

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)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Развитие двигательных способностей у слабослышащих школьников
средствами адаптивного тхэквандо»

Обучающийся

С.А. Самарин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, А.А. Подлубная

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Самарина Станислава Андреевича
«Развитие двигательных способностей у слабослышащих школьников
средствами адаптивного тхэквондо»

Внимание государства сегодня направлено и на привлечение детей с нарушениями в состоянии здоровья к занятиям физической культуры и спорт, в том числе и с нарушениями слуха. Для данной категории детей также важно приобщение к здоровому образу жизни, увеличения их двигательной активности, повышению уровня развития двигательных способностей, укрепления здоровья. Сегодня встречается большое разнообразие двигательной активности человека. Среди них встречаются единоборства, которые достаточно популярны среди детей и молодежи. Одним из популярных видов единоборств можно назвать тхэквондо.

Тренировки по тхэквондо также характеризуются высокой интенсивностью, и двигательные действия, включают различные базовые движения прыжков, шагов, ударов руками и ногами. Занятия тхэквондо являются разумным вариантом для спортивной подготовки и физической активности у подростков.

В настоящее время имеются недостатки, в учреждениях образования существующая система физического воспитания детей с учебной и внеучебной нагрузкой, к сожалению, не решают в оптимальном объеме проблему физической подготовленности и улучшения состояния здоровья детей, а также формирования устойчивой потребности слабослышащих детей к занятиям физическими упражнениями.

В связи с выше сказанным, подтверждается актуальность исследовательской работы по выбранной теме.

Целью исследования была поставлена - воспитание двигательных способностей у слабослышащих школьников, занимающихся тхэквондо.

Оглавление

Глава 1 Обоснование теоретическое о развитии двигательных способностей у слабослышающих школьников с использованием средств тхэквондо	9
1.1 Нарушения слуха в детском возрасте	9
1.2 Тхэквондо как средство развития двигательных способностей у слабослышающих школьников	17
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	22
2.1 Цель и задачи исследования	22
2.2 Методы исследования	22
2.3 Организация исследования	27
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	29
Заключение	39
Список используемой литературы и используемых источников.....	41

Введение

Актуальность исследования. Сегодня насчитывается большое количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Среди них есть дети с нарушениями слуха. По данным Королевой И.В.: «В мире около 32 миллионов детей имеют нарушения слуха. На каждую тысячу новорожденных приходится 2–3 ребенка со значительным снижением слуха. У 2–3 детей нарушения слуха возникают в первые годы жизни. Среди детей школьного возраста тугоухость встречается уже у 2% детей. Еще около 8% детей имеют центральные расстройства слуха, которые проявляются в проблемах слухового внимания и слуховой памяти, нарушениях речи, трудностях обучения» [38].

Внимание государства сегодня направлено и на привлечение детей с нарушениями в состоянии здоровья к занятиям физической культуры и спорт, в том числе и с нарушениями слуха. Для данной категории детей также важно приобщение к здоровому образу жизни, увеличения их двигательной активности, повышению уровня развития двигательных способностей, укрепления здоровья. Сегодня встречается большое разнообразие двигательной активности человека. Среди них встречаются единоборства, которые достаточно популярны среди детей и молодежи. Одним из популярных видов единоборств можно назвать тхэквондо.

Свириденко Н.Ю. пишет, что «Тхэквондо - это корейское боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, а также олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). В переводе «тхэ» означает «выполнение удара ногой», «квон» - «кулак», «до» - «искусство», «путь» - путь истины, мудрости. Дословно «Путь ноги и кулака»» [48].

Многие люди во всем мире практикуют тхэквондо с детства, потому что это повышает их самодисциплину, уверенность в себе и физическую форму, одновременно обучая приемам самообороны. Тренировки по тхэквондо также характеризуются высокой интенсивностью, и двигательные действия,

включают различные базовые движения прыжков, шагов, ударов руками и ногами. Обширное исследование показало, что 20 минут занятий тхэквондо могут сжечь до 300 ккал у взрослых мужчин, что соответствует рекомендуемому уровню ежедневной физической активности. Таким образом, занятия тхэквондо являются разумным вариантом для спортивной подготовки и физической активности у подростков. Большая часть, которая регулярно занимается тхэквондо - это дети и подростки. Инструкторы и учителя могут рассматривать тренировки по тхэквондо как подходящую спортивную программу физической активности для подростков.

В работе рассматриваются вопросы теории и методики спортивной подготовки в тхэквондо с детьми, имеющими нарушения слуха, излагаются средства и методы воспитания физической подготовки, раскрываются цели, задачи и средства спортивной тренировки и техническая подготовка. Тхэквондо характеризуется как вид спорта, который рекомендуется для проведения занятий в учебных группах на этапах многолетней спортивной подготовки. Педагогические технологии формирования физической культуры учащихся на основе тхэквондо, применение которых обеспечивает получение специальных знаний, формирует двигательные навыки и умения занимающихся. В тренировочный процесс занимающихся следует включать совершенствование эффективных приемов ведения поединка для решения ситуаций, возникающих в ходе поединка и в процессе соревнований, развития специальных умений и навыков единоборца.

В настоящее время имеются недостатки, в учреждениях образования существующая система физического воспитания детей с учебной и внеучебной нагрузкой, к сожалению, не решают в оптимальном объеме проблему физической подготовленности и улучшения состояния здоровья детей, а также формирования устойчивой потребности слабослышащих детей к занятиям физическими упражнениями.

Теоретическую базу исследовательской работы составили научные труды специалистов, раскрывающие вопросы об анатомических особенностях

строения слухового аппарата, нарушениях слуха и причинах их возникновения, особенностях работы с детьми, имеющими нарушения слуха в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, о виде спорта тхэквондо – его развитии, подготовке спортсменов, воспитании двигательных способностей, а также общие вопросы теории и методики физической культуры и спорта, подготовки спортсменов и развития двигательных способностей.

Данные про слух и его нарушениях можно встретить у следующих авторов - Владимировой Т.Ю. [5], Айзмана Р.И. и др. [6], Гончаровой Ю.А. [7], Евсеева С.П. [54], Закирова Р.М. [1], Королевой И.В. [38], [11], Рипа, М.Д. [16], под редакцией Речицкой Е.Г. [42], [45], под редакцией Красильниковой О.А. [18], Красницкой О.В., Предохиной Ю.А. [19], Платоновой Я.В., Сютинной В.И. [36], Псеунок А.А. [40], Харченко Л.В. и др. [52], Стоцкой Е.С. [58].

Среди специалистов, занимающимися вопросами по виду спорта тхэквондо, можно выделить следующих - Гайфуллина Р.Н., Шурыгину В.В. [9], Головихина Е.В. [44], Ким С.Х. [43], Кондакова С.С. [15], Костромин Д.А. [17], Мартынова А.А., Маркелова Д.Н. [24], Стазаева Г.П. [31], Петрыгин С.Б. [33], Рогожникова М.А. [46], Санг Х. Ким [47], Свириденко, Н.Ю. [48], Симакова А.М. [50], Симакова А.М., Симакову Е.А., Кузьмина В.В. [51], Тигунцева, С.А. [55], Передельского А.А., Горбачеву А.Ю., Румянцеву Е.В. и др. [56], Чой Сунг Мо [59], Шулику Ю.А., Клочникова Е.Ю., Данилова С.А. и др. [60], Щетинину С.Ю. [61], Эпова О.Г. [62].

Общие теоретические вопросы про развитие двигательных способностей и подготовку спортсменов изучили по материалам следующих авторов - Верхошанского Ю.В. [4], Гил Константин, Ким С.Х. [13], Платонова В. Н. [35], Германова Г. Н. [10], Зациорского В. М. [12], Курамшина Ю.Ф. [21], Ляха В.И. [22], [23], Матвеева Л.П. [25], [26], Никитушкина В.Г., Сулова Ф.П. [28], Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И. [29], Никитушкина В.Г. [53], и др.

Нами была выбрана тема исследования, изучая и разрабатывая, которую мы постарались решить научную проблему по воспитанию двигательных

способностей у слабослышащих школьников средствами тхэквондо.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по тхэквондо со слабослышащими школьниками.

Предмет исследования: тхэквондо как средство воспитания двигательных способностей у слабослышащих школьников.

Цель исследования: воспитание двигательных способностей у слабослышащих школьников, занимающихся тхэквондо.

Гипотеза исследования. Предполагается, что если проводить секционные занятия во внеучебное время со слабослышащими школьниками с использованием средств тхэквондо, то они будут более эффективно влиять на повышение показателей, характеризующих двигательные способности у данной категории детей.

Задачи исследования:

- Подобрать и применить средства тхэквондо в школьной секции со слабослышащими школьниками 13-15 лет.
- Исследовать показатели, характеризующие уровень физической подготовленности слабослышащих школьников 13-15 лет в ходе педагогического эксперимента.
- Теоретически обосновать эффективность применения тренировочных средств тхэквондо со слабослышащими школьниками во внеурочное время.

Для решения поставленных задач использовались традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение и тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;

– методы математической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследовательская работа проводилась на базе государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 252 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Теоретическая значимость исследования – заключается в теоретической обоснованности эффективности применения тренировочных средств тхэквондо со слабослышащими школьниками во внеурочное время.

Практическая значимость исследования – положительные результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, дают возможность рекомендовать тренерам, инструкторам по виду спорта тхэквондо использовать практические рекомендации по воспитанию двигательных способностей при работе со слабослышащими детьми.

В структуру бакалаврской работы входит введение, три главы, заключение, список используемой литературы. В бакалаврской работе результаты исследования отображены в 9 таблицах и 15 рисунках.

Глава 1 Обоснование теоретическое о развитии двигательных способностей у слабослышащих школьников с использованием средств тхэквондо

1.1 Нарушения слуха в детском возрасте

Е. С. Стоцкая в учебном пособии подчеркивает, что «По данным ВОЗ, более 5% населения мира - 360 миллионов человек (328 миллионов взрослых людей и 32 миллиона детей) - страдают от инвалидизирующей потери слуха. В России более 13 миллионов людей с нарушением слуха, в том числе более 1 миллиона – дети» [58].

В работе других авторов Красницкой О.В., Предохиной Ю. А. пишется, что «Как правило, у такой категории детей помимо своего основного дефекта, обнаруживаются различные отклонения в состоянии здоровья. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов» [19].

Ряд специалистов, как Серых А.Б. и др. выражают мнение, что: «Все последствия поражения слуха: нарушение восприятия информации, слабое развитие речевой и познавательной сферы способствуют появлению у слабослышащих, а также глухих, детей определенного своеобразия в развитии их двигательной сферы. У слабослышащих и глухих детей наблюдается недостаточно развитая функция вестибулярного аппарата, а значит, это отражается на координации движений различными нарушениями» [49].

Изучение литературных источников, в частности автора Какузина В.А., позволило узнать, что лишь у 10% людей, имеющих нарушения слуха, происходит значительное уменьшение функции вестибулярного аппарата. При этом у других данная функция лишь незначительно снижается [14]. «...Уровень развития двигательной сферы, - утверждает Бабенкова Р.Д., - во многом обусловлен низкой активностью их вестибулярного аппарата и, что даже незначительные нарушения в работе вестибулярного аппарата могут привести к

существенным изменениям в развитии двигательного анализатора глухих детей» [2].

При работе с детьми, имеющими нарушения слуха необходимо углубиться в знания медико-биологических дисциплин, раскрывающих вопросы об анатомических особенностях слухового аппарата и анализатора, причинах нарушения слуха, видов нарушения слуха, а также вторичных и сопутствующих нарушений, которые характерны детям имеющих проблемы со слуховым анализатором. Специалистам необходимы также знания, которые характеризуют психолого-педагогические особенности детей с нарушениями слуха, методики проведения практических занятий в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте с учетом специфики нарушений у детей слуха.

На рисунке 1 показано строение слухового аппарата.



Рисунок 1 – Схема, описывающая строение слухового анализатора

Про наружное ухо Е.С. Стоцкая пишет, что оно «является звукоулавливающим аппаратом. Звуковые колебания улавливаются ушными раковинами и передаются по наружному слуховому проходу к барабанной перепонке, которая отделяет наружное ухо от среднего. Улавливание звука и весь процесс слушания двумя ушами, так называемый биниуральный слух,

имеют значение для определения направления звука. Звуковые колебания, идущие сбоку, доходят до ближайшего уха на несколько десятичных долей секунды (0,0006 с) раньше, чем до другого. Этой предельно малой разницы во времени прихода звука к обоим ушам достаточно, чтобы определить его направление» [58].

В продолжении специалист Е.С. Стоцкая раскрывает особенности среднего уха, которое «представляет собой воздушную полость, которая через евстахиеву трубу соединяется с полостью носоглотки. Колебания от барабанной перепонки через среднее ухо передают 3 слуховые косточки, соединенные друг с другом, — молоточек, наковальня и стремечко, а последнее через перепонку овального окна передает эти колебания жидкости, находящейся во внутреннем ухе — перилимфе. Благодаря слуховым косточкам амплитуда колебаний уменьшается, а сила их увеличивается, что позволяет приводить в движение столб жидкости во внутреннем ухе. В среднем ухе имеется особый механизм адаптации к изменениям интенсивности звука. При сильных звуках специальные мышцы увеличивают натяжение барабанной перепонки и уменьшают подвижность стремечка. Тем самым снижается амплитуда колебаний, и внутреннее ухо предохраняется от повреждений» [58].

Про внутреннее ухо Е.С. Стоцкая пишет, что «Внутреннее ухо с расположенной в нем улиткой находится в пирамидке височной кости. Улитка у человека образует 2,5 спиральных витка. Улитковый канал разделен двумя перегородками (основной мембраной и вестибулярной мембраной) на 3 узких хода: верхний (вестибулярная лестница), средний (перепончатый канал) и нижний (барабанная лестница). На вершине улитки имеется отверстие, соединяющее верхний и нижний каналы в единый, идущий от овального окна к вершине улитки и далее к круглому окну. Полость их заполнена жидкостью - перилимфой, а полость среднего перепончатого канала заполнена жидкостью иного состава - эндолимфой. В среднем канале расположен звуковоспринимающий аппарат - кортиев орган, в котором находятся рецепторы звуковых колебаний - волосковые клетки» [58].

В руководстве для родителей и специалистов, автором которого является И.В. Королева [38], представлено строение уха и слуховая система (см. рисунок 2 и 3).



Рисунок 2 - Строение уха

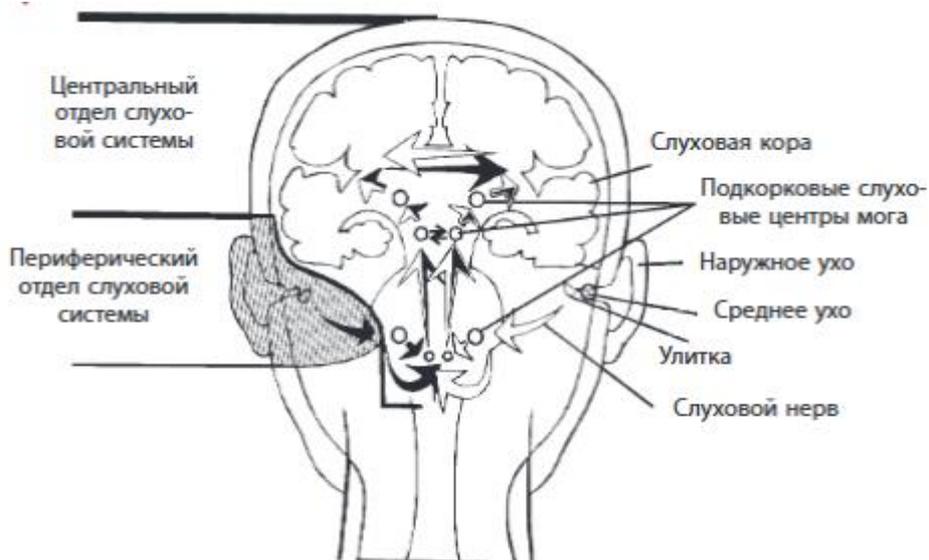


Рисунок 3 – Слуховая система

Для человека слух имеет неоценимое значение. Он способен воспринимать происходящую действительность, определять звуки (разговорную речь, пение птиц, шум моря, разные сигналы – свисток, хлопок, стук и многое другое). Люди с нарушением имеют ограниченные возможности слышать и воспринимать разные звуки и звуковые сигналы. Особенно сложно тем, кто имеет полную потерю слуха.

Есть категория людей, которые всё-таки имеют незначительную возможность слышать определенные звуки, но частичная недостаточность слуха также влияет на нарушение речевого развития. Таких людей называют слабослышащими или тугоухими. Исследования ряда ученых показали, что слуховые ограничения для человека влияют на их психику. Особенно это касается детей. Специалист Пешкова Н.А. уточняет, что: «Снижение объема получаемой информации извне, определенная замедленность ее восприятия, снижение функции мышления, внимания, памяти, воображения всей познавательной деятельности в целом является результатом отсутствия внутренней речи в том числе» [34].

По данным автора Королевой И.В. - «Нарушения слуха у детей могут быть связаны с повреждениями разных отделов слуховой системы. В зависимости от этого выделяют:

- кондуктивную тугоухость,
- сенсоневральную (или нейросенсорную) тугоухость,
- смешанную тугоухость,
- слуховую нейропатию,
- центральные расстройства слуха» [38].

В продолжении автором И.В. Королевой отмечается, что: «Кондуктивная тугоухость вызвана повреждениями в наружном и среднем ухе. При кондуктивной тугоухости снижение слуха небольшое - I и II степени; эти нарушения часто можно вылечить. Сенсоневральная тугоухость вызвана повреждениями во внутреннем ухе. В этом случае повреждаются прежде всего слуховые рецепторы - волосковые клетки. При этом поврежденные волосковые

клетки, как правило, не восстанавливаются... При смешанной тугоухости на одном ухе сочетаются кондуктивная (нарушения в среднем ухе) и сенсоневральная (нарушения в улитке) тугоухость. При слуховой нейропатии обычно нарушается работа слухового нерва. Дети со слуховой нейропатией в первые месяцы жизни реагируют только на очень громкие звуки. С возрастом реакции ребенка на звуки улучшаются, но остаются неустойчивыми. Многие дети со слуховой нейропатией научаются понимать речь и говорить, хотя их речевое развитие отстает от нормального. Центральные расстройства слуха вызваны повреждениями подкорковых и корковых центров слуховой системы и связаны с нарушением анализа звуков и речи. Дети с центральными расстройствами слуха слышат самые тихие звуки, но путают слова, которые отличаются одной буквой, плохо понимают, если человек говорит быстро или если в помещении шумно. У них плохое слуховое внимание, они с трудом запоминают новые слова и стихи, поэтому им часто нужно повторять сказанное. Центральные расстройства слуха характерны для многих детей с речевыми расстройствами» [38].

На рисунке 4 показывается «локализация повреждения при разных нарушениях слуха» из пособия И.В. Королевой [38].

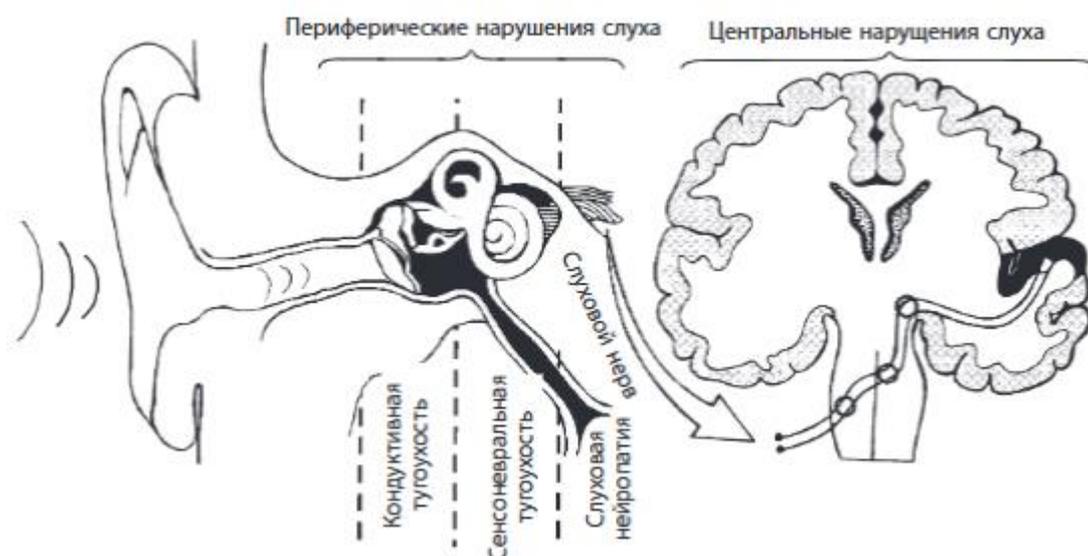


Рисунок 4 - Локализация повреждения при разных нарушениях слуха

Как уточняется Королевой И.В., что для развития ребенка очень важен возраст, когда он потерял слух. В зависимости от этого выделяют:

- «долингвальную глухоту (lingua - язык) - глубокую потерю слуха с самого рождения или в первый год жизни до овладения родным языком-речью; такие дети могут научиться речи только с большим трудом и чаще общаются жестами, если им не сделать кохлеарную имплантацию. В российской сурдо-педагогике детей этой и следующей группы называют ранооглохшими»;
- «перилингвальную глухоту - потерю слуха в период овладения ребенком речью - от года до 5 лет»;
- «постлингвальную глухоту - потерю слуха, возникшую после овладения ребенком речью (позднооглохшие дети); такие дети после потери слуха сохраняют способность говорить, но понимать речь могут, только читая по губам или воспринимая речь с помощью слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов. В российской сурдопедагогике таких детей называют позднооглохшими» [38].

По данным Е.С. Стоцкой «Нарушение слуха - полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать звуки. Нарушением слуха может страдать любой организм, способный воспринимать звук. Звуковые волны различаются по частоте и амплитуде. Потеря способности обнаруживать некоторые (или все) частоты или неспособность различать звуки с низкой амплитудой, называется нарушением слуха. Когда структуры наружного или среднего уха перестают правильно передавать звуковой сигнал во внутреннее ухо, результатом становится кондуктивное снижение слуха. Обычно такой тип тугоухости обратим и может быть скорректирован путём хирургической операции или другими методами. Причинами являются инфекции уха, повреждение уха, например, перфорация барабанной перепонки, а также серная пробка» [58].

В библиографических источниках ряда авторов уточняются причины, которые повлекли нарушения слуха. Они могут быть как врожденными

(например, из-за полного или частичного недоразвития наружного уха), так и приобретенными - воспаления уха (например, среднего уха – отиты), воспаление носоглотки, связанные с простудными и другими заболеваниями. В литературе Королевой И.В. также отмечается, что к факторам риска, способствующим нарушения слуха, относятся, если: среди ближайших родственников имелись нарушения слуха; во время беременности у матери были такие заболевания, как краснуха, герпес, цитомегаловирус и др., относящиеся к вирусным и инфекционным; при рождении обнаружена «врожденная патология челюстно-лицевого скелета»; ребенок был недоношенным (менее 36 недель); при наличии высокого уровня билирубина, гипоксии и др. [38]

Многими исследователями в своих научных трудах говорилось, что при сравнении ряда показателей (физическое развитие, физическая работоспособность, уровень физической подготовленности, в том числе развития двигательных способностей и др.) сверстники с нарушениями слуха достаточно сильно отстают от сверстников, которые не имеют нарушения слуха.

В связи с этим, возникает необходимость больше обращать внимание на различные педагогические технологии, способствующие решать коррекционные задачи, в том числе и в двигательной сфере детей. Большую роль может играть приобщение данной категории детей к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. В процессе практических занятий следует учитывать особенности детей и обязательно строить учебные и учебно-тренировочные занятия таким образом, чтобы были включены упражнения коррекционной направленности.

В процессе педагогической деятельности при работе с детьми, имеющими нарушения слуха важно учитывать, что у данной категории детей наблюдается снижение ориентировки в пространстве, равновесия, двигательной ориентировки. Автором Подулыбиной А.В. также отмечается, что «быстрота и прыгучесть у глухих школьников отстают от слышащих на 18%, показатели

мышечной силы - на 33%, координации движений в 5 раз. Более низкие показатели у глухих в сравнении со слышащими по точности восприятия движений можно объяснить отставанием в развитии двигательной сферы, а также уменьшением объема речевой оперативной информации в процессе выполнения движений» [37].

Огородникова Л.А. утверждает: «В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты... Задача педагогов в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения» [30].

Ряд авторов отмечают, что важно при работе с детьми, имеющими нарушения учитывать их психологические особенности [2], [20], [41], [42], [58].

При работе с детьми, также важно учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) периоды для развития двигательных способностей.

1.2 Тхэквондо как средство развития двигательных способностей у слабослышащих школьников

Про развитие тхэквондо как вида спорта, основах теории и методики преподавания тхэквондо, рекомендации о воспитание двигательных способностей и физических качеств, о технике выполнения двигательных действий в тхэквондо, подготовке спортсменов (технической, тактической, психологической) в тхэквондо на разных этапах, можно увидеть в литературных источниках ряда авторов, в том числе Гайфуллина Р.Н., Шурыгину В.В. [9], Головихина Е.В. [44], Ким С.Х. [47], Кондакова С.С. [15], Костромин Д.А. [17], Мартынова А.А., Маркелова Д.Н. [24], Стазаева Г.П. [31], Петрыгин С.Б. [33], Рогожникова М.А. [46], Санг Х. Ким [47], Свириденко, Н.Ю. [48], Симакова А.М. [50], Симакова А.М., Симакову Е.А., Кузьмина В.В.

[51], Тигунцева, С.А. [55], Передельского А.А., Горбачеву А.Ю., Румянцеву Е.В. и др. [56], Чой Сунг Мо [59], Шулику Ю.А., Клочникова Е.Ю., Данилова С.А. и др. [60], Щетинину С.Ю. [61], Эпова О.Г. [62].

Е.В. Головихин пишет: «За период развития тхэквондо в нашей стране с 1989 года (год официального разрешения занятиями тхэквондо) активно обозначился интерес к проблемам не только становления и развития двигательных качеств, изучения навыков, усвоения умений, совершенства действий, но и к личности профессионала тренера и спортсмена, его особенностям, качествам и свойствам, его готовностью к деятельности и своему развитию» [44].

К. Гил и Ким Чур Хван пишут: «Официальный статус таэквондо получило 11 апреля 1955 г., когда совет инструкторов, историков и других специалистов утвердил это название, в полной мере отражающее суть данного боевого единоборства: «таэ» (нога), «квон» (рука) и «до» (искусство, путь). Иными словами – путь ноги и руки» [13]

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства духовно-нравственного, психического, физического в природе человека. Шулика Ю.А. пишет: «Удары в тхэквондо – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащённости бойца» [60].

М.А. Рогожников пишет: «Следует отметить, что эффективность действий в тхэквондо зависит от многих факторов, их сочетания и взаимодействия. Уровнем технической подготовленности в значительной мере определяется реализация накопленных спортсменом возможностей в других компонентах тренированности, таких, как физическая, тактическая, психологическая и координационных возможностей спортсмена» [46].

Шулик указывает: «Однако тхэквондо – ситуативный спорт с предельно жесткими временными параметрами выполнения атаки и защиты в мгновенно меняющихся ситуациях, что требует времени на их анализ, принятие решения и его реализацию (латентный период реакции). Желательно, чтобы уже на 2-м

году обучения использовались лапы в парном взаимодействии (не противодействии) по команде тренера, поскольку возрастные возможности нервной системы детей, не воспринимающих абстракцию, требуют конкретизации деятельности» [60].

С.Ю. Щетинина отмечает: «Тхэквондо включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Технические приемы в этом виде единоборств на 70 % выполняются ногами, что делает тхэквондо уникальным и красивым видом спорта. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система. Поскольку техника тхэквондо постоянно находится в развитии, это боевое искусство следует признать самым быстро развивающимся боевым искусством в мире» [61].

Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников, С.А. Данилов писали: «На современном уровне развития тхэквондо техника и тактика эффективны лишь в том случае, если спортсмены очень быстры и выносливы.... Высоко развив свои боевые качества, спортсмен получает возможность применять эти средства в бою и побеждать не за счет силы, а за счет мастерства, искусства. При совершенствовании тхэквондиста в технике и тактике тренер должен обращать его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защит, необходимость проводить то или иное действие» [60].

Д.А. Костромин отмечает: «тренировочный процесс в таэквондо, особенно в группах начальной подготовки имеет свою специфику. Современное таэквондо требует от юных спортсменов быстроту реакции, гибкость, ловкость. По нашему мнению, на начальном этапе обучения основное внимание в спортивные тренировки должно уделяться разносторонней физической подготовке, направленной на овладение физическими качествами присущим таэквондистов» [17].

Особое значение имеет работа с детьми, имеющими нарушения состояния здоровья, в частности со слабослышащими детьми. Даная категория детей также проявляют интерес к занятиям тхэквондо. Так как он является одним из видов единоборств, относится к олимпийскому виду спорта, является

возможностью для улучшения двигательных способностей. Для детей с нарушениями слуха особо важно развивать двигательные способности.

«Слабослышащие дети, - как пишут авторы Красницкая О.В. и Предохина Ю.А., - отличаются от сверстников соматической ослабленностью, неудовлетворительной физической активностью, отставанием в физиологическом и моторном развитии» [19].

В другом литературном источнике приводятся слова автора Воробьева В.Ф.: «Дисгармония в развитии глухих проявляется в более низком, по сравнению с нормой, уровнем развития физических качеств. Особенно страдают из-за нарушения слуха такие качества, как точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые качества. Их развитие происходит неодинаково» [8].

Авторы Венгер А.А., Выгодской Г.Л. и Леонгард Э.Л. приводят сравнения развития детей не имеющих нарушений слуха с детьми, имеющими нарушения слуха: «...70% детей позже срока начинают держать головку, позднее начинают сидеть, стоять и ходить. Задержка самостоятельной ходьбы отмечается у 50% таких детей. Некоторая неустойчивость, трудности сохранения статичного и динамичного равновесия, недостаточно точная координация и неуверенность движений, относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки» [3].

Абилова Э.Н. в продолжении отмечает, что: «...несмотря на относительное сходство между глухими и слышащими учащимися, проведенные опыты выявили определенное своеобразие детей с недостатками слуха. При этом, чем младше были испытуемые, тем эти особенности проявлялись отчетливее. Так, у глухих детей 6 лет отмечалось довольно заметное пошатывание при ходьбе и чрезмерный наклон туловища вперед, боязнь потерять равновесие, сойти с линии, замедленность выполнения движений. Но в 7-8 лет видна стабилизация этих показателей, а в 9-10 лет заметное улучшение. Таким образом, у детей с нарушениями слуха вследствие более позднего формирования словесной речи произвольная регуляция

движений формируется позже, вследствие замедленной скорости усилий и отставания в развитии двигательной памяти» [32].

Большое внимание по развитию двигательных способностей и подготовке спортсменов, а также общих вопросов по теории и физической культуре и спорту касаются авторы Верхошанский Ю.В. [4], Гил Константин, Ким С.Х. [13], Платонов В. Н. [35], Германов Г. Н. [10], Зациорский В. М. [12], Курамшин Ю.Ф. [21], Лях В.И. [22], [23], Матвеев Л.П. [25], [26], Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. [28], Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И. [29], Никитушкина В.Г. [53], и др.

Среди двигательных способностей выделяются такие, как координационные, силовые, скоростно-силовые, выносливость, гибкость и др.

Выводы по главе

На основании проведенного анализа литературных источников, можно сделать вывод о значении развития двигательных способностей у детей, в том числе у имеющих нарушения слуха. Тхэквондо является одним из видов спорта, который даёт возможность повышать двигательную активность у слабослышащих школьников, а также улучшать показатели физического развития, физической работоспособности, уровень физической подготовленности и воспитывать двигательные способности. При учебных и учебно-тренировочных занятиях следует учитывать возрастные особенности, детей, их состояние здоровья, уровень физической подготовленности, а также особенности данной категории детей – нарушения слуха.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования: воспитание двигательных способностей у слабослышащих школьников, занимающихся тхэквондо.

Задачи исследования:

- Подобрать и применить средства тхэквондо в школьной секции со слабослышащими школьниками 13-15 лет.
- Исследовать показатели, характеризующие уровень физической подготовленности слабослышащих школьников 13-15 лет в ходе педагогического эксперимента.
- Теоретически обосновать эффективность применения тренировочных средств тхэквондо со слабослышащими школьниками во внеурочное время.

2.2 Методы исследования

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы. Были проанализированы научные труды специалистов, которые раскрыли вопросы об анатомических особенностях строения слухового аппарата, нарушениях слуха и причинах их возникновения, особенностях работы с детьми, имеющими нарушения слуха в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, о виде спорта тхэквондо – его развитии, подготовке спортсменов, воспитании двигательных способностей, а также общие вопросы теории и методики физической культуры

и спорта, подготовки спортсменов и развития двигательных способностей.

Педагогическое наблюдение. Проводилось на протяжении всей исследовательской работы. Важно было, чтобы на учебно-тренировочных занятиях со слабослышащими детьми решались поставленные задачи, использовались запланированные и подобранные средства, как вида спорта тхэквондо, так и общей и специальной физической подготовки.

Контрольные испытания (тесты) по определению уровня развития двигательных способностей у слабослышащих школьников.

Тест 1. Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (сантиметры) (см. рисунок 5).

Данный тест направлен на определение уровня развития гибкости. Упражнение выполняется из положения стоя на скамейке. Схема выполнения представлена на рисунке 5. Задача - выполнить наклон как можно ниже, не сгибая колени. Не опускание пальцев рук до скамейки - результат был со знаком «-», опускание пальцев рук ниже уровня скамейки - результат фиксировался со знаком «+».



Рисунок 5 - Тест «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке»

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) (см. рисунок 6).

Отжимания направлены для оценки способностей - силовых и силовой выносливости. Схема теста на рисунке 6. Главное при выполнении теста следить за правильным положением туловища и ног – они должны составлять

одну прямую линию, руки должны сгибаться до угла 90° . Результатом теста является максимальное количество выполненных отжиманий.

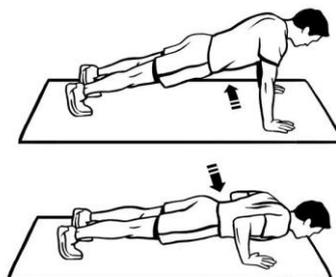


Рисунок 6 - Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Тест 3 Динамометрия, кг (см. рисунок 7)

Тест можно было выполнить любой кистью (правой или левой) с помощью динамометра, отводя руку в сторону-вперёд. Необходимо было сильно сжать кисть. Затем в протоколе фиксировался лучший результат из двух разрешенных попыток.

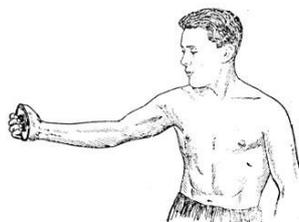


Рисунок 7 - Тест «Динамометрия»

Тест 4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, (количество раз) (см. рисунок 8)

Данный тест способствовал определению физического качества - силовая выносливость у слабослышащих школьников экспериментальной и контрольной группы. Поднимание туловища выполнялось из исходного положения, лежа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за

головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник педагогического эксперимента должен был выполнить максимальное количество поднимания и опусканий туловища. Засчитывалось количество правильно выполненных поднимания туловища. Давалась одна попытка. Результат теста фиксировали в протоколе.

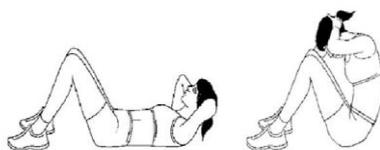


Рисунок 8 - «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»

Тест 5. Проба Ромберга в позе «Аист» (секунды).

Определяет координационные способности у испытуемых. Схема выполнения представлена на рисунке 9. Результат - время удержания позы «Аист» испытуемым. Разрешалось 2-е попытки.



Рисунок 9 - «Проба Ромберга в позе «Аист»»

Тест 6. Челночный бег 4х9 м (секунды).

Определяет координационные способности у испытуемых. Предварительно были обозначены линия старта и финиша, с одной стороны. Был подготовлен коридор в 9 метров и обозначена линия касания рукой с двух

сторон коридора. По команде испытуемые подходили к линии старта, по свистку начинали бег до линии касания, далее выполнялся поворот в противоположное направление. Таким образом надо было выполнить 4 отрезка по 9 метров. Время засекалось с помощью секундомера. Лучший из двух попыток результат записывался в протокол.

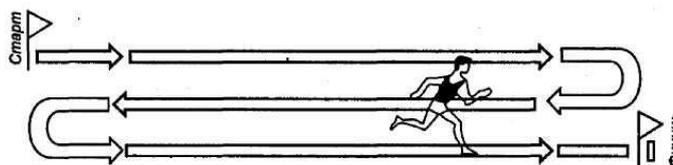


Рисунок 10 - Тест «Челночный бег 4х9м»

Тест 7. Прыжок в длину с места (сантиметры).

Тест позволил определить у слабослышащих школьников 13-15 лет ЭГ и КГ развитие скоростно-силовых способностей. Схема выполнения теста представлена на рисунке 11. Можно было выполнить тест два раза. Лучшая попытка в сантиметрах записывалась в протоколе.

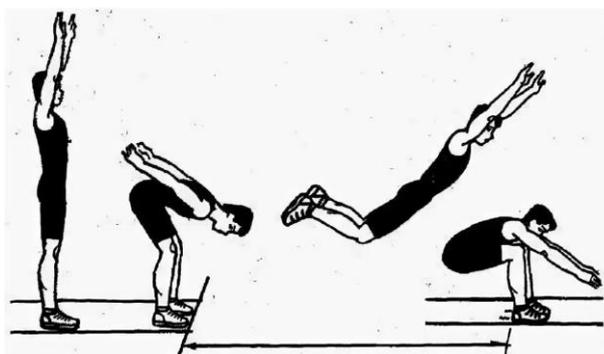


Рисунок 11 - Тест «Прыжок в длину с места»

Тест 8. Прыжок в длину с места в половину прыжка (отклонение от средней величины максимального прыжка в сантиметрах).

Данный тест проводится после предыдущего теста 7. В этом задании надо выполнить прыжок в половину прыжка. Например, тест «Прыжок в длину с места» был выполнен на расстояние 180 см, то данный тест надо выполнить на 90 см и т.д. Результатом в данном примере является отклонение от отметки в 90 см. Для каждого испытуемого отдельно рассчитывается результат в половину прыжка.

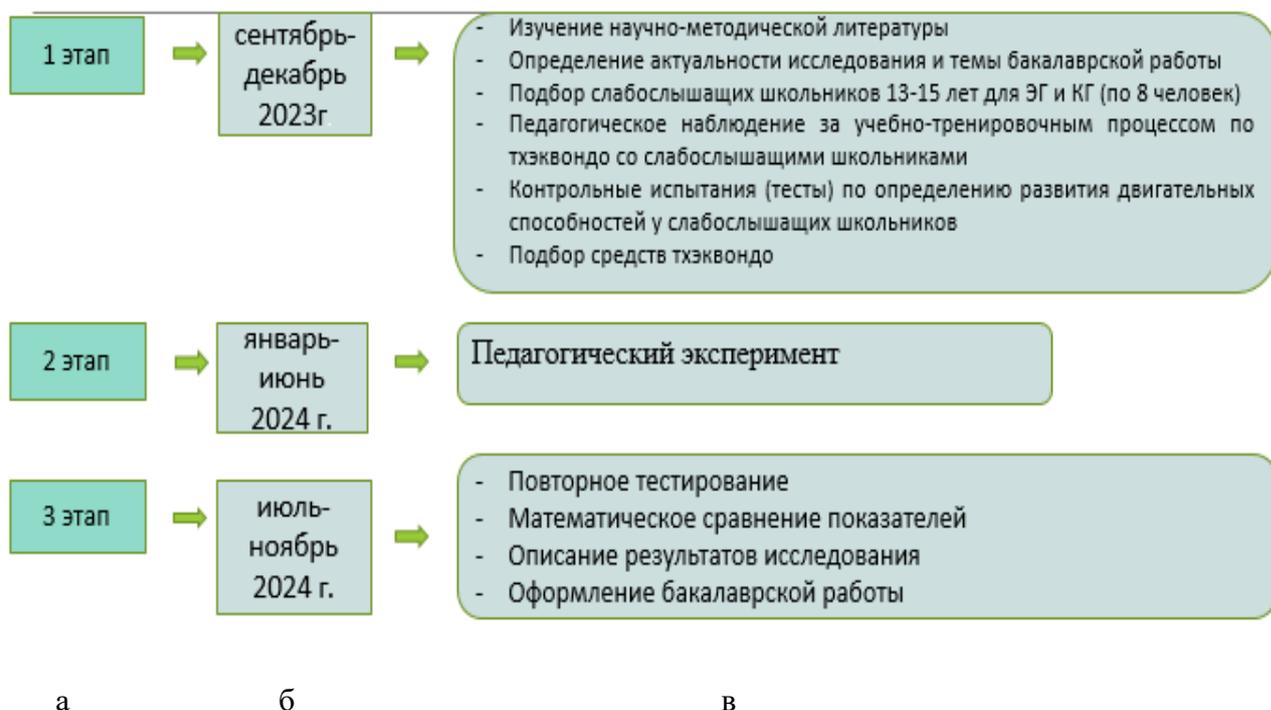
Педагогический эксперимент проводился на втором этапе исследовательской работы в период с января по июнь 2024 года (рисунок 12 в подглаве 2.3). В педагогическом эксперименте участвовали по 8 слабослышащих школьников в возрасте 13-15 лет отдельно в экспериментальной и контрольной группах. Две группы школьников посещали обязательные уроки по адаптивной физической культуре. Экспериментальная группа слабослышащих школьников, не имеющих противопоказания по состоянию здоровья, дополнительно ходила в спортивную секцию по тхэквондо 3 раза в неделю. В спортивной секции слабослышащие школьники осваивали технические элементы вида спорта тхэквондо, выполняли упражнения из общей и специальной физической подготовки.

Методы математической обработки данных. Использовали общепринятые методы математической статистики с нахождением среднего арифметического (\bar{X}); среднего квадратического отклонения (σ); ошибки среднего арифметического (\bar{x}), t - критерия Стьюдента, степени достоверности различий (p) [11].

2.3 Организация исследования

Организация исследование состояла из трёх этапов с сентября 2023 года по ноябрь 2024 года на базе государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 252 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Основные этапы вместе с мероприятиями представлены на рисунке 12.



а – номера этапов, б – временные периоды этапа,
в – основные мероприятия, проводимые на этапах

Рисунок 12 – Схема организации исследования

Выводы по главе

Определены методы педагогических исследований, составлен план проведения исследования, описаны три этапа исследовательской работы.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для теоретического обоснования эффективности применения тренировочных средств тхэквондо со слабослышащими школьниками во внеурочное время сначала проводили тестирование для определения исходных показателей, характеризующих двигательные способности.

Результаты по тесту гибкости представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели гибкости

Тест на гибкость		ЭГ	КГ	Разница в ед.	t	P
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	X	5,29	5,44	0,15	0,14	>0,05
	σ	1,32	1,67			

В таблице 1 исходные показатели гибкости не выявили достоверных различий ($P>0,05$) между экспериментальной группой и контрольной группой слабослышащих школьников 13-15 лет.

Воспитание силовых способностей и силовой выносливости, изучали по тестам «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Динамометрия», «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Исходные показатели силовых способностей и силовой выносливости

Тесты на силовые способности и силовую выносливость		ЭГ	КГ	Разница в ед.	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	X	10,18	10,35	0,17	0,25	>0,05
	σ	1,97	2,04			
Динамометрия, кг	X	26,13	25,87	0,26	0,21	>0,05
	σ	2,02	1,82			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	X	26,56	25,19	1,37	0,34	>0,05
	σ	3,48	2,93			

В таблице 2 исходные показатели силовых способностей и силовой выносливости не выявили достоверных различий ($P>0,05$) между

экспериментальной группой и контрольной группой слабослышащих школьников 13-15 лет.

Воспитание координационных способностей изучали по тестам «Проба Ромберга в позе «Аист»», «Челночный бег 4х9м», «Прыжок в длину с места вполтину прыжка». Результаты представлены в таблице 3.

В таблице 3 исходные показатели координационных способностей не выявили достоверных различий ($P > 0,05$) между экспериментальной группой и контрольной группой слабослышащих школьников 13-15 лет.

Таблица 3 – Исходные показатели координационных способностей

Тесты на координационные способности		ЭГ	КГ	Разница в ед.	t	P
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	X	8,15	8,34	0,19	0,13	>0,05
	σ	1,29	1,21			
«Челночный бег 4х9м» (сек)	X	10,33	10,41	0,08	0,08	>0,05
	σ	0,26	0,23			
Прыжок в длину с места вполтину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	X	12,23	11,99	0,24	0,46	>0,05
	σ	2,74	2,36			

Воспитание скоростно-силовых способностей изучали по тесту «Прыжок в длину с места». Результаты представлены в таблице 4.

В таблице 4 исходные показатели скоростно-силовых способностей не выявили достоверных различий ($P > 0,05$) между экспериментальной группой и контрольной группой слабослышащих школьников 13-15 лет.

Таблица 4 – Исходные показатели скоростно-силовых способностей

Тест на скоростно-силовые способности		ЭГ	КГ	Разница в ед.	t	P
Прыжок в длину с места, см	X	181,5	180,41	1,09	0,12	>0,05
	σ	5,06	4,39			

Таким образом, можно констатировать утверждение, что группы экспериментальная и контрольная были подобраны одинаково до проведения педагогического эксперимента. Они соответствовали одному возрасту, полу, развитию показателей, характеризующих двигательные способности, а именно

гибкости, силовые способности и силовую выносливость, координационные способности и скоростно-силовые способности.

Учебно-тренировочные занятия по тхэквондо проводились со слабослышащими школьниками с января по июнь 2024 года. Занятия проводились в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке по спорту тхэквондо [57] и Правил вида спорта «Тхэквондо» [39]. Так как они впервые начали заниматься, то ориентиром для них был этап начальной подготовки. Для них больше времени уделялось на общую физическую подготовку от 46% до 49% от общего времени. На специальную физическую подготовку от 15% до 19% от общего времени. На техническую и тактическую подготовку от 23% до 27% от общего времени спортивной подготовки. При этом необходимо было учитывать их ограниченные возможности, связанные со слухом. Для этого в процессе тренировок, тренеру необходимо было больше использовать наглядные методы при обучении (показ, зарисовки, фото, видео и др.).

Много внимания уделяли общей физической подготовки. Специалисты Н.Ю. Свириденко и А.В. Шашин отмечают об особенностях ОФП для занимающихся тхэквондо:

- «Упражнения должны отражать специфику вида спорта.
- Упражнения должны быть направлены на гармоничное развитие физических качеств.
- Важно учитывать следующие принципы реализации тренировочных комплексов: сочетание беговых и прыжковых упражнений, передвижения в стойках в подготовительной части тренировочной деятельности; в основной части - упражнения на развитие скоростно-силовые качества + технику нанесения ударов; в конце — прыжковые упражнения» [48].

В продолжении авторы отмечают, что «Общие задачи ОФП независимо от тренировочного комплекса:

- развитие скоростно-силовых качеств спортсмена;

- совершенствование техники нанесения отдельных ударов;
- совершенствование техники нанесения серии ударов с максимальной скоростью» [48].

Специалисты Н.Ю. Свириденко и А.В. Шашин [48] предлагают следующие тренировочные комплексы, которые были использованы на занятиях в спортивной секции со слабослышащими школьниками:

«Тренировочный комплекс 1:

- Бег со старта из различных положений.
- Передвижение в различных стойках.
- Отдельные удары ногой с максимальной скоростью в воздух и/ или на снарядах.
- Бой с тенью.

Тренировочный комплекс 2:

- Бег с максимальной скоростью на 30–60 м.
- Отбивание своим предплечьем руки партнера по хлопку.
- Нанесение серий ударов руками и ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах.
- Спрыгивание с подставки высотой 30–60 см.

Тренировочный комплекс 3:

- Уклоны с отведением плеча назад по хлопку +затем бег на месте.
- Фиксированные серии ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одной из них.
- Однократные прыжки в длину с места, с подхода или разбега.

Тренировочный комплекс 4:

- Уклоны.
- Удары ногами в прыжке на месте.
- Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.
- Многократные прыжки на месте» [48].

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий использовали

также рекомендации авторов с использованием игровых заданий. Схема применения игрового метода представлена на рисунке 13, и, типы игровых упражнений представлены на рисунке 14.

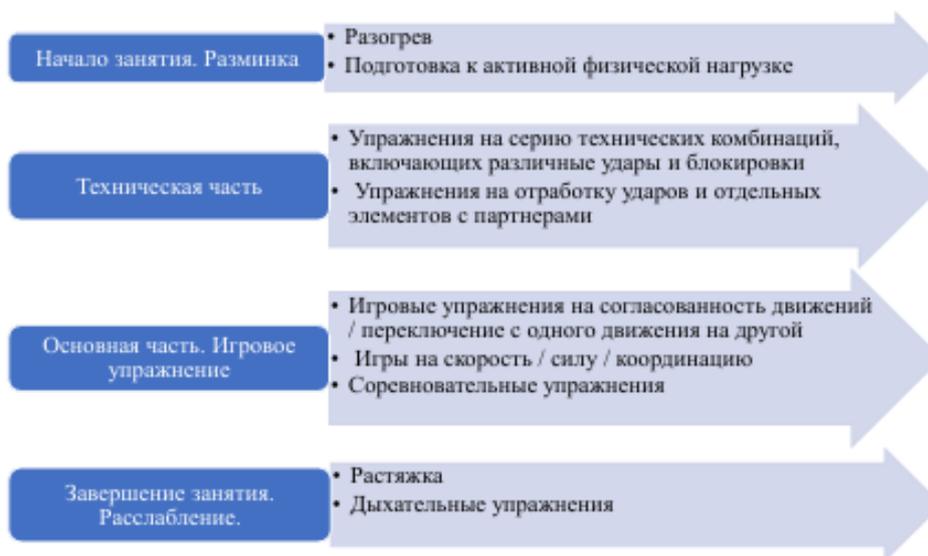


Рисунок 13 – Схема проведения игрового метода в рамках учебно-тренировочных занятий

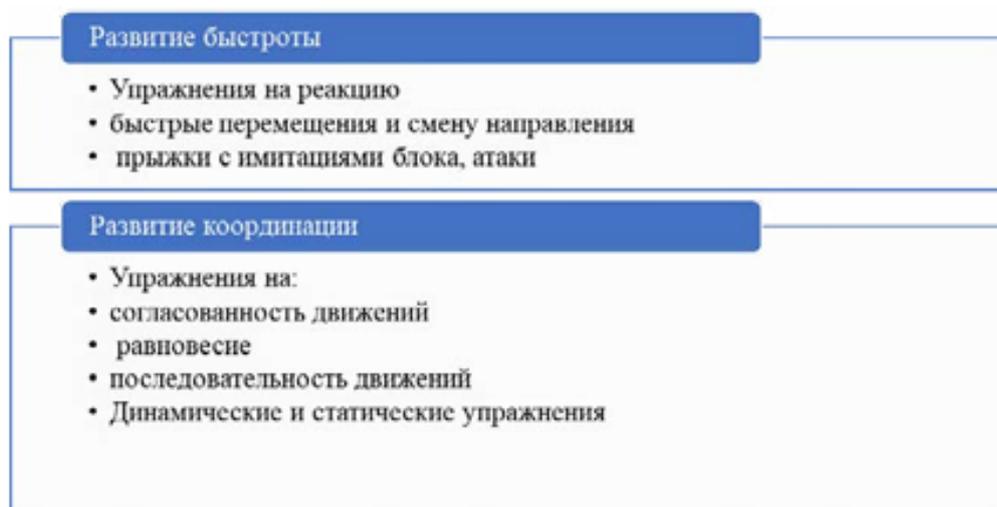


Рисунок 14 – Виды упражнений с применением игрового метода в основной части занятия по тхэквондо

На следующем рисунке 15 представлены основные разделы специальной физической подготовки для тхэквондистов.

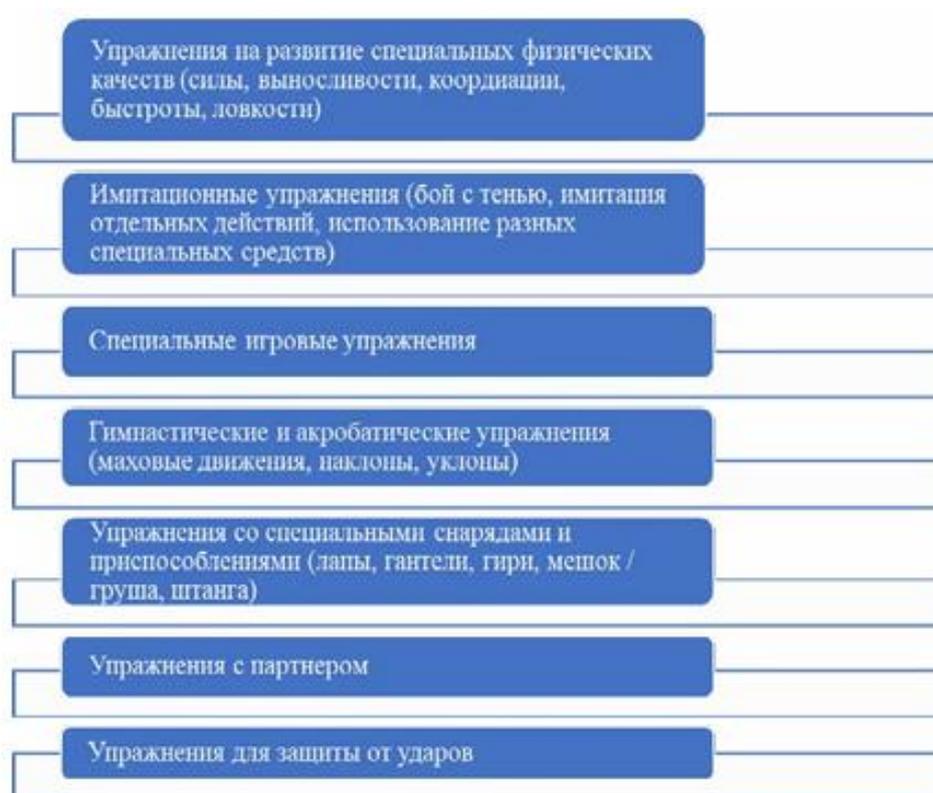


Рисунок 15 – Разделы специальной физической подготовки

В процессе технической подготовки со слабослышащими школьниками разучивали технику выполнения упражнений, используемых в тхэквондо - в стойках, шагах (стэпы), перемещениях, махи ногами, блоки, удары ногами.

Также по проведению учебно-тренировочных занятий по тхэквондо воспользовались рекомендациями и других авторов, как Головихина Е.В. [44], Ким С.Х. [47], Костромина Д.А. [17], Мартынова А.А., Маркелова Д.Н. [24], Стазаева Г.П. [31], Рогожникова М.А. [46], Санг Х. Ким [47], Свириденко, Н.Ю. [48], Симакова А.М. [50], Симакова А.М., Симакову Е.А., Кузьмина В.В. [51], Тигунцева, С.А. [55], Передельского А.А., Горбачеву А.Ю., Румянцеву Е.В. и др. [56], Чой Сунг Мо [59], Шулику Ю.А., Клочникова Е.Ю., Данилова С.А. и др. [60], Эпова О.Г. [62].

Повторно проводили тестирование после проведения педагогического эксперимента. В таблице 5 даны показатели гибкости двух групп – экспериментальной и контрольной.

Таблица 5 – Показатели гибкости после педагогического эксперимента

Тест		ЭГ	КГ	Изменение в ед.	t	P
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	X	8,38	6,25	2,13	2,16	<0,05
	σ	2,01	2,15			

Повторное тестирование по определению показателя гибкости показало достоверную разницу $P < 0,05$ в пользу слабослышащих школьников, которые занимались в спортивной секции тхэквондо. Различие в единицах измерения составило 2,13 см (таблица 5).

В следующей таблице 6 даны результаты исследования по определению показателей двигательных способностей – силовых и силовой выносливости.

Таблица 6 – Показатели силовых способностей и силовой выносливости после педагогического эксперимента

Тесты		ЭГ	КГ	Изменение в ед.	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	X	15,49	12,23	3,26	2,87	<0,05
	σ	1,67	1,83			
Динамометрия, кг	X	30,04	26,19	3,85	3,01	<0,05
	σ	2,53	2,14			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	X	32,72	26,87	5,85	3,52	<0,05
	σ	2,87	3,11			

Повторное тестирование по определению показателя силовых способностей и силовой выносливости показало достоверную разницу $P < 0,05$ в пользу слабослышащих школьников, которые занимались в спортивной секции тхэквондо. Различие в единицах измерения по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» составило 3,26 количества раз, по тесту «Динамометрия» - 3,85 кг, по тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» - 5,85 количества раз (таблица 6).

Тестирование по определению координационных способностей у ЭГ и КГ показало достоверную разницу $P < 0,05$ в пользу слабослышащих школьников, которые дополнительно занимались в спортивной секции тхэквондо. Различие в единицах измерения по тесту «Проба Ромберга в позе «Аист»» составило 3,48

сек., по тесту «Челночный бег 4х9м» - 0,63 сек, по тесту «Прыжок в длину с места в половину прыжка» - 2,41 см (таблица 7).

Таблица 7 – Показатели координационных способностей после педагогического эксперимента

Тесты		ЭГ	КГ	Изменение в ед.	t	P
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	X	12,81	9,33	3,48	3,36	<0,05
	σ	1,79	1,68			
«Челночный бег 4х9м» (сек)	X	9,45	10,08	0,63	2,17	<0,05
	σ	0,18	0,13			
Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	X	8,26	10,67	2,41	2,23	<0,05
	σ	2,12	2,34			

Повторное тестирование по определению показателя скоростно-силовых способностей показало достоверную разницу $P < 0,05$ в пользу слабослышащих школьников, которые занимались в спортивной секции тхэквондо. Различие в единицах измерения по тесту «Прыжок в длину с места» составило 5,35 см (таблица 8).

Таблица 8 – Показатели скоростно-силовых способностей после педагогического эксперимента

Тест		ЭГ	КГ	Изменение в ед.	t	P
Прыжок в длину с места, см	X	189,48	184,13	5,35	2,28	<0,05
	σ	5,18	5,77			

Таким образом, можно констатировать факт, что после проведения педагогического эксперимента у слабослышащих школьников, занимающихся в спортивной секции тхэквондо, организованной при школе, результаты по всем двигательным способностям значительно ($P < 0,05$) были выше, чем у слабослышащих школьников, которые посещали только учебные занятия по адаптивной физической культуре. Это позволяет судить о пользе занятий в спортивной секции тхэквондо слабослышащих школьников.

Для определения изменения показателей в каждой группе в отдельности от исходных показателей до показателей, которые были получены после проведения педагогического эксперимента дополнительно провели сравнительную характеристику (таблица 9).

Таблица 9 - Изменение показателей двигательных способностей в ходе исследовательской работы

Тестовые задания/ двигательные способности			Исходные		После пед. эксперимента		Изменение в ед.	t	P
			X	σ	X	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	гибкость	ЭГ	5,29	1,32	8,38	2,01	3,09	2,67	<0,05
		КГ	5,44	1,67	6,25	2,15			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	силовые и силовая выносливость	ЭГ	10,18	1,97	15,49	12,23	5,31	3,52	<0,05
		КГ	10,35	2,04	1,67	1,83			
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	силовые и силовая выносливость	ЭГ	26,13	2,02	30,04	26,19	3,91	3,79	<0,05
		КГ	25,87	1,82	2,53	2,14			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	силовые и силовая выносливость	ЭГ	26,56	3,48	32,72	26,87	6,16	6,03	<0,05
		КГ	25,19	2,93	2,87	3,11			
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	координационные	ЭГ	8,15	8,34	12,81	9,33	4,66	3,91	<0,05
		КГ	1,29	1,21	1,79	1,68			
«Челночный бег 4x9м» (сек)	координационные	ЭГ	10,33	10,41	9,45	10,08	0,88	2,03	<0,05
		КГ	0,26	0,23	0,18	0,13			
Прыжок в длину с места вполовину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	координационные	ЭГ	12,23	11,99	8,26	10,67	3,97	4,62	<0,05
		КГ	2,74	2,36	2,12	2,34			
Прыжок в длину с места, см	скоростно- силовые	ЭГ	181,5	180,41	189,48	5,18	7,98	4,05	<0,05
		КГ	5,06	4,39	184,13	5,77			

По данным таблицы 9 наглядно представлены, полученные изменения в конце педагогического эксперимента у каждой группы в отдельности всем

тестовым заданиям.

Сначала охарактеризуем результаты слабослышащих школьников, занимающихся в спортивной секции по тхэквондо (экспериментальной группы). Выявили, что по всем тестовым заданиям ЭГ имеет достоверный прирост ($P < 0,05$). То есть искомые показатели, характеризующие двигательные способности данной категории школьников улучшились. Мы можем утверждать, что учебные и учебно-тренировочные занятия адаптивной физической культурой и в спортивной секции тхэквондо в совокупности способствовали повышению двигательной активности школьников, а также улучшили их двигательные способности.

Далее охарактеризуем результаты слабослышащих школьников, занимающихся только на учебных занятиях по адаптивной физической культуре (контрольной группы). Достоверного прироста по всем тестовым заданиям выявлено не было. Искомые показатели, характеризующие двигательные способности данной категории школьников в среднем имеют улучшение, но к сожалению, незначительные. Мы можем утверждать, что только учебных занятий по адаптивной физической культуре для слабослышащих школьников недостаточно. Им также требуются дополнительные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия, способствующие повышению их двигательной активности и улучшения двигательных способностей.

Выводы по главе

Пришли к выводу, что дополнительные занятия в спортивной секции по тхэквондо вместе с учебными занятиями по адаптивной физической культуре способствовали большему и достоверному улучшению показателей, характеризующих двигательные способности у слабослышащих школьников экспериментальной группы. Таким образом, можно рекомендовать для данной категории детей дополнительно посещать спортивные секции или физкультурно-оздоровительные занятия с учетом, если у слабослышащих школьников нет к определенным занятиям противопоказаний по здоровью.

Заключение

На основании проведенного исследования были сформулированы выводы, характеризующие в итоге эффективность проведения внеурочных секционных занятий по тхэквондо со слабослышащими школьниками 13-15 лет.

- Первое тестирование по показателям двигательных способностей позволило прийти к утверждению, что ЭГ и КГ были подобраны одинаково до проведения педагогического эксперимента. Они соответствовали одному возрасту, полу, развитию показателей, характеризующих двигательные способности, а именно гибкости, силовые способности и силовую выносливость, координационные способности и скоростно-силовые способности.
- Были подобраны соответствующие средства из вида спорта тхэквондо для слабослышащих школьников, которые впервые начали заниматься. Для них больше времени уделялось на общую физическую подготовку от 46% до 49% от общего времени. На специальную физическую подготовку от 15% до 19% от общего времени. На техническую и тактическую подготовку от 23% до 27% от общего времени спортивной подготовки. При этом необходимо было учитывать их ограниченные возможности, связанные со слухом. Для этого в процессе тренировок, тренеру необходимо было больше использовать наглядные методы при обучении (показ, зарисовки, фото, видео и др.).
- Выявили, что по всем тестовым заданиям ЭГ имеет достоверный прирост ($P < 0,05$). Искомые показатели, характеризующие двигательные способности у данной категории школьников улучшились.
- У слабослышащих школьников, занимающихся только на учебных занятиях по адаптивной физической культуре (контрольной группы) достоверного прироста по всем тестовым заданиям выявлено не было. Искомые показатели, характеризующие двигательные способности

данной категории школьников в среднем имеют улучшение, но незначительные.

Таким образом, применение средств тхэквондо в школьной спортивной секции во внеучебное время и, дополнительное включение в содержание учебно-тренировочных занятий по тхэквондо средств общей и специальной физической подготовки, способствовали улучшению показателей, характеризующих двигательные способности у слабослышащих школьников ЭГ.

В связи с полученными результатами исследования, можно рекомендовать для данной категории детей дополнительно посещать спортивные секции или физкультурно-оздоровительные занятия с учетом, если у слабослышащих школьников нет к определенным занятиям противопоказаний по здоровью.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Адаптивное дзюдо для лиц с нарушениями слуха : учебное пособие. Направление 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль подготовки – «Лечебная физическая культура»; уровень высшего образования – бакалавриат / Р. М. Закиров. - Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 59 с.
2. Бабенкова, Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно отсталых и с церебральными параличами) Р.Д. Бабенкова, Л.И. Боброва. – Санкт-Петербург; Москва // Детский церебральный паралич : хрестоматия : учебное пособие для студентов высших и средних педагогических, психологических и медицинских учебных заведений / сост. Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург: Дидактика Плюс; Москва: Институт общегуманитарных исследований (ИОИ), 2003. – С. 221-229.
3. Венгер, А.А., Выгодская, Г.Л., Леонгард, Э. И. Отбор детей в специальные дошкольные учреждения . - М.: Просвещение, 1972 - 143с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Советский спорт, 2020. – 332 с.
5. Владимирова Т.Ю. Сенсоневральные нарушения слуха : учебное пособие / Т. Ю. Владимирова, Л. А. Барышевская, А. В. Куренков, М. Н. Попов. - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 170 с.
6. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. М.: КНОРУС, 2017. 404 с.
7. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие / Ю.А. Гончарова. Воронеж : ВГУ, 2008. 103 с.
8. Воробьев, В.Ф. Суставная гимнастика как средство улучшения техники выполнения движений детьми с нарушением слуха / В.Ф. Воробьев, В.А. Полетаева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и

спорта. – 2019. – № 2 (13). – С. 121-129.

9. Гайфуллин Р.Н., Шурыгина В.В. Динамика психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся тхэквондо [Электронный ресурс] // Ученые записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171), С.392-395. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38529472_31973702.pdf (дата обращения 12.07.2022).

10. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие. - Воронеж: Элист, 2017. 303 с.

11. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии : пособие для педагогов и воспитателей / И. В. Королёва. — Санкт-Петербург : КАРО, 2024. — 128 с.

12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – М. : Спорт, 2020 – 200 с. : ил

13. Искусство тхэквондо. Три ступени / Гил К., Ким Чур Хван. Ступень 1. М.: Советский спорт; 1993. 176 с.

14. Какузин, В. А. Статическое равновесие глухих учащихся и его изменения в процессе физического воспитания [Текст] : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (13.00.03) / АПН СССР. Науч.-исслед. ин-т дефектологии. - Москва: [б. и.], 1973. - 23 с.

15. Кондаков С.С. Тхэквондо как вид традиционного корейского спорта // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире. Уфа, 2016. С. 209-211.

16. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I : учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. - 288 с.

17. Костромин Д.А. Особенности спортивной тренировки юных таэквондистов на этапе начальной подготовки [Электронный ресурс]. 2019. URL: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osobennosti_sportivnoj_trenirovki_yunih_

taekvondist_102218. html (дата обращения: 21.08.2022).

18. Красильникова, О. А. Формирование общеучебных умений у слабослышающих младших школьников в процессе проектной деятельности: учебно-методическое пособие / О.А. Красильникова, А. С. Люкина, С. В. Ильюшина; под редакцией О.А. Красильниковой. - Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2023. - 268 с.

19. Красницкая, О.В., Предохина, Ю. А. Физическое воспитание детей с нарушением слуха в условиях современных образовательных программ // Актуальные вопросы педагогики: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. Пенза: Наука и Просвещение. 2021. С. 150–153.

20. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: курс лекций. Ростов на Дону: УНИИ валеологии, 2002. 146 с.

21. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и методика применения: учеб. пособие. СПб.: СПб ГАФК, 1998. 76 с.

22. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

23. Лях Б.И., Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов: метод. пособие. М. : Спорт, 2020. 208 с.

24. Мартынов А.А., Маркелов Д.Н. Основы преподавания теории и методики тхэквондо: учеб. пособие. М. : Бибком, 2013. 121 с.

25. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев - «Спорт», 2019. – 231 с.

26. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 520 с.

27. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков - Москва: Человек, 2015. - 288 с.

28. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и

методика : учеб. пособие. – М. : Спорт, 2017. – 390 с.

29. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. - Воронеж: Элист, 2016. - 507 с.

30. Огородникова, Л.А. Методы диагностики и развития психомоторных способностей младших школьников // Ярославский педагогический вестник. 2022. №2 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-diagnostiki-i-razvitiya-psihomotornyh-sposobnostey-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 13.05.2024).

31. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков. Воронеж: ВГАС. 74с.

32. Особенности развития двигательной сферы глухих детей младшего школьного возраста / Э.Н. Абилова // Дефектология : научно-методический журнал : издается с января 1969 года / ред. В.И. Лубовский. – 1992. – №4 1992. – С. 11-14.

33. Петрыгин С.Б. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. - Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2017. - 172 с.

34. Пешкова, Н.А. Развитие межличностных отношений у слабослышающих младших школьников // Акмеология. 2016. №1 .

35. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656с.

36. Платонова Я.В., Сютин В.И. Физическая реабилитация и коррекция психофизического статуса школьников с нарушениями слуха средствами оздоровительной аэробики : учебно-методическое пособие / составители Я.В. Платонова, В. И. Сютин. - Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. - 155 с.

37. Подулыбина, А. В. Физическое воспитание школьников с нарушением слуха // Вестник ВУиТ. 2012. №3.

38. Помощь детям с нарушением слуха. Рекомендации для родителей и специалистов / И. В. Королева. - Санкт-Петербург: КАРО, 2019. - 304 с.
39. Правила вида спорта «Тхэквондо ГТФ» : приказ Министерства спорта РФ от 28 июня 2022 г. № 554. - Саратов : Вузовское образование, 2022. - 82 с.
40. Псеунок А.А. Возрастная анатомия и физиология (лекции). Майкоп: АГУ, 2008. 26 с.
41. Психология детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Б.С. Волков. М. : КНОРУС, 2016. 348 с.
42. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие. / Е.Г. Речицкая, Москва: Издательство «Прометей», 2012. - 256 с.
43. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Ким С.Х. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. 272 с.
44. Рекомендации по особенностям формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учеб. -метод. пособие / Е.В. Головихин [Электронный ресурс]. 2007. 390 с.
45. Речицкая Е.Г., Туджанова К.И., Яхнина Е.З. Коррекционно-развивающие педагогические технологии в системе образования лиц с особыми образовательными потребностями (с нарушением слуха) : учебно-методическое пособие / Е. Г. Речицкая, К. И. Туджанова, Е. З. Яхнина [и др.] ; под редакцией Е. Г. Речицкая. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. - 184 с.
46. Рогожников М.А. Структура двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении в аспекте развития координационных способностей [Электронный ресурс] // Ученые записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта, № 1 (119). 2015. С. 142- 148.
47. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003. 240 с.

48. Свириденко, Н.Ю. Рекомендации для тренеров-преподавателей, инструкторов, специалистов по тхэквондо (ВТФ) : методические пособие / Н. Ю. Свириденко, А. В. Шашин. - Казань : Бук, 2024 - 44 с.

49. Серых А.Б., Мычко Е. И., Букша Л.Ф. Развитие двигательных способностей детей с нарушениями слуха в процессе танцевально-двигательной терапии // ТиПФК. 2021. №5. С. 59 – 61

50. Симаков А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки // Ученые записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 4 (62). С. 93-97.

51. Симаков А.М., Симакова Е.А., Кузьмин В.В. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде [Электронный ресурс] // Ученые записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта, №1 (119). 2015. С. 156- 165. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnyy-podhod-k-razvitiyu-fizicheskikh-kachestv-thekvondistov-v-sensitivnom-periode> (дата обращения 22.08.2022).

52. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 112 с.

53. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов / В.Г. Никитушкин. – М.: Спорт, 2021. – 328 с

54. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - 2-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 616с.

55. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо): учебно-методическое пособие / С.А. Тигунцев, Н.А. Булычева : ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск : ИГМУ, 2020. – 80 с.

56. Тхэквондо: теория, методика, технология / А.А. Передельский, А.Ю. Горбачева, Е.В. Румянцева и др. М.: Мир науки, 2020. 227 с.

57. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

тхэквондо : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №36 / . - Саратов : Вузовское образование, 2019. - 29 с.

58. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 196 с.

59. Чой Сунг Мо Тхэквондо для начинающих. М.: Мастера боевых искусств, 2005.

60. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю., Данилов С.А. и др. Тхэквондо. Теория и методика: учебник. Т.1. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 800 с.

61. Щетинина С.Ю. Влияние занятий тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт в современном обществе. 2019. С. 344-350. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37337664> (дата обращения 22.08.2022).

62. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ: учебное пособие для студентов ИФК / О. Г. Эпов. – М.: Физическая культура, 2009. – 176 с.