

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

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

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Методика развития физических качеств у слабослышащих школьников для сдачи нормативов ГТО»

Обучающийся

Д.А. Родионова

(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 Родионовой Дарьи Александровны
на тему: «Методика развития физических качеств у слабослышащих
школьников для сдачи нормативов ГТО»

Педагоги, занятые обучением детей в школе-интернате, должны обладать достаточным уровнем компетенций в области здоровьесберегающей деятельности, так как большинство из них имеют продолжительный стаж и опыт работы. Внедрение и реализацию здоровьесберегающих технологий необходимо осуществлять на регулярной основе на всех ступенях образовательного процесса, поэтому с целью повышения эффективности этих технологий в образовательных организациях необходимо объединение усилий всех специалистов: учителей начальных классов, учителей физической культуры, классных руководителей и родителей в том числе.

Цель исследования: повысить уровень развития физических качеств у слабослышащих школьников для сдачи нормативов ГТО и получения знака отличия.

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития ребенка.

Научная новизна работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики развития физических качеств у слабослышащих школьников с применением дополнительных занятий по ОФП (общей физической подготовке) для сдачи нормативов ГТО и получения знака отличия.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит таблицы, рисунки, источники используемой литературы. Текст работы изложен на 48 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты развития физических качеств у слабослышащих школьников для сдачи нормативов ГТО.....	6
1.1 Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	6
1.2 Особенности развития физических качеств у слабослышащих школьников	10
1.3 Физическое упражнение - основное средство физического воспитания слабослышащих школьников	15
Глава 2 Методы и организация исследования.....	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования.....	28
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	30
3.1 Особенности экспериментальной методики развития физических качеств у слабослышащих школьников.....	30
3.2 Оценка уровня развития физических качеств у слабослышащих школьников 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента	36
Заключение.....	44
Список используемой литературы.....	46

Введение

Нормативы ГТО для школьников позволяют определить уровень развития основных физических качеств, таких как гибкость, ловкость, сила, быстрота и выносливость. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах и развития физических качеств.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Бардамов Г.Б. [3];
- здоровьесберегающие технологии в современном образовании Козуб М. В. [7];
- организация внеклассной работы в школе слабослышащих Красильникова О. А. [12];
- физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры Магомедов Р. Р. [18].

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

Предмет исследования: методика развития физических качеств у слабослышащих школьников для сдачи нормативов ГТО.

Цель исследования: повысить уровень развития физических качеств у слабослышащих школьников для сдачи нормативов ГТО и получения знака отличия.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя экспериментальную методику у слабослышащих школьников с применением дополнительных занятий по ОФП (общей физической подготовке) улучшатся показатели развития физических качеств у слабослышащих школьников и они сдадут нормативы на знаки отличия ГТО.

Задачи исследования:

- определить показатели развития физических качеств у слабослышащих школьников 14-15 лет в начале педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить экспериментальную методику развития физических качеств у слабослышащих школьников 14-15 лет с применением дополнительных занятий по общей физической подготовке;
- оценить уровень развития физических качеств у слабослышащих школьников 14-15 лет после педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проходил в период с сентября 2022 г. по июнь 2023 г., на базе Школы-интерната №5 г.о. Тольятти.

Научная новизна заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики развития физических качеств у слабослышащих школьников с применением дополнительных занятий по ОФП (общей физической подготовке).

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс Школы-интерната №5 г.о. Тольятти разработанной методики развития физических качеств у слабослышащих школьников с применением дополнительных занятий по ОФП (общей физической подготовке).

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 7 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 48 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты развития физических качеств у слабослышащих школьников для сдачи нормативов ГТО

1.1 Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 04.06.2018) - закрепляет основную архитектуру системы физической культуры и спорта. В данном документе закреплено понятие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обозначено, что ВФСК ГТО - это программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к его физической подготовленности.

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» утверждает, что с 1 сентября 2014 г. в России вводится физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Он представляет собой программную и нормативную основу физического воспитания населения, направленную на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья граждан.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Стеблецов Е. А. отмечает, что всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций [5].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения

нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты) и нормативы;
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Марченко И.Н. обращает внимание, что виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека [10].

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности,

необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

1.2 Особенности развития физических качеств у слабослышащих школьников

Найданов Б.Н. пишет: «Сегодня в нашей стране живут более 13 млн инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Несмотря на особенности, которые отличают их от сограждан, многие из этих россиян хотят и могут заниматься физкультурой и спортом и вести активный образ жизни. Федеральный проект «Спорт - норма жизни» и Всероссийский комплекс ГТО полностью поддерживают их в этом стремлении. Адаптировать комплекс ГТО для инвалидов и людей с ОВЗ начали в 2016 году. Это стало одним из важнейших отличий возрожденного движения - в советские годы нормативов для таких групп населения не существовало» [11].

Прошляков В. Д. отмечает: «Для инвалидов и людей с ОВЗ введены отдельные зачеты: условия для получения золотого, серебряного и бронзового

значки различаются в зависимости от того, какие именно особенности здоровья есть у претендента. Однако, несмотря на необходимые корректировки упражнений, сами знаки отличия и удостоверения к ним у инвалидов и людей с ОВЗ такие же. Всего в ГТО выделено девять так называемых специальных групп:

- для людей с аномально низким ростом;
- интеллектуальными нарушениями;
- нарушениями слуха;
- для полностью слепых;
- имеющих остаточное зрение;
- имеющих травмы позвоночника и спинного мозга;
- для тех, кто столкнулся с церебральным параличом;
- для тех, у кого поражены верхние конечности;
- для людей с поражением нижних конечностей.

Всероссийское движение ГТО развивается в нашей стране при поддержке федерального проекта «Спорт - норма жизни», который входит в нацпроект «Демография». Благодаря этой государственной инициативе повсеместно открываются новые центры тестирования, появляются уличные площадки, на которых можно тренироваться и готовиться к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса в шаговой доступности от дома. Главная цель федерального проекта - сделать так, чтобы к 2024 году активный и здоровый образ жизни вели не менее 70% россиян» [15].

Магомедов Р. Р. пишет «В Советской России внимание адаптивной физической культуре и адаптивному спорту оставалось приоритетной при работе с лицами с особыми потребностями. Адаптированный спорт в России получил свое распространение начиная с 1914 года, когда в Москве стали возникать спортивные секции для слабослышащих по футболу, конькобежному спорту, лыжам. Составлялся календарь соревнований для слабослышащих, включавший в себя разнообразные турниры в которых могли

участвовать глухие спортсмены. В 1917 году на базе Главной военной школы физического воспитания были открыты двухгодичные курсы по подготовке молодых специалистов по работе с глухими детьми. После успешного окончания курсов специалисты были распределены работать во многие уголки страны. В 1926 году по решению Моссовета и центрального правления Всероссийского общества глухих в городе открывается Центральный клуб физкультуры, где успешно функционировали спортивные секции по шахматам, футболу, хоккею, плаванию, велоспорту, боксу, настольному теннису, волейболу. В 1932 году в Москве прошла первая Всероссийская спартакиада глухих, где спортсмены состязались по шести видам спорта. С этого времени подобные мероприятия стали регулярными. Во многих городах страны стали создаваться спортивные секции и клубы по привлечению слабослышащих людей, в основном школьников, к занятиям физической культурой и спортом. Стали регулярными соревнования по сдаче норм БГТО, ГТО на уровне первенства городов, краев, областей» [2].

Сергатских Е.А заключает: «Особенности развития физических качеств слабослышащих детей являются важным направлением коррекционной педагогической работы, которая находится в непосредственном контакте с различными сторонами обучения и воспитания. Очень важно правильно организовать физическое воспитание, ведь оно создает основу для укрепления здоровья, развивая активность, повышая работоспособность, являясь основой для успешного проведения коррекционной, образовательной, воспитательной работы. Особое внимание в работе со слабослышащими детьми уделяют развитию двигательной активности, формированию произвольного внимания, формированию навыков поведения, развитию волевой и эмоциональной сферы» [17].

Бойко В. И. отмечает: «Физические качества - качества человека, характеризующие его физическое развитие и способности к двигательной деятельности:

- сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц;
- быстрота - способность человека осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов;
- выносливость - способность человека выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление;
- гибкость - способность человека выполнять двигательное действие с высокой степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга;
- ловкость - способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды» [4].

Петрина А.А. пишет: «По данным мировой статистики число детей, имеющих нарушения в развитии слуховой сенсорной системы с каждым годом увеличивается. В научно-методической литературе отмечается, что школьники с различной степенью нарушения слуха отстают от слышащих школьников по уровню развития физических качеств, особенно выраженное отставание наблюдается по показателям координационных способностей» [2].

Комаров П.В. отмечает: «Глухие и слабослышащие дети отстают от своих слышащих сверстников в развитии двигательных качеств, в ловкости и координации движений, скоростно-силовых качеств, в быстроте реакции, в переключаемости и объёме внимания. Адаптивная физическая культура, способствует повышению уровня развития физических качеств, освоения жизненно важных двигательных навыков; избранные упражнения в занятии обеспечивают необходимый объём направленных нагрузок для развития двигательных качеств, быстроты реакции, повышения объёма внимания, коррекции психолого-физиологического состояния, отклонений в физическом

развитии, способствуют, в итоге, повышению эффективности физического воспитания и социальной адаптации слабослышащих» [6].

Скавычева Е.Н. пишет: «В первый класс, как правило, принимаются дети с 7 лет. Для детей, непрошедших дошкольной подготовки, организуется подготовительный класс. Наполняемость классов – 6 человек. В составе школ 1 вида организуются классы для глухих детей с комплексными нарушениями (умственной отсталостью, ЗПР), работа в которых организуется по специальным учебным планам и программам. Наполняемость таких классов - 5 человек. В современной сурдопедагогике - как отечественной, так и зарубежной, применяются две системы обучения глухих:

- на основе билингвистического подхода;
- на основе словесной речи.

Перед отечественной сурдопедагогикой в настоящее время стоит проблема разработки новой концепции специального образования детей с недостатками слуха, основанной на множественности подходов, на сотрудничестве и взаимообогащении всех существующих направлений в обучении и воспитании. Билингвистический подход основан на том, что равноправными и равноценными средствами специального образовательного процесса являются словесная речь и жестовая речь, что стало основополагающим принципом билингвистического подхода» [16].

Новиков И.В. обращает внимание: ««Низкий уровень физического развития, физической подготовленности, координационных способностей и функциональных возможностей организма у детей с нарушением слуха диктует необходимость повышения двигательной активности путем привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и на этой основе следует разработать оздоровительно-коррекционную рабочую программу с игровой и соревновательной деятельностью. Анализ научных источников и практики постановки физического воспитания в школах-интернатах первого вида для слабослышащих детей позволил выявить ряд противоречий между:

- признанием лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья и инвалидов, как равноправных членов общества, которое диктует потребность в создании особых условий для повышения двигательной активности, воспитания и развития, социальной адаптации, способности к обучению и получению профессии, и существующими недостатками организации процесса физического воспитания в специальных образовательных учреждениях для слабослышащих воспитанников;
- существованием значительного количества научных исследований в создании и реализации коррекционно-компенсаторных программ для детей с нарушением слуха и отсутствием ориентированности на применение спортивного подхода с учетом особенностей физического состояния воспитанников школ-интернатов;
- необходимостью реформирования процесса воспитания по физической культуре, разработки новых технологий и методик развивающего и коррекционного направления, создания условий для оздоровительно-коррекционной работы согласно национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» в специальных образовательных учреждениях для слабослышащих детей и отсутствием программ и методических указаний по применению физкультурно-спортивного подхода к процессу физического воспитания» [13].

1.3 Физическое упражнение - основное средство физического воспитания слабослышащих школьников

В последние годы благодаря расширению диагностических возможностей возрос интерес к причинам нарушения слуха у детей. В данной главе анализируются основные средства и методы содержания адаптивного

физического воспитания, направленные на развитие физических качеств с учетом имеющихся у детей нарушений слуха.

Варфоломеева З. С. обращает внимание, что физическая активность оказывает положительное влияние на перцептивное и интеллектуальное развитие. Простые и доступные методические приемы могут быть использованы для оценки влияния физических упражнений на детей, и целесообразного распределения нагрузки при выполнении упражнений и механизмов адаптивной реакции организма [14].

Внешние признаки утомления у детей в зависимости от степени утомления выражаются:

- усталостью (легкая, умеренная, выраженная);
- цветом кожи (выраженный, бледный);
- потоотделением (легкое, выраженное, повышенное);
- выражением лица (спокойное, напряженное, расстроенное);
- дыханием (учащенное, ровное, прерывистое, глубокое,
- движениями (четкие и ясные, неуверенные, нечеткие).

Сегодня нарушения здоровья школьников объединяются одним термином: «школьно обусловленные функциональные отклонения и хронические заболевания». Исследователи установили корреляцию между ростом отмеченных функциональных отклонений и заболеваний и неблагоприятными условиями обучения в школе. Важно отметить, что школьно обусловленные заболевания непосредственно приводят к социальным последствиям - снижению репродуктивного здоровья и трудоспособности молодежи.

Акимова Л. А. отмечает, что педагоги, занятые обучением детей в школе, должны обладать достаточным уровнем компетенций в области здоровьесберегающей деятельности, так как большинство из них имеют продолжительный стаж и опыт работы. Внедрение и реализацию здоровьесберегающих технологий необходимо осуществлять на регулярной основе на всех ступенях образовательного процесса, поэтому с целью

повышения эффективности этих технологий в образовательных организациях необходимо объединение усилий всех специалистов, и, следовательно, обучение не отдельных педагогов, а школьных команд здоровья (учитель начальных классов, учитель физической культуры, педагог-психолог и т. д.) [1].

Необходимо работать с факторами риска в процессе урочной и внеурочной деятельности (формирование позитивных взаимоотношений, бесконфликтного общения, рационального разрешения проблем и т. д.) со всеми участниками образовательных отношений. Кроме того, педагогам стоит помнить о необходимости проводить релаксационные паузы, когда у детей есть возможность расслабить мышцы в положении лежа (на ковре, ковриках).

Козырева А. В. отмечает, что релаксационную паузу также можно сопровождать текстом и музыкой. Разнообразные программы по организации и проведению как малых форм занятий, так и уроков физической культуры позволят в полной мере не только поддерживать здоровье школьника, но и укрепить физические функции обучающихся в целом в условиях современной школы [8].

Поиск и разработка новых технологий, средств, форм и методов направлены на решение вопросов, касающихся снижения негативного влияния многочисленных факторов риска, гиподинамии, улучшения условий обучения в школе, организации здоровьесформирующего двигательного режима. В ходе занятий физической культурой и спортом у детей ускоряется рост тела в длину и ширину, увеличивается масса и сила мышц, улучшается координация движений, повышается слаженность и согласованность работы внутренних органов. Широко распространенное мнение, что занятия такими видами спорта, как акробатика, футбол, бокс, тормозят физическое развитие подростков, опровергается специально поставленными длительными наблюдениями над занимающимися этими видами спорта в детских спортивных школах. Так, например, Л. П. Крестовников и В. В. Васильева, проводившие наблюдение над подростками, занимавшимися акробатикой в

течение 2 лет, нашли, что антропометрический профиль у них не изменился, а функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и дыхания улучшилось.

В растущем организме процессы, происходящие в костях, особенно сложны, результатом их является рост кости в длину и толщину и перестройка компактного и губчатого вещества. Рост кости в толщину происходит путем наложения новых слоев под надкостницей, рост в длину - путем разрастания хрящевых прослоек и последующего окостенения хрящевой ткани. Перестройка кости происходит путем разрушения и рассасывания структурных элементов костной ткани - перекладин и костных пластинок, и образования на их месте новых. При перестройке губчатого вещества некоторые перекладины совершенно исчезают, на их месте образуются новые. Образование новых элементов костной ткани происходит по траекториям действия механических сил натяжения и давления. В результате этих процессов кость постепенно приобретает структуру, обеспечивающую наибольшую прочность. Таким образом, физические упражнения оказывают большое влияние на процесс формирования кости. Физические упражнения оказывают влияние не только на строение кости, но также и на внешнюю ее форму длину, толщину и соотношение частей. Примерами, иллюстрирующими зависимость между функцией и формой, могут служить и другие части скелета, как позвоночник, грудная клетка, таз, стопа, способные изменять свою форму в зависимости от функции. Понятно, что формирующее влияние функции на орган в полной мере проявляется именно в период роста, когда организм еще не достиг предела своего развития и когда пластичность его особенно велика.

Царева Л. В. отмечает: «Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы людей с ограниченными возможностями здоровья выступает игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна людям во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности

человека в эмоциональном досуге, движении, общении и служит способом самовыражения. Естественно, что в группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитировано моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом. Но несомненным остается тот факт, что, используя эмоциональную основу игры, можно успешно решать коррекционно-развивающие задачи. Игровая деятельность не только развлечение, но и способ двигательной активности, стимулятор развития телесных, психических, интеллектуальных возможностей» [19].

В программу учебно-тренировочных занятий для подготовки к сдаче нормативов ГТО включается большинство видов легкой атлетики. Спортивная ходьба - своеобразный вид легкоатлетических упражнений, обладающий рядом особенностей в технике, отличной от обычной ходьбы. Используется спортивная ходьба для всестороннего развития организма спортсмена и, в частности, для выработки выносливости. Ходьба (сначала медленная) с движением рук и ног. Ходьба в среднем темпе на отрезке 50 - 60 см. Совершенствовать технику путем чередования спортивной ходьбы в среднем темпе с медленным и быстрым. Например, в медленном темпе - 30 м, в среднем темпе - 70 м, в быстром - 50 м и т. д. Дыхание при спортивной ходьбе должно быть глубоким и ритмичным. Далее можно работать над совершенствованием техники, приобретением выносливости, скорости, воспитание волевых качеств. Здесь используются те же подготовительные упражнения, но с добавлением специальных упражнений на местности: кроссы, прыжки, бег в чередовании с ходьбой, ходьба в чередовании с бегом по различному грунту с различной скоростью.

Переменная ходьба - это ходьба с переменной скоростью, например, 50 м - медленная, 100 м - среднего темпа, 50 м - быстрая ходьба. Контрольная ходьба предполагает определенное задание. Например, пройти отрезок дистанции в заранее планируемое время.

Ходьба пригибным шагом отличается от обыкновенного шага более широкой амплитудой движения ног, получающейся в силу небольшого приседа, сохраняемого во время ходьбы; прямолинейной и параллельной постановкой стоп и наклоном корпуса вперед. При таком способе ходьбы учащийся, как бы падая, переносит тяжесть тела на выставленную вперед ногу, совершая все движения на согнутых ногах. Руки работают так же, как и при обыкновенной ходьбе, но с более сильным выносом вперед. При обучении пригибной ходьбе следует обратить внимание на то, чтобы опорная нога при отталкивании разгибалась полностью, корпус при этом подавался с наклоном вперед на выставленную ногу, рука, разноименная ноге, выбрасывалась вперед и несколько книзу. Ходьбу пригибным шагом следует применять при подъемах в гору, передвижении по рыхлому или сыпучему грунту. В качестве тренировки рекомендуется практиковать маршевые броски, используя в различных комбинациях разновидности ходьбы.

В легкой атлетике различают спортивный гладкий бег и спортивный бег с препятствиями. Барьерный бег - это бег с искусственными препятствиями в виде барьеров, поставленных на пути бегущего спортсмена. Тренировка барьериста входит в комплекс изучения и совершенствования бега на короткие дистанции и других видов легкой атлетики, как, например, прыжков в длину, метания, бега на средние дистанции. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся расстояния в 60, 100, 200, 300 и 400 м. Дышать при беге на короткие дистанции следует короткими вдохами и выдохами.

Метание гранаты. При обучении сначала надо создать целостное представление у учащихся о метании гранаты (показ, объяснение), потом усвоить правильное держание гранаты и перейти к метанию с места, с разбега способом «из-за спины через плечо». После показа и объяснения учитель начинает разучивать метание гранаты по элементам. Вначале уточняется, как правильно держать гранату, затем разучивается метание с места, с разбега, с колена, из положения «лежа». Самым сложным является способ метания гранаты с разбега «из-за спины через плечо». После того как учащийся

научился точно попадать на вторую отметку при разбеге, начинают разучивать по частям те пять шагов, которые необходимо сделать, чтобы совершить бросок. На счет «раз» правая нога делает шаг вперед, правая рука чуть отводит гранату назад-вниз. По счету «два» левая нога делает шаг, правая рука продолжает отводить гранату назад или вниз. По счету «Три» правая нога переносится вперед, слегка развернув носок кнаружи (скрестный шаг), рука кончает отводить гранату назад, туловище уходит вправо (без прогиба в пояснице). По счету «четыре» левая нога делает упорный шаг, туловище прогибается в пояснице, производится метание. Техника выполнения изображена на рисунке 1.

Типичные ошибки:

- остановка при разбеге в момент выпуска снаряда;
- отсутствие «захлеста» при выпуске снаряда из руки;
- отсутствие достаточного прогиба и грудной и поясничной части.

Приемы исправления:

- не добегать до линии метания на один-полтора шага;
- метать небольшие расстояния с акцентом на «захлест»;
- метать с места с акцентом на отведение руки назад и прогиб.

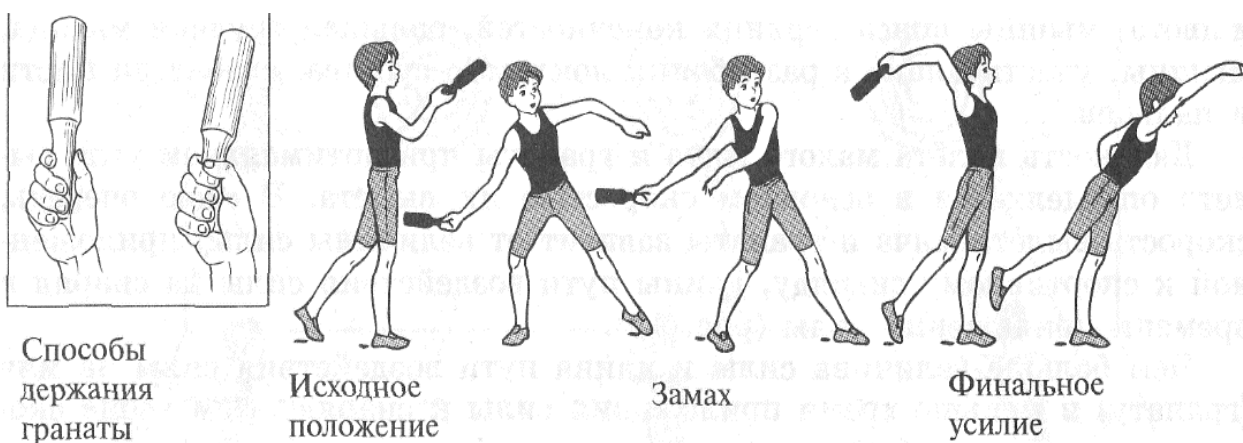


Рисунок 1 – Метание гранаты

Ежегодно школьники принимают участие в лыжных соревнованиях. Попеременный четырехшажный ход заключается в ходе двумя последовательными скольжениями правой и левой ног без палок и с палками. Во время первых двух шагов руки поочередно выносят палки вперед. Работа ног и туловища, а также и рук почти такая же, как и при попеременном ходе. Однако покачивание туловища при этом большее, так как необходимо сохранить равновесие. Для закрепления техники необходимо ежедневно проводить кратковременные тренировки по 20 - 25 минут. Вначале проходить по 1,5 - 2 км за 11-12 минут, затем 1,5-2 км - за 9-10 минут и т. д., постепенно увеличивая нагрузку. На занятиях для старших школьников следует проходить более далекие расстояния (3-5 км за определенное время). Последовательность обучения попеременному четырехшажному ходу:

- ходьба по снегу без лыж с имитацией скольжения и выкидыванием поочередно палок.
- ходьба на лыжах без палок с сильным переносом тяжести тела с одной ноги на другую.
- то же, с палками.
- закрепление полного цикла движения.
- соединение нескольких циклов.
- совершенствование хода.

Навык передвижения на лыжах четырехшажным ходом необходимо закрепить. Для этого применяется вначале прохождение небольших отрезков по 100-200 м, затем 500-1000 м. Далее, когда в основном техника будет изучена и закреплена, следует применять уже собственно тренировку, ставя задачу - пройти дистанцию за определенное время. На рисунке 2 представлен попеременный ход на лыжах.

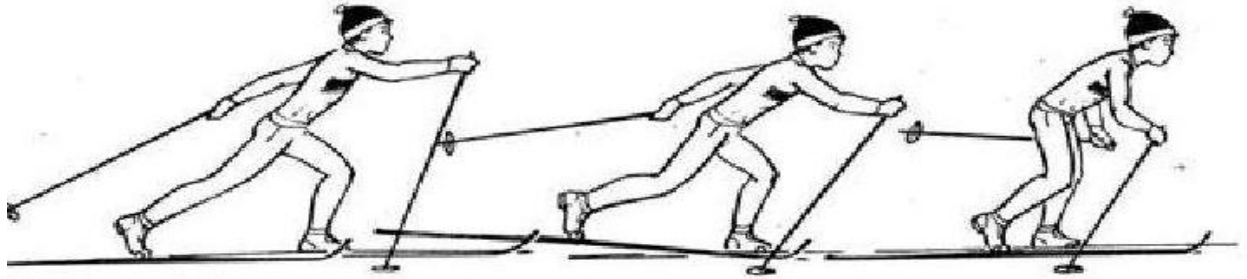


Рисунок 2 – Попеременный ход на лыжах

Типичные ошибки:

- толчковая нога не выпрямляется и не расслабляется после толчка;
- короткий шаг без работы палок;
- излишнее закручивание туловища и откидывание нижнего конца палки далеко в сторону;
- нет достаточного переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Способы исправления

- акцентировать толчок;
- расслаблять ногу;
- на медленном ходу удлинять скольжение;
- сохранять при движении корпус плечами вперед;
- при выносе палок и постановке их на снег направлять их на концы лыж;
- замедленное скольжение с акцентом на перенос тяжести тела.

Конотобсков П.Ю. обращает внимание, что в зале в тренировку нужно включать подвижные игры, игры с сопротивлением (борьба для мальчиков), с отягощением, элементы партерной гимнастики, самые различные эстафеты: в приседе («гусиным шагом»), с преодолением препятствий через канавы, скамейки и т. д., в виде перепрыгиваний, лазанья по склонам и прочее [9].

Организация и проведение эстафет представлена на рисунке 3.

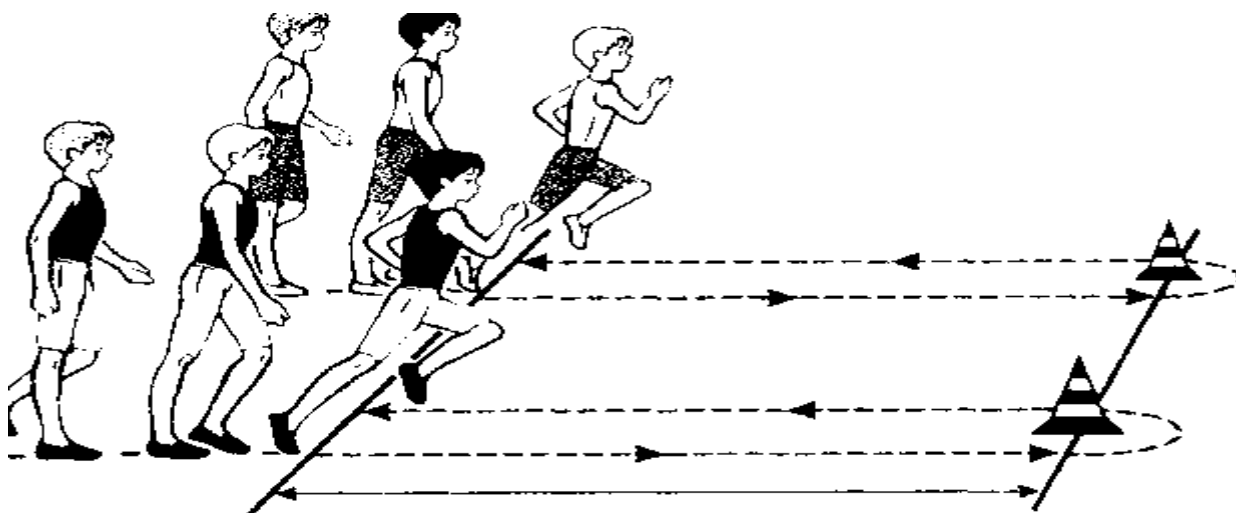


Рисунок 3 – Организация и проведение эстафет со школьниками

Занятия прыжками способствуют развитию устойчивости и чувства равновесия. Необходимо подбирать такие упражнения, которые способствовали бы развитию прыгучести. Здесь пригодятся самые разнообразные упражнения в прыжках: легкоатлетические прыжки, подскоки, работа со скакалкой и др. Подпрыгивание вверх с доставанием высоко подвешенных предметов рукой, папрыгивание па скамейку, бревно, постепенно увеличивая высоту и длину прыжка, и т. д. Какие бы упражнения ни давал учитель, они всегда должны быть целенаправленны и оправданы задачами урока.

В среднем и старшем возрасте (13-16 лет) можно рекомендовать туристские однодневные походы и походы с ночевкой в лесу (15 -16 лет), во время которых школьники знакомятся и приобретают навыки походной жизни: ходьба с рюкзаком, режим движения, гигиена похода. Подростки 13-16 лет с большим увлечением занимаются в походе подвижными и спортивными играми. Развитию выносливости школьников хорошо способствует бег, а также ходьба ускоренным темпом и удлиненным шагом.

Выводы по главе

В последние годы благодаря расширению диагностических возможностей возрос интерес к причинам нарушения слуха у детей. Физическая активность оказывает положительное влияние на развитие физических качеств у слабослышащих школьников.

Разнообразные методики по организации и проведению внеурочных форм занятий, так и уроков физической культуры позволят в полной мере не только поддерживать здоровье школьника, но и укрепить физические функции обучающихся в условиях современной школы.

Поиск и разработка новых методик, средств, форм направлены на решение вопросов, касающихся снижения негативного влияния многочисленных факторов риска, гиподинамии, улучшения условий обучения в школе, организации здоровьесформирующего двигательного режима. А нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития ребенка

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В работе использовали традиционные методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показывает, что, используя экспериментальную методику у слабослышащих школьников с применением дополнительных занятий по ОФП (общей физической подготовке) улучшаются показатели развития физических качеств у слабослышащих школьников.

Педагогическое наблюдение. В ходе педагогического эксперимента мы проводили педагогические наблюдения для организации занятий по общей физической подготовке со слабослышащими школьниками.

Контрольные испытания (тесты) позволили оценить уровень развития физических качеств у слабослышащих мальчиков 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента, занимающихся по экспериментальной методике. Для оценки уровня физической подготовки в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали следующие испытания:

- бег на 30 м выполняется с высокого старта, участники стартуют по 2-4 человека;
- бег на 60 м с низкого старта;
- бег на 2000 м, испытание (тест) из положения высокого старта;
- кросс на 3 км (бег по пересеченной местности). Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После

- выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника;
- подтягивание из вися на высокой перекладине, выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с, испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний;
 - подтягивание из вися 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;
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). 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.
 - прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 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;

- стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения - до десяти минут, время на подготовку - 3 мин.

Результаты исследования обрабатывали общепринятым методом математической статистики путем определения средних значений результатов и сигмы (отклонения от среднего значения). Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента, результаты анализировались с помощью описательной статистики.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования был проведен в июне-августе 2022 года, на этом этапе была проанализирована научно-методическая литература по исследуемой теме.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по июнь 2023 гг., в ходе которого проходил педагогический эксперимента. В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте 14-15 лет, контрольная группа 10 человек и экспериментальная группа 10 человек. Экспериментальная и контрольная группа готовились к сдаче нормативов ГТО на уроках физической культуры. Экспериментальная группа мальчиков занималась дополнительными занятиями по общей физической подготовке 2 раза в неделю.

Третий этап длился с июля 2023 по октябрь 2023 гг. На данном этапе проводилась оценка полученных результатов, делались выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

Выводы по главе

В процессе обучения необходимо обязательно учитывать возрастные особенности обучающихся, в ходе обучения важно придерживаться основных принципов: научности обучения, систематичности, доступности обучения, прочности обучения, сознательности и активности учения и наглядности обучения. Учение представляет собой активную деятельность обучающегося в специально организованной учебной ситуации и не важно происходит процесс обучения в школе или в спортивной секции. Каждая учебная задача должна иметь четкую цель, которая формулируется с учетом условий, в которых должна быть решена эта задача. Реализация процесса обучения строится в соответствии с основными структурными компонентами учебной деятельности, и с учетом индивидуальных особенностей всех участников образовательных отношений, а также формируется представление об образовании как о непрерывном процессе саморазвития. Внеучебная работа является неотъемлемой частью психолого-педагогического процесса и предусматривает: реализацию интересов, потребностей, способностей каждого ребенка, реализацию активного (деятельностного) подхода к учебно-воспитательному процессу и широкое использование игровых и соревновательных технологий.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Особенности экспериментальной методики развития физических качеств у слабослышащих школьников

Экспериментальная и контрольная группа готовились к сдаче нормативов ГТО на уроках физической культуры. Экспериментальная группа девочек занималась дополнительными занятиями по общей физической подготовке 2 раза в неделю. Экспериментальная методика включала дополнительные занятия в течении педагогического эксперимента по:

- гимнастике;
- лёгкой атлетике;
- подвижным играм;
- спортивным играм (волейбол, футбол);
- лыжной подготовке и плаванию;
- стрельбе из «электронного оружия» из положения сидя.

Бег на 100, 200 метров с высокого старта, соблюдение правил соревнований на короткие дистанции, а также закрепление высокого старта.

Бег с высокого старта со стартовым разбегом 10 м. При команде «На старт» ученик подходит к стартовой линии, носок толчковой ноги приравнивается к линии старта, вторая нога отводится назад. Верхний плечевой корпус подается вперед, спина немного согнута, руки разноимённые. Далее следует команда «марш», ученик начинает движение и стартовый разгон.

Старт с низкого старта без колодок. Толчковая нога согнута и выставлена вперед, вторая нога выпрямлена и отведена назад. Руки находятся в разноименном положении в полусогнутом состоянии. Команда «На старт» и «Внимание». При команде «На старт» ученик подходит к стартовой линии, руки прилегают к земле, большой и указательные пальцы на стартовой линии, толчковая нога согнута вперед, вторая нога полусогнута сзади, таз опущен.

При команде «внимание» таз приподнимается, выпрямляется отведенная назад нога, плечевой пояс подается вперед. При команде «Марш» ученик начинает движение с толчковой ноги. Поднимает верхний плечевой пояс и туловище, выполняет ускоренный бег. Низкий старт со стартовым разбегом 10 м.

Совершенствование техники высокого и низкого старта. Повторение низкого старта с колодками:

- вспомнить исходное положение низкого старта;
- стартовый разгон с низкого старта;
- бег на 60 м с низкого старта;
- соблюдение правил соревнований на короткие дистанции, а также закрепление низкого старта.

Упражнения со скакалкой:

- ноги вместе. Сложенная пополам скакалка, за спиной. Делая глубокий пружинящий наклон вперед, отводить руки назад;
- ноги вместе. Сложенная вдвое скакалка над головой. Поднимаясь на носки, отводить руки как можно ниже за спину;
- ноги врозь. Сложенная пополам скакалка над головой. наклоняться к правой и левой ноге;
- чередование прыжков через скакалку на одной ноге, поднимая колени (бег на месте), с прыжками на обеих ногах;
- чередование прыжков ноги вместе и прыжков с двойным оборотом скакалки.

Прыжки на скакалке:

- прыжки ноги вместе, левую (правую) ногу вперед;
- прыжки, заводя согнутые ноги назад.
- прыжки ноги вместе, подтягивая колени к груди, с двойным оборотом скакалки при одном прыжке.
- прыжки ноги вместе с полуоборотом туловища (вправо и влево).

- прыжки ноги вместе в приседе (с укороченной скакалкой).

Упражнения на гимнастической скамейке:

- и. п. стоя вдоль скамейки прыжки на обеих ногах через скамейку с поворотом на 180°;
- группа стоит на скамейке в затылок друг другу. По сигналу общий соскок со скамейки ноги врозь и возвращение в и. п.;
- и. п. то же. По команде наклоны (вправо и влево);
- отжимание в упоре лежа, ноги на скамье.

Упражнения на шведской стенке. Лицом к стенке, вис, зацепившись руками за перекладину. Подтягиваться руками к перекладине.

Лечь на спину, ногами зацепиться за первую перекладину, руки на затылке. Скручивание - повороты туловища вправо и влево.

Упражнение в паре:

- переваливание (вправо и влево) через спину партнера;
- кувырок вперед в связанной паре (занимающиеся держат друг друга за руки, сцепляются согнутыми в коленях ногами);
- сальто назад, отталкиваясь ногой от рук партнера. Двое встают липом друг к другу, третий между ними (лицом к одному из них). По сигналу средний делает кувырок вперед к партнеру, который должен перепрыгнуть его двумя ногами, и сразу же кувырок назад в сторону другого партнера, который его тоже перепрыгивает, и т. д.
- первый принимает положение упор лежа с поднятым тазом, второй из-под низа обхватывает руками и ногами корпус партнера. В таком положении оба продвигаются вперед. По сигналу меняются местами;
- партнеры встают лицом друг к другу, сцепляются согнутыми в колени правыми ногами. По сигналу один старается перетянуть другого на свою сторону;
- первый садится на плечи второго. Тот по сигналу наклоняется, сбрасывает первого, после чего оба делают кувырок вперед.

Четверка образует связанную цепь: правую руку занимающиеся кладут на плечо впереди стоящего, а левой, отведенной назад, берутся за поднятую вытянутую ногу партнера, стоящего сзади. В таком положении прыгать до метки и обратно. Возможно соревнование команд.

Команды из 5 человек выстраиваются друг за другом (ноги врозь). У первого набивной мяч. По сигналу первый подает мяч (через голову) стоящему сзади. Последний в цепочке с мячом становится в ее начало. Возможно соревнование команд (3 - 4 раза).

Шевчук Н. А. рекомендует выполнение упражнений на коне:

- на коня положить мяч. Перепрыгивать коня (ноги в стороны) так, чтобы мяч не упал;
- встать перед конем, мяч бросить по высокой дуге через коня. Коня перепрыгнуть и поймать мяч прежде, чем он упадет;
- с разбега перескочив коня (ноги врозь, в группировке), перед приземлением поймать мяч, брошенный партнером [20].

Парное упражнение: каждая пара держит мяч по сигналу как можно быстрее оббегает фишку и возвращается с мячом.

Упражнения на брусках:

- упор в начале брусков, колени согнуты, мяч на бедрах. Перебирая руками, двигаться вперед;
- упор в начале брусков. Согнутые ноги отвести назад, под коленями зажать скакалку. Перебирая руками, двигаться вперед;
- партнеры принимают положение упора в центре брусков спинами друг к другу. По сигналу толкаются спинами;
- прыжок в упор в центре брусков лицом друг к другу. По сигналу ударом в плечо пытаться вывести соперника из равновесия;
- партнеры в положении упора лицом друг к другу на концах брусков. Первый маховым движением ног вперед передает мяч второму, который должен ловить его ногами.

Команда (5 человек) стоит перед брусьями. По сигналу все стараются как можно быстрее сесть верхом на брусья.

Упражнения в бассейне:

- и. п. лицом друг к другу, взявшись за руки на глубине ниже пояса. Поочередные приседания с выдохом под водой.
- стоя в воде по грудь, сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, оттолкнуться от дна, повернуться, поплававком остаться на поверхности воды;
- из и. п. стоя оттолкнуться, прямое скольжение;
- шаг в воду, с бортика бассейна шаг вперед. При входе в воду руки прижать к туловищу (или поднять);
- упражнение втроем (со сменой мест). Один стоит в упоре на коленях, второй прыгает через него и проплывает между ногами третьего;
- плавание на спине на определенную дистанцию (игроков разделить на группы в соответствии с их подготовленностью и установить дистанцию для каждой группы);
- и. п.: в шеренгу, держась за руки, на бортике бассейна. По сигналу все прыгают в воду ногами вниз, поднимая руки вверх;
- скольжение по воде на спине, отталкиваясь от стенки бассейна;
- «спад» вперед с бортика бассейна в группировке. Сесть на корточки, обхватить колени руками и в таком положении падать в воду («бомбочка»). «Спад» назад с бортика бассейна в группировке.
- плавание вольным стилем в паре: передний цепляется ногами за пояс заднего;
- плавание на спине в паре: передний цепляется ногами за подмышки заднего;
- соревнование на скорость бега в воде по пояс (по колено).

- соревнование пар: первый по пояс в воде тащит второго, который держит его за пояс. Второй, работая ногами, помогает первому в движении.

Упражнения со штангой:

- встать, ноги врозь. Штангу положить горизонтально на грудь. Из полуприседа поднять штангу над головой, прогнуться;
- встать, ноги на ширине ступни. Штангу завести за шею горизонтально. Рывком поднять штангу над головой и снова завести за шею;
- встать, ноги на ширине ступни, штангу положить на плечи; попеременно выполнять приседания и подскоки;
- лечь на скамейку лицом вниз, штанга лежит на полу; попеременно подтягивать штангу к себе и класть опять на пол.

Упражнения с диском:

- сесть на скамейку, держа на коленях руками диск. Поднимать груз к плечам и опускать на колени (движение в локтевом суставе);
- встать, ноги врозь. Диск над головой. Глубокие наклоны, заводя груз как можно дальше между ногами. Возвращение в и. п.;
- ходьба с выпадами вперед, диск за головой.

Резиновые ленты прикрепить к поперечинам стенки и к ступням. Лечь на спину (на живот) ногами к стенке - попеременно сгибать и разгибать ноги.

Футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств школьника. Игровые занятия обеспечивают интенсивную работу мышечной и сердечно-сосудистой системы, происходит развитие силовых и скоростных качеств, быстроты реакции.

Волейбол - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости,

выносливости, гибкости. Игровая деятельность школьников способствует совершенствованию всех функций организма.

Упражнение на расслабление: встать на левую (правую) ногу; руки на пояс. Поочередно выносить ногу вперед и сгибать ее, одновременно расслабляя мышцы.

3.2 Оценка уровня развития физических качеств у слабослышащих школьников 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания, по которым мы изучали уровень развития физических качеств мальчиков в ходе педагогического эксперимента. Мы оценивали:

- быстроту: бег на 30 м, бег на 60 м;
- выносливость: бег на 2000 м, бег на лыжах на 3 км, плавание без учета времени;
- силу: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- гибкость: наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;
- скоростно-силовые возможности: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г, поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- ловкость (координационные способности): метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.

В конце педагогического эксперимента провели эти же контрольные испытания с мальчиками контрольной и экспериментальной групп. В таблице 1 представлены результаты контрольных испытаний в беге на 30 м и 60 м.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 30 м (с)	до	6,24±0,25	6,26±0,29	≥0,05
	после	5,12±0,46	6,10±0,47	≤0,05
Бег на 60 м (с)	до	10,23±0,35	10,43±0,34	≥0,05
	после	9,34±0,26	10,12±0,46	≤0,05

На рисунке 4 представлена динамика результатов в контрольном испытании бег на 60 м.

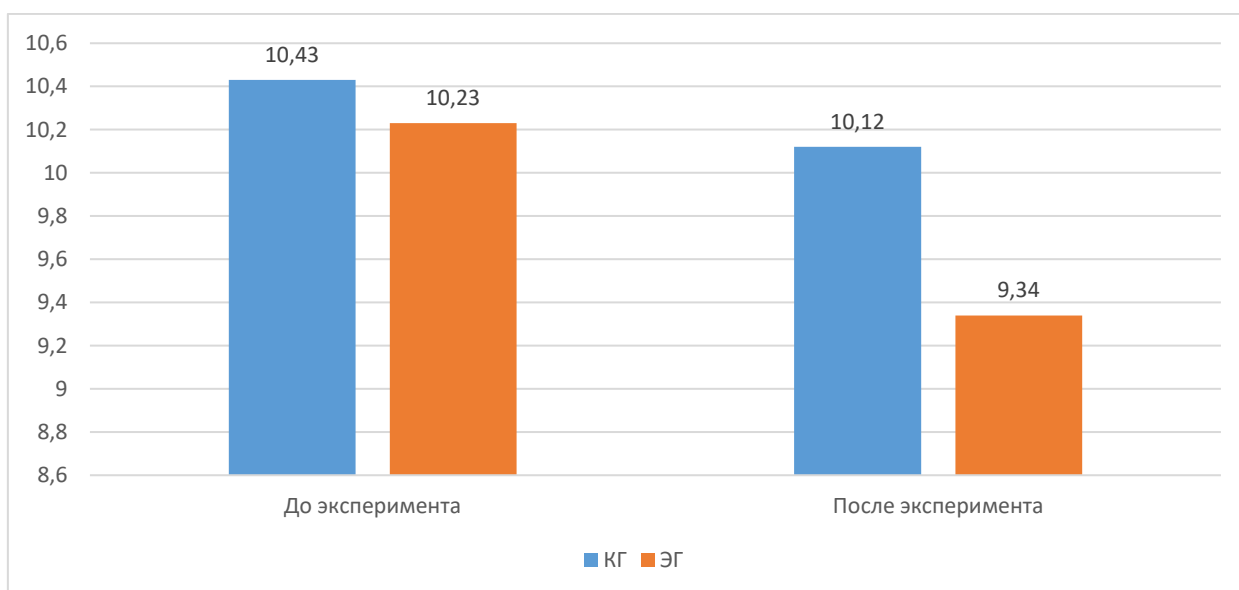


Рисунок 4 – Результаты контрольного испытания в беге на 60 м, с

В контрольном испытании бег на 30 м мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 6,26 с до 6,10 с, а в экспериментальной группе с 6,24 с до 5,12 с. В беге на 60 м результат в контрольной группе изменился с 10,43 с до 10,12 с, а в экспериментальной группе с 10,23 с до 9,34 с.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 2000 м (мин, с)	до	11,54±0,98	11,65±0,87	≥0,05
	после	9,49±0,78	10,54±0,87	≤0,05
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	до	21,23±0,89	21,43±0,78	≥0,05
	после	19,46±0,67	20,34±0,85	≤0,05
Плавание без учета времени (м)	до	35,45±0,56	35,54±0,67	≥0,05
	после	45,34±0,76	39,56±0,85	≤0,05

Во 2 таблице отражены результаты контрольных испытаний развития выносливости мальчиков в ходе педагогического эксперимента. Так в беге на 2000 м мальчики изменили результат с 11,65 мин до 10,54 мин, а в экспериментальной группе с 11,54 мин до 9,49 мин. На рисунке 5 представлена динамика результатов контрольного испытания в беге на 2000 м.

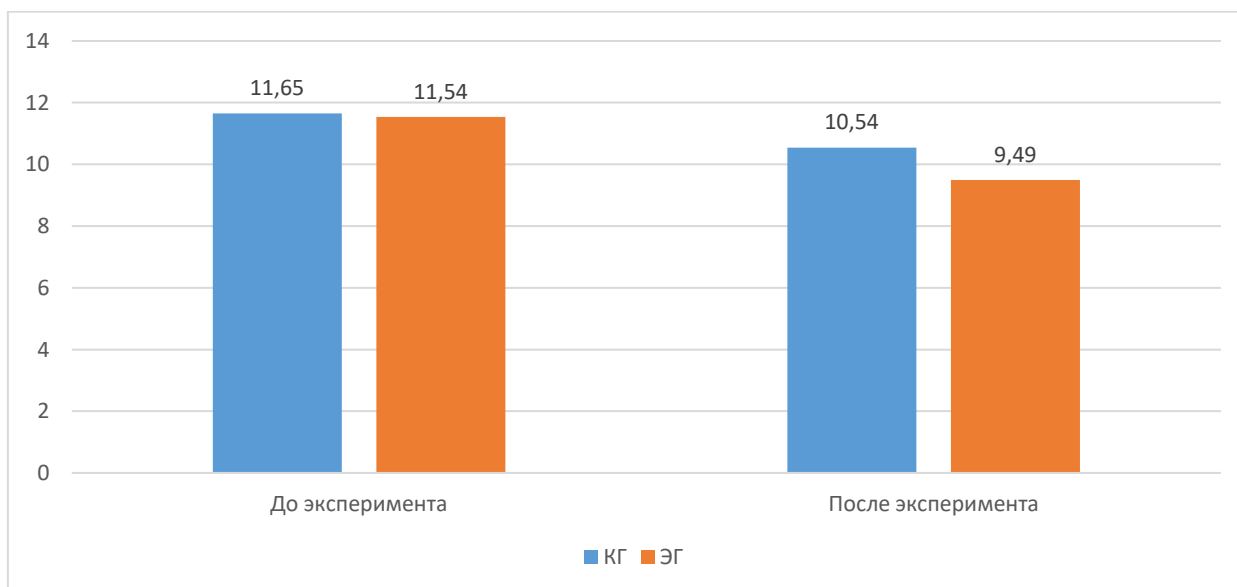


Рисунок 5 - Результаты контрольного испытания бег на 2000 м (мин, с)

Бег на лыжах на 3 км мальчики контрольной группы улучшили результат с 21,43 мин до 20,34 мин, а в экспериментальной группе с 21,23 мин до 19,46 мин. Плавание без учета времени мальчики контрольной группы с 35,54 м улучшили результат до 39,56 м в ходе педагогического эксперимента, а мальчики экспериментальной группы с 35,45 м до 45,34 м.

Развитие силовых способностей у мальчиков в ходе педагогического эксперимента определяли по контрольным испытаниям: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В таблице 3 представлены результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	до	11,12±0,78	11,21±0,68	≥0,05
	после	19,43±0,87	17,43±0,92	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	до	17,23±0,68	17,56±0,76	≥0,05
	после	24,34±0,32	20,43±0,46	≤0,05

Мальчики контрольной группы подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см выполнили с результатом 11,21 раз до эксперимента и после показали результат 17,43 раза. В экспериментальной группе результат до эксперимента был 11,12 раз, а после 19,43 раза. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы показали результат 17,56 раз, а после 20,43 раза, в экспериментальной группе результат менялся с 17,23 раз до 24,34 раз. Динамика результатов данного контрольного испытания представлена на рисунке 6.

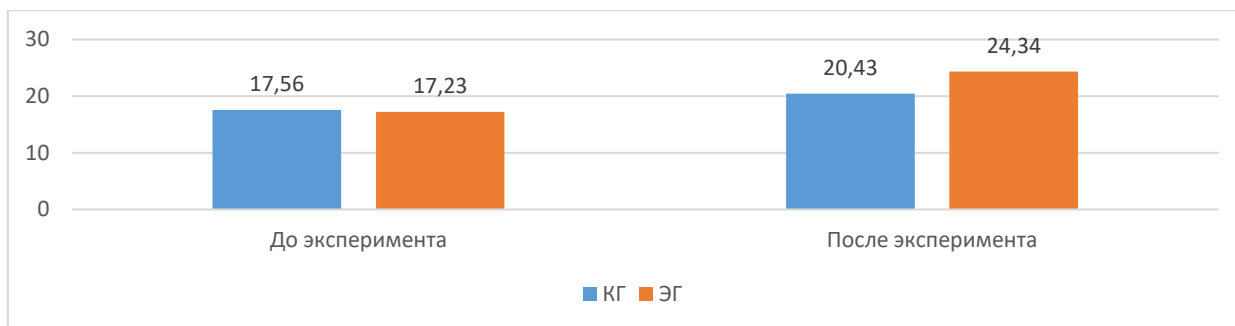


Рисунок 6 - Результаты контрольного испытания сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Развитие гибкости определяли, используя контрольное испытание наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. В таблице 4 и на рисунке 7 представлена динамика результатов данного контрольного испытания.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	до	5,24±0,43	5,32±0,54	≥0,05
	после	7,23±0,64	6,37±0,74	≤0,05

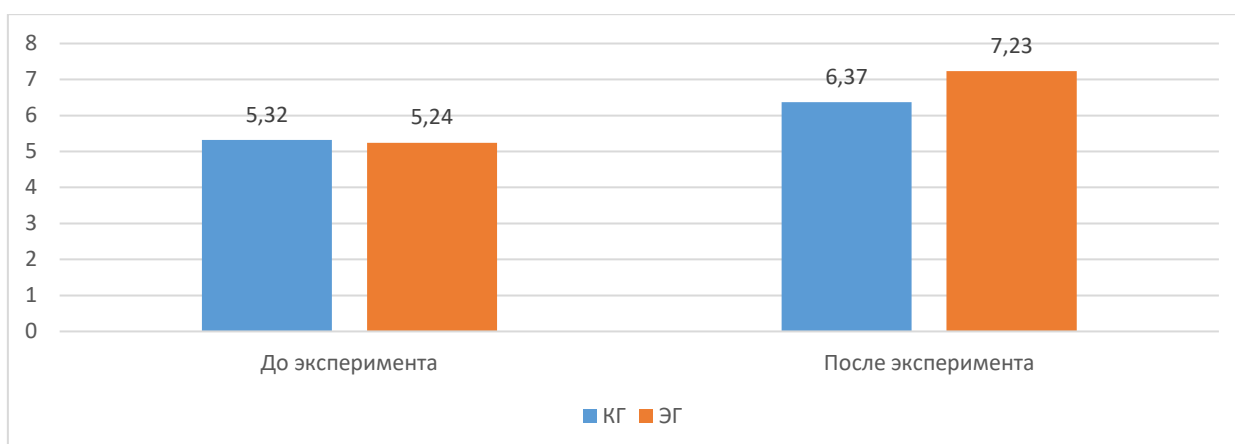


Рисунок 7 - Результаты наклона вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

Скоростно-силовые возможности слабослышащих мальчиков изучали, используя контрольные испытания: 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).

Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	Р
Метание мяча весом 150 г (м)	до	25,43±0,68	25,54±0,72	≥0,05
	после	27,54±0,76	26,37±0,63	≤0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до	140,43±2,76	140,69±2,34	≥0,05
	после	155,32±3,32	148,43±3,12	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до	27,32±0,47	27,54±0,65	≥0,05
	после	31,34±0,65	29,43±0,74	≤0,05

В таблице 5 представлены данные в ходе педагогического эксперимента. Так изменения в лучшую сторону были и у мальчиков контрольной группы, но в экспериментальной группе результаты были значительно выше. В контрольных испытаниях метание мяча весом 150 г мальчики контрольной группы улучшили результат с 25,54 м до 26,37 м, а в экспериментальной группе с 25,43 м до 27,54 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики контрольной группы улучшили результат со 140,69 м до 148,43, а в экспериментальной группе со 140,43 м до 155,32 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) мальчики контрольной группы изменили результат с 27,54 раз до 29,43 раз, а мальчики экспериментальной группы с 27,32 раз до 31,34 раз.

Ловкость (координационные способности) изучали, используя контрольные испытания: метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.

Таблица 6 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	до	5,64±0,87	5,37±0,65	≥0,05
	после	7,56±0,82	6,43±0,75	≤0,05
Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	до	15,43±0,86	15,53±0,78	≥0,05
	после	21,21±0,32	18,43±0,65	≤0,05

Мальчики экспериментальной группы в метании теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) улучшили результат с 5,64 попаданий до 7,56 попаданий, а в контрольной группе с 5,37 попаданий до 6,43 попаданий.

Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 15,43 очков до 21,21 очков, а в контрольной группе с 15,53 очков до 18,43 очков.

В ходе эксперимента в течении года мальчики сдавали нормативы ГТО согласно графика Фестиваля ГТО и в итоге из 10 человек знаки отличия получили 8 человек (2 золотых знака, 3 серебряных и 3 бронзовых знака), в контрольной группе 4 мальчика сдали нормативы на знак отличия (2 бронзовых знака и 2 серебряных знака). Таким образом мы подтвердили гипотезу о том, используя экспериментальную методику у слабослышащих школьников с применением дополнительных занятий по ОФП (общей физической подготовке) улучшаться показатели развития физических качеств

у слабослышащих школьников, и они сдадут нормативы на знаки отличия ГТО.

Выводы по главе

Освоение слабослышащим ребенком соответствующих знаний, умений, а также норм поведения происходит в процессе непосредственного взаимодействия с другими людьми, социальными группами и социальной средой. Приобретение социального опыта связано с включением в различные сферы жизнедеятельности - это общение, познание, игра, занятия спортом. Важно чтобы дети в процессе обучения почерпнули много новых и интересных знаний, укрепили своё здоровье и повысили интеллектуальный уровень, используя все аспекты социализации детей. Основные задачи спортивной секции: приобщить детей к систематическим занятиям спортом, способствовать их спортивному совершенствованию в выбранном виде спорта, готовить команду к участию в соревнованиях и достижению наилучшего результата. У подростков происходит осознание взрослости. Для подростков характерен интерес к занятиям отдельными видами спорта. Их интересуют более сложные по технике исполнения игры: эстафеты, спортивные игры. Командные игры отличаются наличием четкого распределения обязанностей и четкими правилами. Большое значение в работе со слабослышащими детьми имеет выбор средств и методов привлечения самих ребят к активному участию во всех спортивных мероприятиях.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к соответствующим выводам:

- дополнительные физкультурно-спортивные занятия в школе-интернате отражают современное представление о спортивной тренировке, обеспечивают приобретение знаний о спортивно-соревновательной деятельности, основных положениях и основах построения спортивной тренировки. Использование различных форм, средств и методик развития физических качеств у слабослышащих детей должно не заменять, а подкреплять реальные процессы, в которые включается ребенок;
- в контрольном испытании бег на 30 м мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 6,26 с до 6,10 с, а в экспериментальной группе с 6,24 с до 5,12 с. В беге на 60 м результат в контрольной группе изменился с 10,43 с до 10,12 с, а в экспериментальной группе с 10,23 с до 9,34 с. В беге на 2000 м мальчики улучшили результат с 11,65 мин до 10,54 мин, а в экспериментальной группе с 11,54 мин до 9,49 мин. Бег на лыжах на 3 км мальчики контрольной группы улучшили результат с 21,43 мин до 20,34 мин, а в экспериментальной группе с 21,23 мин до 19,46 мин. Плавание без учета времени мальчики контрольной группы с 35,54 м улучшили результат до 39,56 м в ходе педагогического эксперимента, а мальчики экспериментальной группы с 35,45 м до 45,34 м. Мальчики контрольной группы подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см выполнили с результатом 11,21 раз до эксперимента и после показали результат 17,43 раза. В экспериментальной группе результат до эксперимента был 11,12 раз, а после 19,43 раза. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы показали результат 17,56 раз, а после

20,43 раза, в экспериментальной группе результат менялся с 17,23 раз до 24,34 раз. В контрольных испытаниях метание мяча весом 150 г мальчики контрольной группы улучшили результат с 25,54 м до 26,37 м, а в экспериментальной группе с 25,43 м до 27,54 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики контрольной группы улучшили результат со 140,69 м до 148,43, а в экспериментальной группе со 140,43 м до 155,32 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) мальчики контрольной группы изменили результат с 27,54 раз до 29,43 раз, а мальчики экспериментальной группы с 27,32 раз до 31,34 раз. Мальчики экспериментальной группы в метании теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) улучшили результат с 5,64 попаданий до 7,56 попаданий, а в контрольной группе с 5,37 попаданий до 6,43 попаданий. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 15,43 очков до 21,21 очков, а в контрольной группе с 15,53 очков до 18,43 очков.

- в ходе эксперимента в течении года мальчики сдавали нормативы ГТО согласно графика Фестиваля ГТО и в итоге из 10 человек знаки отличия получили 8 человек (2 золотых знака, 3 серебряных и 3 бронзовых знака), в контрольной группе 4 мальчика сдали нормативы на знак отличия (2 бронзовых знака и 2 серебряных знака). Эффективность массовых мероприятий зависит не только от удачно выбранной формы проведения, но и от методов и приемов его подготовки, учета возрастных и индивидуальных особенностей слабослышащих мальчиков, соблюдения правил техники безопасности.

Список используемой литературы

1. Акимова Л. А. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие / Л. А. Акимова. - Оренбург: ОГПУ, 2017. - 247 с.
2. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции. - Омск: СибГУФК, 2015. - 132 с.
3. Бардамов Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с.
4. Бойко В. И. Физическая культура: методические указания / В. И. Бойко. - Тверь: Тверская ГСХА, 2018. - 18 с.
5. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. - Воронеж: ВГПУ, 2022. - 136 с.
6. Интеллектуальный потенциал вузов - на развитие Дальневосточного региона России и стран АТР: Материалы XX международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых 18–20 апреля 2018 г.: материалы конференции: в 4 томах / под редакцией Т. В. Терентьевой. - Владивосток: ВГУЭС, 2018 - Том 3 - 2018. - 392 с.
7. Козуб М. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: учебное пособие / М. В. Козуб. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2022. - 79 с.
8. Козырева А. В. Подвижные игры для глухих и слабослышащих детей: учебное пособие / А. В. Козырева, А. А. Марченко, И. С. Бушенёва. - Ставрополь: СтГМУ, 2021. - 64 с.
9. Конотобсков П.Ю. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников / П.Ю. Конотобсков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 1. - С. 69-72.

10. Марченко И.Н. Комплекс ГТО как основа физического воспитания школьников / И.Н. Марченко, В.К. Шлыков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2017. - № 3. - С. 120-130.
11. Найданов Б.Н. Повышение качества физического воспитания школьников / Б.Н. Найданов, В.М. Цинкер // Вестник Бурятского государственного университета. - 2014. - № 13. - С. 144-148.
12. Организация внеклассной работы в школе слабослышащих: Развивать и воспитывать творчеством: Книга для педагога: учебное пособие / под редакцией О. А. Красильниковой. - Санкт-Петербург: КАРО, 2008. - 176 с.
13. Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сборник научных трудов / под редакцией Е. Б. Малетина. - Челябинск: УралГУФК, [б. г.]. - Выпуск 14 - 2017. - 216 с.
14. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. - 2-е изд. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
15. Прошляков В. Д. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / В. Д. Прошляков, П. В. Левин, В. М. Ериков; под редакцией В. Д. Прошлякова. - Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2020. - 188 с.
16. Скавычева Е.Н. Обучение и воспитание детей с проблемами в развитии: учебно-методическое пособие/Е. Н. Скавычева. - Нижний Тагил: НТГСПИ, 2017. - 112 с.
17. Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (31 марта 2022 года): материалы конференции / под редакцией М. В. Габова. - Челябинск: УралГУФК, 2022. - 372 с.
18. 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.

19. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / составители Л. В. Царева [и др.]. - Хабаровск: ДВГУПС, 2018. - 95 с.

20. Шевчук Н. А. Применение упражнений с гимнастическими предметами на уроках физической культуры в школе: учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук, Т. А. Андреевко. - Волгоград: ВГАФК, 2016. - 74 с.