8,23±0,64	≥0,05
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12,52±0,63	12,54±0,52	≥0,05
сила			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3,24±0,32	3,44±0,54	≥0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3,53±0,65	3,64±0,53	≥0,05
гибкость			
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	4,25±0,56	4,34±0,34	≥0,05
ловкость (координационные способности)			
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2,45±0,63	2,34±0,43	≥0,05
скоростно-силовые способности			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	103,43±0,72	103,33±0,82	≥0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	11,33±0,81	11,32±0,62	≥0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18,21±0,62	18,42±0,65	≥0,05

В начале педагогического эксперимента мы исследовали показатели уровня физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп по контрольным испытаниям:

- быстроту (бег на 30 м и 60 м);
- выносливость (бег на 1000 м и бег на лыжах на 1 км);

- силу (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу);
- гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами);
- ловкость - координационные способности (метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков).
- скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

В конце педагогического эксперимента мы изучили показатели уровня физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп. В контрольном тесте на быстроту девочки экспериментальной группы улучшили результат по сравнению с девочками контрольной группы в беге на 30 м и на 60 м.

В контрольном испытании бег на 1000 м девочки контрольной группы улучшили результат с 8,23 мин до 7,24 мин, а девочки экспериментальной группы с 8,28 мин до 6,78 мин. Также видна положительная динамика и результата испытания «Бег на лыжах на 1 км».

В испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» девочки контрольной группы улучшили результат незначительно с 3,44 раз до 5,44 раз, а девочки экспериментальной группы с 3,24 раз до 6,45 раз.

В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» девочки контрольной группы изменили результат с 3,64 раз до 4,53 раз, а в экспериментальной группе с 3,53 раз до 7,48 раз.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами девочки контрольной группы улучшили с 4,34 см до 6,59 см, а девочки экспериментальной группы с 4,25 см до 9,47 см, то есть гимнастика способствует развитию гибкости у девочек.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м девочки контрольной группы улучшили результат с 2,34 раз до 3,42, незначительное улучшение

результата, а девочки экспериментальной группы с 2,45 попаданий улучшили результат до 4,23 попаданий. В таблице 2 представлены результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента.

Таблица 2 - Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента

Наименование испытания (теста)	Результаты измерений после педагогического эксперимента		Р
	ЭГ	КГ	
быстрота			
Бег на 30 м (с)	7,32±0,67	6,91±0,54	≤0,05
Бег на 60 м (с)	13,43±0,25	14,65±0,34	≤0,05
выносливость			
Бег на 1000 м (мин, с)	6,78±0,43	7,24±0,54	≤0,05
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9,43±0,54	11,58±0,78	≤0,05
сила			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6,45±0,32	5,44±0,56	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7,48±0,65	4,53±0,53	≤0,05
гибкость			
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	9,47±0,64	6,59±0,87	≤0,05
ловкость (координационные способности)			
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	4,23±0,53	3,42±0,76	≤0,05
скоростно-силовые способности			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	121,48±2,54	110,26±2,59	≤0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	16,45±0,81	13,48±0,62	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26,18±0,89	20,22±0,76	≤0,05

И в контрольных испытаниях «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Метание мяча весом 150 г», и «Поднимание туловища из положения

лежа на спине» так же заметна положительная динамика прироста результатов девочек экспериментальной группы по сравнению с результатами девочек контрольной группы в ходе педагогического эксперимента. Динамика результатов испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» представлена на рисунке 5.

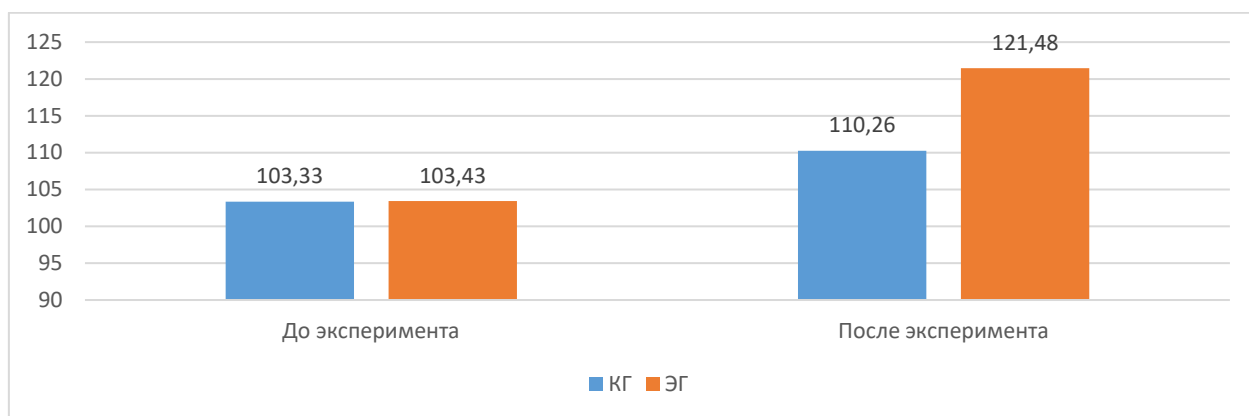


Рисунок 5 - Динамика результатов испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», см

В контрольном испытании «Метание мяча весом 150 г» девочки экспериментальной группы показали результат выше девочек контрольной группы, динамика результатов представлена на рисунке 6.

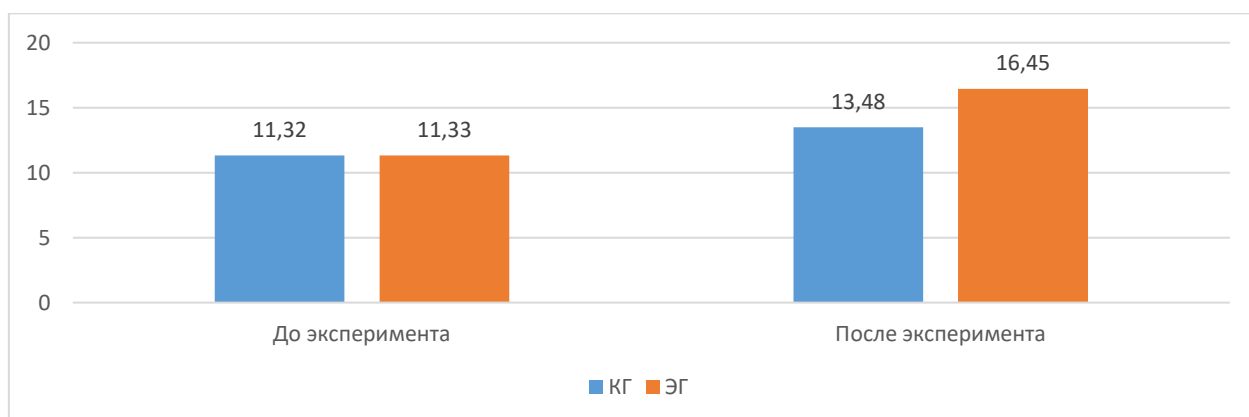


Рисунок 6 - Динамика результатов испытания «Метание мяча весом 150 г», м

В контрольном испытании «Поднимание туловища из положения лежа на спине» девочки контрольной группы улучшили свои результаты, но не значительно в сравнении с девочками экспериментальной группы. Динамика результатов испытания представлена на рисунке 7.

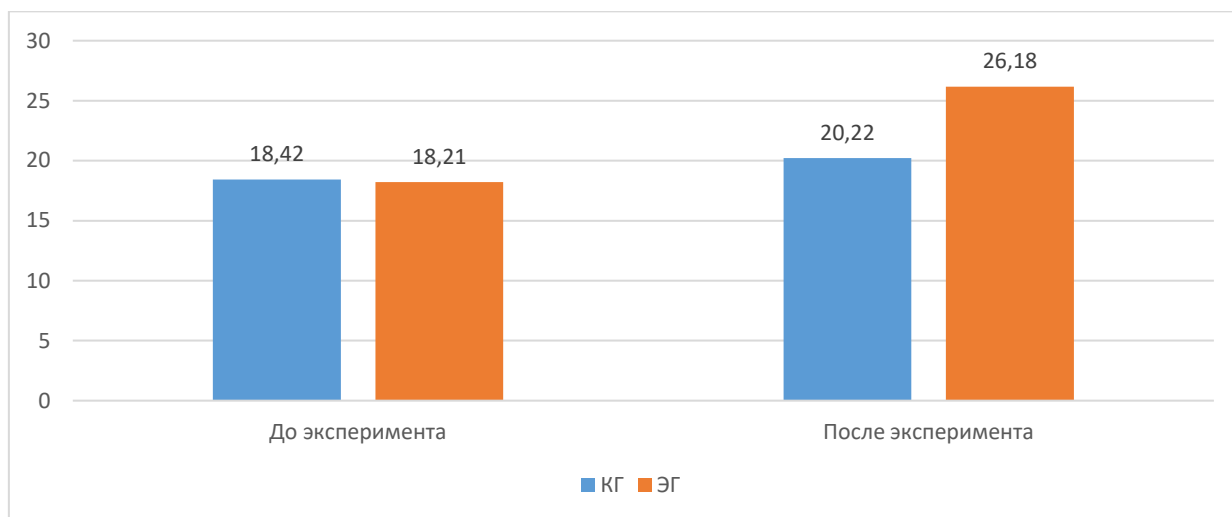


Рисунок 7 - Динамика результатов испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине», количество раз за 1 мин

Таким образом в конце педагогического эксперимента мы подтвердили гипотезу, что использование средств гимнастики в процессе физкультурных занятий со слабослышащими девочками 10-11 лет способствует повышению показателей их физической подготовленности.

Выводы по главе

Влияние систематических занятий гимнастикой отражается на показателях, характеризующих такие способности, как гибкость, мышечная сила, координационные способности. Прирост этих показателей у занимающихся значительно превышает средние величины прироста у слабослышащих школьников того же возраста, не занимающихся в школьной секции гимнастики.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- 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 снаряд
- на основании объективных данных можно судить о том, что физическая подготовленность девочек двух групп в начале педагогического эксперимента находилась на среднем уровне. В конце педагогического эксперимента мы изучили показатели физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп. В контрольном тесте на быстроту девочки экспериментальной группы улучшили результат по сравнению с девочками контрольной группы в беге на 30 м и на 60 м. В контрольном испытании бег на 1000 м девочки контрольной группы улучшили результат с 8,23 мин до 7,24 мин, а девочки экспериментальной группы с 8,28 мин до 6,78 мин. В испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» девочки контрольной группы улучшили результат незначительно с 3,44 раз до 5,44 раз, а девочки экспериментальной группы с 3,24 раз до 6,45 раз. В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» девочки контрольной группы изменили результат с 3,64 раз до 4,53 раз, а в экспериментальной группе с 3,53 раз до 7,48 раз. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами девочки контрольной группы улучшили с 4,34 см до 6,59 см, а девочки экспериментальной группы с 4,25 см до 9,47 см, т.е. гимнастика способствует развитию гибкости у девочек. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м девочки контрольной группы

улучшили результат с 2,34 раз до 3,42, незначительное улучшение результата, а девочки экспериментальной группы с 2,45 попаданий улучшили результат до 4,23 попаданий. И в контрольных испытаниях «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Метание мяча весом 150 г», и «Поднимание туловища из положения лежа на спине» так же заметна положительная динамика прироста результатов девочек экспериментальной группы по сравнению с результатами девочек контрольной группы в ходе педагогического эксперимента;

- в конце педагогического эксперимента мы подтвердили гипотезу, что использование средств гимнастики в процессе физкультурных занятий со слабослышащими девочками 10-11 лет способствует повышению показателей их физической подготовленности. Особенность педагогической работы со слабослышащими школьниками заключается в том, что содержание и методология занятий должны соответствовать физическим способностям и возможностям детей.

Список используемой литературы

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. — Сургут: СурГПУ, 2016. — 115 с.
2. Акрамова Г. М. Роль гимнастики в школе / Г. М. Акрамова // Вестник науки и образования. – 2021. – № 15-3(118). – С. 69-71.
3. Артемьева А. А. Методика развития координационных способностей школьников с нарушением слуха элементами каратэ / А. А. Артемьева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. Том 1. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 11-13.
4. Баженова Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе: учебное пособие / Н. А. Баженова. - Барнаул: АлтГПУ, 2020. - 210 с.
5. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023. – 328 с.
6. Ветрова И. В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / И. В. Ветрова. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014. - 494 с.
7. Вишнякова О. П. Воспитательный потенциал урока начальной школы для обучающихся с нарушенным слухом / О. П. Вишнякова, Е. И. Шевкун, А. С. Серебрянская // Иностранные языки и современные тенденции в иноязычном образовании: Материалы VII Всероссийской научно-

практической конференции, приуроченной к Году педагога и наставника, Воронеж, 21 апреля 2023 года / Отв. редактор С.Ю. Капкова. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. – С. 382-387.

8. Волынская Е. В. Уровень развития координационных способностей школьников с нарушением слуха / Е. В. Волынская, И. Г. Селиванов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Липецк, 19-20 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 264-267.

9. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 160 с.

10. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.

11. Зауэр Н. Г. Применение технических средств обучения на уроках физической культуры при освоении раздела «Гимнастика» в начальной школе / Н. Г. Зауэр, Т. И. Шишкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 108-110.

12. Королев П.Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте: учебное пособие / П. Ю. Королев. - 2-е изд., доп. и испр. - Воронеж: ВГАС, 2021. - 193 с.

13. 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.

14. 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.

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

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

17. 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.

18. Устинова А. Б. Развитие речи и логического мышления школьников с нарушениями слуха / А. Б. Устинова // Аллея науки. – 2022. – Т. 1, № 3(66). – С. 713-715.

19. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. А. Щупленков [и др.]; под редакцией Р. Р. Магомедова. - Ставрополь: СГПИ, 2017. - 476 с.

20. Хомякова О. В. Методика адаптивной физической культуры при нарушении слуха / О. В. Хомякова, В. О. Лукьянец // E-Scio. – 2023. – № 6(81). – С. 318-323.