

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: «Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек
средствами фитнес-аэробики»

Обучающийся

Д.С. Черняк

(Инициалы, Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент И.В. Лазунина

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Черняк Дарьи Сергеевны
по теме: «Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек
средствами фитнес-аэробики»

Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек средствами фитнес-аэробики представляет собой важный аспект оздоровительной и адаптивной физической культуры. Фитнес-аэробика, как один из популярных видов физической активности, обладает специфическими преимуществами для слабослышащих девушек. Этот вид спорта сочетает в себе динамичные упражнения под музыку, развивая координацию движений, выносливость и гибкость. Одной из главных целей занятий фитнес-аэробикой для слабослышащих является развитие важных физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества способствуют не только физическому развитию, но и формированию уверенности в себе, что является важным аспектом интеграции в общество. Регулярные тренировки, проводимые опытными инструкторами, учитывают индивидуальные особенности и нужды каждой участницы, что позволяет достичь максимального эффекта от занятий. Помимо физического развития, фитнес-аэробика способствует развитию социальной адаптации. В процессе тренировок девушки учатся взаимодействовать в команде, преодолевать барьеры общения и находить общий язык с окружающими. Практические результаты проведенных исследований показывают, что систематические занятия фитнес-аэробикой способствуют улучшению физической формы и психоэмоционального состояния слабослышащих девушек.

Цель исследования – улучшить физические качества у слабослышащих девушек 16-17 лет, средствами фитнес-аэробики.

Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 1 таблицы, 11 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы воспитания физических качеств у слабослышащих девушек средствами фитнес-аэробики.....	7
1.1 Особенности организации занятий по фитнес-аэробике со слабослышащими девушками.....	7
1.2 Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек средствами базовой оздоровительной аэробики и степ-аэробики.....	15
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования.....	22
2.1 Методы педагогического исследования	22
2.2 Организация педагогического исследования	24
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	26
3.1 Использование средств фитнес-аэробики на тренировочных занятиях у слабослышащих девушек в ходе педагогического эксперимента	26
3.2 Оценка физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет в ходе педагогического эксперимента	35
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	43

Введение

Использование фитнес-технологий в системе адаптивной физической культуры приобрело статус актуальной проблемы нашего времени. Процесс занятий фитнесом представляет собой целостную совокупность элементов: отдельных физических упражнений, взятых из арсенала фитнес-программ, отвечающих потребностям адаптивного физического воспитания для лиц с нарушениями слуха, также тематических фитнес-блоков физических упражнений с присущими им параметрами нагрузки и отдыха, отдельных частей занятия фитнесом и целостных занятий фитнесом. Актуальной задачей становится разработка адаптивных фитнес-программ, предназначенных специально для слабослышащих девушек. Эти программы должны строиться на базе комплексного подхода, учитывающего медицинские, психологические и педагогические аспекты. Важность интеграции междисциплинарных знаний обуславливается необходимостью создания условий, способствующих эффективному физическому развитию и социокультурной адаптации данной группы населения. В этой связи стоит обратить внимание на использование современных технологий и мультимедийных средств, которые могут существенно облегчить процесс обучения и повышения уровня физического развития занимающихся. Например, внедрение видеоматериалов с субтитрами, визуальных схем и приложений на жестовом языке будет также способствовать более доступному восприятию материала.

Потребность в квалифицированных специалистах, способных разрабатывать и внедрять такие программы, также является неоспоримой. Необходимо создание учебных курсов и программ повышения квалификации для тренеров, инструкторов и педагогов, работающих в данной области. Это позволит им эффективно взаимодействовать со слабослышащими девушками, учитывая их индивидуальные особенности и потребности, а также способствовать развитию их физической и коммуникативной активности. Таким образом, развитие адаптивной физической культуры с использованием

фитнес-технологий для слабослышащих девушек может стать шагом вперед на пути к инклюзивности и равенству в сфере физической культуры.

Экспериментальная база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе Школы-интерната №5 г.о. Тольятти.

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

- адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста Бойко Н. А. [1];
- сопровождение детей с нарушенным слухом в условиях инклюзивного образования Беляева О. Л. [3];
- психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха Речицкая Е.Г. [17];
- физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры Магомедов Р. Р. [19];
- фитнес-аэробика как оздоровительное средство физического воспитания Запорожец О. В. [7].

Объект исследования: тренировочный процесс по фитнес-аэробике со слабослышащими девушками 16-17 лет.

Предмет исследования: средства фитнес-аэробики (базовая оздоровительная аэробика, степ-аэробика и стрейчинг), направленные на воспитание физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет.

Цель исследования – улучшить физические качества у слабослышащих девушек 16-17 лет, средствами фитнес-аэробики.

В ходе работы были поставлены следующие задачи исследования:

- изучить физические качества у слабослышащих девушек 16-17 лет в начале педагогического эксперимента;
- подобрать и внедрить средства фитнес-аэробики, направленные на воспитание физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет;

- оценить физические качества у слабослышащих девушек 16-17 лет после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагается, что подобранные средства фитнес-аэробики (упражнения базовой оздоровительной аэробики, степ-аэробики и стрейчинга) будут способствовать воспитанию физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет.

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

Научная новизна была определена актуальность исследовательской работы, подобраны и внедрены средства фитнес-аэробики, направленные на воспитание физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет.

Практическая значимость данного исследования заключается в разработке и внедрении эффективных средств фитнес-аэробики, которые способствуют развитию физических качеств у слабослышащих девушек в возрасте 16-17 лет. Эти средства могут быть интегрированы в образовательные программы специализированных учебных заведений, а также использованы в рамках занятий физической культурой в инклюзивных школах и центрах. Результаты исследования могут существенно улучшить качество физического воспитания слабослышащих подростков, обеспечив им возможность гармоничного физического развития.

Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 1 таблицы, 11 рисунков.

Глава 1 Теоретические основы воспитания физических качеств у слабослышащих девушек средствами фитнес-аэробики

1.1 Особенности организации занятий по фитнес-аэробике со слабослышащими девушками

Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек средствами фитнес-аэробики представляет собой интересный и важный процесс для их физического и эмоционального развития. Фитнес-аэробика, как вид физической активности, имеет множество преимуществ, способствующих улучшению общего физического состояния, развитию координации, выносливости и силы, что особенно важно для людей с ограниченными возможностями.

Одним из ключевых аспектов фитнес-аэробики является ее доступность и адаптируемость для различных групп населения, включая слабослышащих. Методика проведения занятий может быть легко модифицирована с учетом особенностей аудитории: использование визуальных сигналов вместо традиционных аудио-команд, демонстрация движений и элементарные обучающие комплексы позволяют девушкам легко усваивать материал.

Бренч С.В. пишет: «Термин «аэробика» часто используется как собственное название для различных видов двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность. Однако современная трактовка понятия «аэробика» объединяет систему гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение поточным или серийно-поточным методом. Термин «фитнес» – в современной трактовке объединяет достаточно разнообразные виды физической активности. Собственно, и само слово «фитнес» (fitness) с английского языка переводится по-разному: это и «соответствие», и «готовность», и просто производная английского выражения (to be fit) «быть в форме». Единого и окончательного определения понятия «фитнес» сегодня не существует. Под

этим термином подразумевается, как совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, так и современная форма двигательной активности, и ее отдельные критерии. Он несет в себе смыслы гармонии духа и тела и определяет самостоятельную систему тренировок» [4].

В процессе занятий особое внимание уделяется таким физическим качествам, как гибкость, выносливость, ловкость (координация движений), сила и быстрота. Программа упражнений включает ритмичные движения под музыку, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют улучшению дыхательных функций и увеличению общей выносливости организма.

Николаева Л.Н. отмечает: «Аэробика активизирует все системы организма, кровообращение, дыхание, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. На первый взгляд может показаться, что занятия фитнесом под музыку не решают главной задачи – научить слушать и говорить. Но это не так. Помочь детям ощутить звук, соединить музыкальный ритм и движение, научить воспитанника, раскрепостившись, управлять своим телом, делая движения свободно. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности как одно из средств физического развития для детей с нарушением слуха» [12].

Социальный аспект играет не менее важную роль. Взаимодействие в группе, совместное выполнение упражнений и достижение коллективных целей помогают девушкам ощущать поддержку и повышать свою самооценку. В процессе занятий у участниц формируется чувство принадлежности к коллективу, что положительно сказывается на их ментальном и психологическом состоянии.

Научно доказано, что регулярные занятия фитнес-аэробикой ведут к снижению уровня тревожности, повышению уровня силы и выносливости, а также к общему улучшению настроения. Инструкторы, ведущие занятия,

играют важную роль в мотивации и вдохновении участников, создавая позитивную атмосферу, стимулирующую к активным физическим занятиям.

Запорожец А.В. обращает внимание: «Подвижные игры, ритмические и фитнес-занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Принято выделять следующие виды фитнес-аэробики: детская танцевальная аэробика, аэробика со скакалкой, классическая аэробика, танцевальная аэробика, кикбоксинг-аэробика, упражнения для развития силы с использованием резинового амортизатора, музыкально-подвижные игры, гимнастика «Хатха-йога» для детей, гимнастика «Кранч», игровые упражнения на постановку дыхания. Структура урока оздоровительной аэробики такова: разминка, аэробная часть, «заминка», партерные упражнения, заключительная «заминка». При средней длительности занятия в 45 минут разминка составляет 10 мин., аэробная часть - 25 мин, партерная часть - 7 мин, заключительная заминка - 2-3 мин» [7].

Кроме того, занятия фитнес-аэробикой способствуют развитию чувства ритма даже у слабослышащих девушек за счет вибрации и тактильной обратной связи. Это создает уникальные условия для самовыражения через движение и помогает раскрыть творческий потенциал каждой участницы.

Осташкина Е.С. пишет «Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывную и высокоинтенсивную композицию, включающую движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика,

хип-хоп-аэробика. Состав команды шесть-восемь человек (в любом сочетании мужчин и женщин)» [13].

Фитнес-аэробика является не только эффективным средством повышения физической активности и улучшения здоровья слабослышащих девушек, но и мощным инструментом интеграции, способствующим социальной адаптации и эмоциональному благополучию, занимающихся девушек.

Сергейчик Н.А. отмечает: «Аэробика - это система преимущественно гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение в умеренном темпе поточным способом (без остановок, пауз и отдыха). Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживаются на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Учитывая, что уровень аэробной производительности в основном характеризуется деятельностью сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма, которые в свою очередь в значительной степени определяют состояние физического здоровья человека, использование термина аэробика соответствует целевой направленности оздоровительной физической культуры» [2].

Музыка на занятиях аэробики играет ключевую роль в регуляции интенсивности и темпа упражнений. Ритм и скорость музыкального сопровождения могут стимулировать учащихся к более энергичным движениям или, наоборот, помочь замедлиться и сосредоточиться на технике выполнения. Взаимодействие ритма и движений формирует гармонию, которая не только делает занятия более эффективными, но и позволяет участникам прочувствовать каждый элемент танца или упражнения на новом уровне.

Попрядухина Н. Г. отмечает: «Музыка обладает способностью непосредственно эмоционально воздействовать на человека и повышать продуктивность труда в любой сфере деятельности человека. Однако музыка на занятиях аэробики - это не только фон, создающий эмоциональный настрой занятия, но и средство формирования умения выполнять движения в соответствии с ритмом, динамикой, характером произведения» [15].

Кроме того, правильно подобранная музыка может значительно повысить мотивацию участников. Когда музыкальное сопровождение соответствует личным предпочтениям или вкусу группы, это побуждает к более высокой вовлеченности и снижает уровень скуки и усталости. Не стоит забывать и о том, что музыка способствует развитию координации и чувства ритма. По мере того, как учащиеся начинают лучше улавливать музыкальные акценты и взаимодействовать с тактовыми периодами, их двигательные навыки совершенствуются. Умение реагировать телом на музыкальные изменения способствует развитию адаптивности и ловкости, что важно, как для новичков, так и для продвинутых спортсменов. Таким образом, музыка в условиях занятий аэробикой играет незаменимую роль, выходя далеко за рамки простого фона. Она является усилителем эмоционального воздействия, улучшает мотивацию, способствует развитию когнитивных способностей и технических навыков. Комплексный подход к выбору музыкального сопровождения для аэробных тренировок может значительно повысить их эффективность и сделать процесс занятий более увлекательным и полезным для всех участников.

Калинчева Я.Н. пишет: «Развитие детей с нарушенным слухом происходит в особых условиях восприятия внешнего мира и взаимодействия с ним. Нарушение слуха, являясь первичным дефектом, приводит к недоразвитию речи - функции, наиболее тесно связанной со слухом, а также к замедлению развития ряда других функций, связанных с данной патологией опосредованно. Проблемы слуховой функции оказывают негативное воздействие на вестибулярный, кинестетический анализаторы и

сопровождаются задержкой формирования прямостояния, нарушением мышечного тонуса и способности поддерживать равновесие, недоразвитием пространственной ориентации, затруднениями в дифференциации двигательных ощущений и выполнении сложнокоординированных движений» [9].

Аэробика, как метод адаптивного физического воспитания, играет ключевую роль в развитии координации, чувства ритма у слабослышащих девушек. Эти занятия способствуют улучшению их физической формы и активной социализации в коллективе, создавая атмосферу сопричастности и поддержки. Важнейшим аспектом является выбор музыкального сопровождения, которое должно быть особенно тщательно подобрано, учитывая неполное восприятие звуковых сигналов занимающимися. Именно ритмические вибрации и динамика музыкальных композиций помогают им улавливать изменения в темпе и характере движений.

Крючкова С. А. обращает внимание: «В более узком представлении аэробика - одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес - программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс - аэробика и т.п.). В настоящее время понятие аэробика полностью заменило существовавшие до этого термины ритмическая гимнастика, аэробные танцы, танцевальные упражнения и т.п., характеризовавшиеся выполнением физических упражнений под музыку. В соответствии с этим целесообразно разделять фитнес - программы на 2 типа: основанные на видах двигательной активности аэробного характера и основанные на оздоровительных видах гимнастики различной направленности» [10].

Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние слабослышащих детей. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня тревожности, повышению уверенности в себе и развитию позитивной самооценки. Благодаря этому дети становятся более открытыми в общении, легче устанавливают контакты со

сверстниками и взрослыми. Таким образом, создаются условия для гармоничного интегрирования слабослышащих школьников в общеобразовательную среду, что является одним из основных результатов коррекционной работы.

Практическая направленность и вариативность занятий по аэробике позволяют педагогам адаптировать упражнения в зависимости от индивидуальных потребностей каждого ребенка. Эта возможность способствует не только целенаправленному развитию двигательных качеств, но и повышает уровень интереса к занятиям. Педагоги, применяя дифференцированный подход, могут успешно сочетать элементы различных программ, создавая уникальные комплексы упражнений, соответствующих возможностям и интересам детей, что в свою очередь, способствует усилению мотивации к регулярным физическим упражнениям.

И, наконец, развитие двигательной активности через оздоровительную аэробику способствует укреплению физического здоровья слабослышащих школьников. Улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, повышается общий уровень выносливости и физической подготовленности. Все это в комплексе позволяет не только улучшить качество жизни детей, но и повысить их учебную успеваемость и общего уровня социализации, что является важным шагом на пути их успешной адаптации в обществе.

Сютин В.И. обращает внимание: «Аэробика, гармонично сочетающая движения и музыку, располагает широкими возможностями для повышения уровня развития качественных сторон двигательной сферы и функциональных возможностей слабослышащих школьников, обеспечивает коррекционную направленность педагогического процесса и способствует решению специфических задач адаптивного физического воспитания.

Коррекция двигательных нарушений слабослышащих школьников эффективна благодаря рациональной структуре двигательных действий (элементов) оздоровительной аэробики. Элементы в аэробике отличаются

доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение элементов за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, их симметричного и разноименного взаимодействия, наличие одноопорных и безопорных двигательных действий, изменение направления их выполнения, изменение темпа и ритмического рисунка движения образуют неодинаковые по сложности соединения, которые, в свою очередь, составляют коррекционно-развивающую комбинацию. Изменение направления перемещений в пространстве способствует развитию пространственной ориентировки» [18].

Важным аспектом в аэробике является не только техническая составляющая, но и творческий подход к созданию композиций. Именно благодаря этому аэробика привлекает многих людей различного возраста и уровня физической подготовки. Тренеры и инструкторы часто обращаются к разнообразным комбинациям движений, чтобы сделать занятия интересными и увлекательными, поддерживая мотивацию участников. При этом соблюдается баланс между сложностью движений и их доступностью для всех участников.

Систематическое увеличение координационных нагрузок способствует развитию моторной памяти и улучшению общего физического состояния. При регулярных занятиях аэробикой укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается осанка и координация движений. Элементы, включающие симметричное и асимметричное взаимодействие рук и ног, требуют особой концентрации и внимания, что стимулирует мозговую активность и способствует улучшению когнитивных функций.

Также не стоит забывать о значении музыкального сопровождения при выполнении упражнений. Музыка задает темп и ритм, помогает участникам синхронизировать свои движения и придает заряд бодрости. Использование различных музыкальных стилей позволяет разнообразить тренировки и добавить элемент удовольствия, делая каждое занятие не только полезным, но и приятным. Таким образом, аэробика становится не просто физической

нагрузкой, а гармоничным сочетанием физического и эмоционального развития.

Калинчева Я.В. отмечает: «Аэробика, как одно из средств оздоровительной физической культуры, относится к следующим организационно-методическим направлениям:

- кондиционно-профилактическое - направленность на поддержание оптимального уровня развития физических качеств, улучшения здоровья;
- адаптивное - предполагает формирование у лиц с ограниченными возможностями качеств и способностей, позволяющих в той или иной степени компенсировать поврежденные функции. Занятия повысят разнообразие и эмоциональную окрашенность жизни, расширить круг общения;
- рекреативное - оздоровительный, восстановительный эффект достигается через эмоциональную «разрядку», развлечение, получения удовольствия, смену места и области деятельности.

Кроме того, занятия аэробикой отличаются высокой эмоциональностью, выполнение упражнений преимущественно поточным способом осуществляется под ритмичную музыку, что создает положительный психический фон, ликвидирует монотонность занятий» [8].

1.2 Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек средствами базовой оздоровительной аэробики и степ-аэробики

Воспитание физических качеств у слабослышащих девушек средствами фитнес-аэробики представляет собой важное направление в области адаптивной физической культуры. Аэробика, благодаря своей универсальности и доступности, позволяет эффективно развивать основные физические качества, такие как: выносливость, сила, ловкость и гибкость, быстроту у девушек с ограниченными возможностями слуха.

Основной задачей базовой оздоровительной аэробики является гармоничное развитие организма, улучшение общей физической подготовки и укрепление здоровья. Благодаря систематическим тренировкам можно добиться улучшения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения уровня обмена веществ и улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата. Аэробика способствует укреплению мышечного корсета, развитию чувства ритма и координации движений, что особенно важно для слабослышащих девушек, поскольку слуховые ограничения часто приводят к нарушению этих аспектов двигательной активности.

Калинчева Я.В. пишет «Основным нарушением двигательной сферы глухих и слабослышащих детей является расстройство координации. Поскольку координационные способности сложны по своей структуре и представляют совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную деятельность, в программах физического воспитания специальных (коррекционных) школ-интернатов их развитие является важной составной частью образовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений. В оздоровительной аэробике средствами физической подготовки являются упражнения для верхних конечностей, шеи, туловища, нижних конечностей и всего тела, выполняемые с разной амплитудой, в различном темпе и направлении, на месте и в движении, из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Оздоровительная аэробика позволяет развивать и совершенствовать координационные способности слабослышащих детей за счет возможности изменять направление перемещений в пространстве» [9].

Представленный рисунок 1 иллюстрирует богатый арсенал координационного усложнения комбинации, достигаемого посредством модификации направления движения. Эта схема раскрывает различные стратегические подходы, которые могут быть использованы для достижения заданной цели с максимальной эффективностью и минимальными затратами сил. Базовый элемент символизирует отправную точку, откуда начинается

каждое движение, и служит примером начального этапа, от которого зависят все последующие модификации направления в их последующей комбинации.

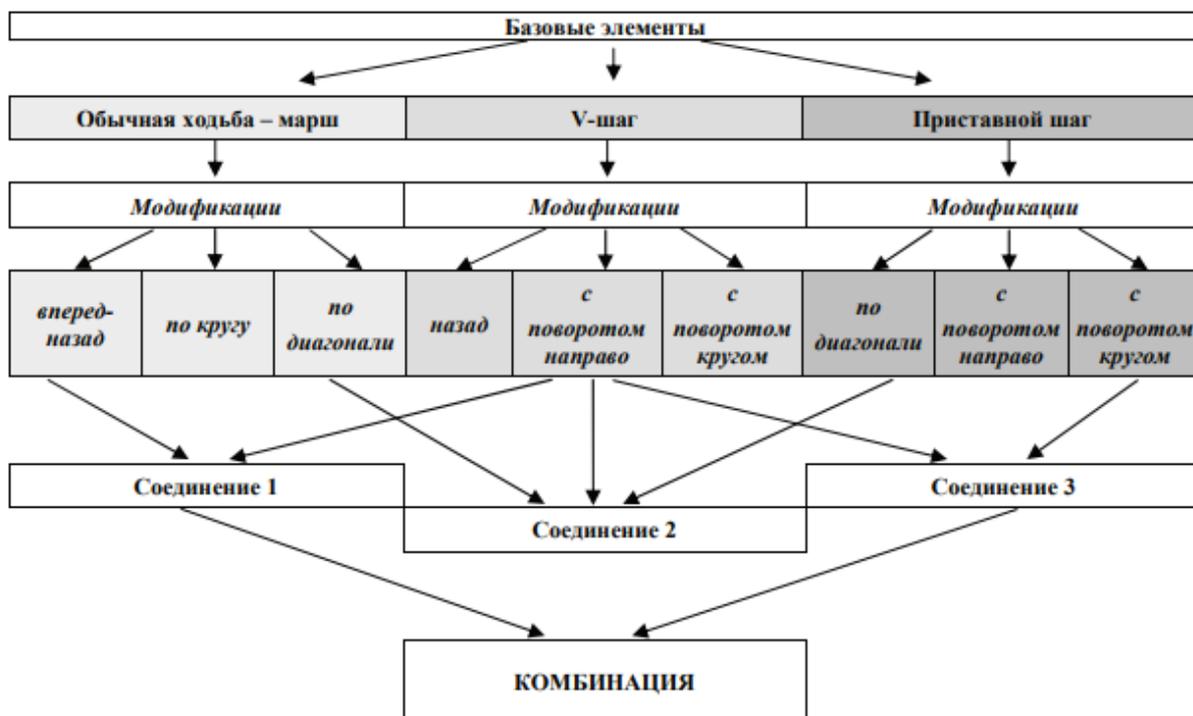


Рисунок 1 - Вариант комбинации в аэробике на основе сочетания отдельных элементов

Программа упражнений, направленная на развитие ловкости с использованием аэробики, должна быть тщательно спланирована и включать разнообразные элементы. В неё могут быть интегрированы быстрые смены направлений, движения с элементами координации.

Радаева С.В. пишет: «Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение адекватно перестраивать свою двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц - все это является компонентами координационных способностей» [16].

Степ-аэробика, являясь одним из наиболее динамичных видов аэробики, обеспечивает интенсивную кардио-нагрузку, что особенно полезно для улучшения общей выносливости. Использование платформы в степ-аэробике добавляет разнообразия в тренировки, позволяет эффективно прорабатывать мышцы ног и тазобедренной области, улучшая силу и выносливость занимающихся.

Хомякова О.В. отмечает: «Общая выносливость - это способность спортсмена в течение длительного времени производить любую физическую нагрузку, которая вовлекает в работу большое количество мышц или группы мышц, положительно влияющих на его спортивную специализацию.

Специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно производить специфическую нагрузку в течение продолжительного времени, обусловленного требованиями его специализации.

Уровень развития общей выносливости можно определить по следующим критериям:

- аэробная возможность организма;
- степень экономизации техники движений;
- уровень развития волевых качеств.

На занятиях аэробикой различают мышечную и кардио-респираторную выносливость. Под мышечной (силовой) выносливостью понимают способность мышц или группы мышц производить усилие, преодолевая сопротивление в течение продолжительного периода времени, без утомления. Под кардио-респираторной выносливостью понимают способность сердца, легких и сосудов эффективно функционировать длительное время. В аэробике для развития выносливости применяют комплексы упражнений с заданной интенсивностью» [20].

Важным преимуществом использования оздоровительной и степ-аэробики для слабослышащих девушек является возможность корректировки занятий с учетом индивидуальных особенностей, таких как степень потери слуха, уровень физической подготовки и личные предпочтения. Инструкторы

разрабатывают специальные программы, которые включают в себя многокомпонентные упражнения, комбинации элементов различных видов аэробики, что позволяет сделать занятия более увлекательными и полезными.

Казакова О.А. пишет: «Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Большинство девушек, занимающихся аэробикой могут достичь и сохранить необходимый уровень силовых способностей за счет выполнения упражнений с небольшой нагрузкой, но с большим числом повторений» [6].

Упражнения в интенсивном темпе также способствуют улучшению координации и скорости реакций, что является важным аспектом воспитания физических качеств. Интегрировав такие виды нагрузок в свои тренировки, каждый может существенно преобразить своё физическое состояние и обеспечить себе высокую степень функциональной готовности

Крючкова С.А. отмечает: «Фитнес - аэробика способствует развитию у девушек таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстрота, а также развивает двигательную память. Систематическое выполнение упражнений улучшает координацию движений. Ловкость при данном виде спорта тренируется использованием различного инвентаря, оборудования, как и при выполнении упражнений с обручем или скакалкой.

Быстроту можно развить при выполнении упражнений с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью) или с изменением темпа (медленный, средний, быстрый бег). Для развития данного физического качества лучше всего подходит бег в максимальном темпе, прыжки на скакалке, бег на месте в максимальном темпе» [10].

В фитнес-аэробике развитие гибкости играет ключевую роль, поскольку оно не только способствует улучшению общей производительности, но и снижает риск травм. Одним из эффективных методов повышения гибкости в фитнес-аэробике являются статические растяжки. Их особенность заключается в том, что каждый растягивающий элемент удерживается в течение определенного времени, что позволяет мышцам «привыкнуть» к новому положению и улучшить их эластичность. Также статическое растягивание способствует релаксации, что особенно ценится в конце тренировки, когда нужно снять напряжение и подготовить тело к восстановлению.

Кроме того, не стоит забывать о динамических растяжках, которые активно включаются в разминку перед основной частью занятия. Эти упражнения отличаются тем, что выполняются в движении и чаще всего имитируют элементы предстоящей фитнес-программы. Динамическое растягивание помогает разогреть мышцы и активизировать кровообращение, что делает тренировку более безопасной и продуктивной. Включение и того, и другого типа растягивания в занятия фитнес-аэробикой позволяет всесторонне развивать гибкость и поддерживать тело в оптимальной форме.

Брызгалова М.В. пишет: «В теории физической культуры и спорта понятие «гибкость» рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела, или как способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Посредством тренировки гибкость можно развивать в любом возрасте и изменить свои показатели гибкости (подвижность в различных суставах) от каких-то начальных значений к более высоким значениям.

В качестве средств развития гибкости в занятиях по фитнес-аэробике используют упражнения на растягивание. Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и

интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности» [5].

Регулярные тренировки стимулируют развитие уверенности в себе и социализацию слабослышащих девушек, создавая условия для их интеграции в общество. Групповые занятия способствуют улучшению коммуникативных навыков и установлению эмоциональных связей между участницами, повышая их уверенность и самочувствие. Таким образом, использование средств базовой оздоровительной аэробики и степ-аэробики в процессе воспитания физических качеств у слабослышащих девушек оказывает значительное положительное влияние на общее состояние здоровья и физическое развитие, стимулируя их активное участие в физкультурно-оздоровительной деятельности и способствуя полноценной и активной жизненной позиции.

Выводы по главе.

Фитнес-аэробика является не только эффективным средством повышения физической активности слабослышащих девушек, но и мощным инструментом интеграции, способствующим социальной адаптации и эмоциональному благополучию, занимающихся девушек. Практическая направленность и вариативность занятий по аэробике позволяют педагогам адаптировать упражнения в зависимости от индивидуальных потребностей каждого занимающегося. Эта возможность способствует не только целенаправленному развитию двигательных качеств, но и повышает уровень интереса к занятиям. Педагоги, применяя дифференцированный подход, могут успешно сочетать элементы различных программ, создавая уникальные комплексы упражнений, соответствующих возможностям и интересам детей, что в свою очередь, способствует усилению мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Глава 2 Методы и организация педагогического исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В исследовании применялись традиционные методы педагогического исследования, что обеспечивало систематический подход к изучению данной проблемы, рекомендованные Никитушкиным В. Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [11].

Анализ научно-литературных источников позволил выявить существующие тенденции и пробелы в исследовании фитнес-аэробики как средства физического воспитания слабослышащих девушек.

Педагогическое наблюдение, как метод качественного исследования, давало возможность оперативно и подробно фиксировать изменения в физическом состоянии участниц на протяжении всех занятий. Специфика работы с данной группой предъявляет уникальные требования как к методам, так и к приемам обучения, которые должны учитывать индивидуальные особенности восприятия и коммуникации занимающихся.

Исследование включало также педагогический эксперимент, целью которого было оценить эффективность различных видов фитнес-аэробики в улучшении таких физических качеств, как выносливость, гибкость и сила, быстрота и ловкость. Результаты эксперимента были подкреплены проведением контрольных испытаний, которые позволили количественно оценить физические качества:

- бег на 30 м выполняется с высокого старта, участники стартуют по 2-4 человека;

- бег на выносливость 2000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь;
- подтягивание на низкой перекладине 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. Высота грифа перекладины - 90 см;
- наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах;
- поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища;
- метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить десять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Методы математической статистики использовались для анализа полученных данных, что обеспечивало объективность и надежность сделанных выводов. Это позволило детализировать воздействие фитнес-аэробики на воспитание физических качеств слабослышащих девушек, а также выделить наиболее эффективные средства тренировки.

2.2 Организация педагогического исследования

В ходе первого этапа педагогического исследования (январь 2023 г – июнь 2023 г) был осуществлён предварительный педагогический эксперимент на двух группах девушек по 10 человек в каждой в возрасте 16-17 лет, а также проводили педагогические наблюдения в ходе занятий.

На втором этапе педагогического исследования (сентябрь 2023 г – июнь 2024 г) провели основной педагогический эксперимент. Были организованы две группы: контрольная группа девушек, которые занимались по стандартной программе в школьной секции фитнес-аэробики, и экспериментальная группа девушек. В ходе экспериментальных тренировочных занятий были использованы средства базовой оздоровительной аэробики, степ-аэробики и стрейчинга в конце каждого занятия, а также внедрены разработанные комплексы упражнений в основной части занятия для воспитания физических качеств. Девушки занимались 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 90 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (июль 2024 – октябрь 2024 г.) были выполнены задачи, связанные с завершением работы, редактировали результаты и выводы, оформляли работу и готовили презентационный материал и доклад для защиты.

Выводы по главе.

Таким образом, применение фитнес-аэробики показало свою эффективность в воспитании физических качеств у слабослышащих девушек. Дальнейшие исследования в данной области могут способствовать более

глубокому пониманию и совершенствованию методик обучения, с учетом потребностей и особенностей различных целевых групп, что, в свою очередь, будет способствовать инклюзивному подходу в физическом воспитании в образовательном процессе подростков.

Особое внимание стоит уделить разработке индивидуальных программ, которые будут адаптированы к уровню физической подготовки и специфическим потребностям слабослышащих подростков. Важно учитывать не только физические, но и психологические аспекты обучения, создавая мотивационные условия для вовлечения девушек в занятия фитнес-аэробикой. Учителя и тренеры должны владеть навыками невербального общения, а также использовать визуальные средства и методы демонстрации, чтобы повысить эффективность преподавания и восприятия материала.

Сочетание фитнес-аэробики с другими формами физической активности может значительно улучшить результаты, достигнутые в ходе занятий. Например, использование элементов йоги или пилатеса поможет развить гибкость и координацию, а занятия в игровом формате способствуют улучшению общей выносливости и повышению интереса к физической активности.

Поддержка семьи и образовательной среды также является ключевым фактором для успешного развития физических качеств у слабослышащих девушек. Вовлеченность родителей и учителей в процесс физического воспитания может стать мощным стимулом для подростков. Проведение совместных мероприятий, таких как спортивные праздники и соревнования, способствует созданию позитивной атмосферы и укреплению межличностных связей. В конечном счете, такой системный подход способствует развитию не только здорового образа жизни, но и формированию уверенности в себе.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Использование средств фитнес-аэробики на тренировочных занятиях у слабослышащих девушек в ходе педагогического эксперимента

Использование на тренировочных занятиях у слабослышащих девушек средств базовой оздоровительной аэробики способствует не только улучшению их физической формы, но и существенному развитию координации, равновесия и моторной активности. Исследования показывают, что регулярные занятия аэробикой могут оказывать положительное влияние на развитие слухового восприятия и речевых навыков у девушек с нарушениями слуха. Благодаря ритму и повторяющимся движениям, девушки учатся лучше ощущать своё тело в пространстве и укреплять мышцы, что способствует более высокой самооценке и уверенности в себе. Аэробика в качестве интегрирующего средства позволяет им более эффективно взаимодействовать в социальном контексте, способствуя более активному вовлечению в коллективные виды деятельности. На рисунке 2 представлены основные средства оздоровительной аэробики.



Рисунок 2 – Средства оздоровительной аэробики

Сергейчик А.Н. пишет: «Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Классификация оздоровительной аэробики:

- без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности);
- с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями)» [2].

Во время занятий оздоровительной аэробикой занимающиеся перемещаются в различных направлениях. Наиболее часто встречаются следующие виды перемещений при выполнении аэробных шагов представлены на рисунке 3.

<p style="text-align: center;">1. Вперед и назад</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Например, Walking , Basic</p>	<p style="text-align: center;">2. Вправо-влево</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Например, Grape wine, Chasse</p>
<p style="text-align: center;">3. По диагонали</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Например, Кнее up по диагонали шагом правой вправо</p>	<p style="text-align: center;">4. Движение на месте</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Например, Marching, Open Step, Leg Curl, Toe Tap</p>
<p style="text-align: center;">5. Углом</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Например, Step - Touch углом</p>	<p style="text-align: center;">6. По квадрату</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Например, Step-Touch по квадрату</p>

Рисунок 3 – Основные виды перемещений в аэробике

Базовым движением, с которого начинают многие упражнения, является марш на месте, который помогает разогреть мышцы и подготовить тело к дальнейшей нагрузке. От этого основного движения переходят к более сложным комбинациям. Включение динамичных перемещений, таких как двойные шаги и перемещения по диагонали, не только способствует повышению уровня физической подготовки, но и помогает развивать координационные способности. К тому же, многообразие движений в рамках одной тренировки дает возможность задействовать различные группы мышц, улучшая выносливость.

Таким образом, аэробика - это не просто занятие, направленное на сжигание калорий, но и комплексная тренировка, способствующая укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию координации и улучшению общего состояния организма.

Занятия по степ-аэробике способствуют улучшению физической формы и повышению выносливости, благодаря чему организм становится более устойчивым к стрессам и физическим нагрузкам. На рисунке 4 представлен пример выполнения упражнения на степ-платформе.

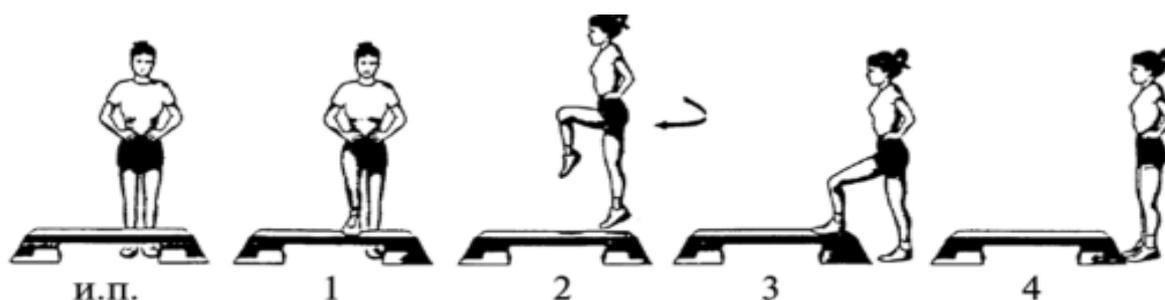


Рисунок 4 - Пример выполнения упражнения на степ-платформе

Благодаря высокому темпу и активным движениям с использованием платформ для степ-аэробики, участники улучшают координацию и гибкость, развивают чувство равновесия и укрепляют мышечный корсет, что особенно полезно для профилактики проблем с позвоночником. Кроме того, занятия по

степ-аэробике приятны и энергичны, что позволяет поддерживать высокий уровень мотивации и получать удовольствие от тренировок. На рисунке 5 представлены примеры направления движений в степ-аэробике.

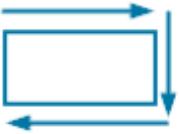
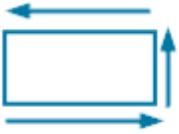
1. Направление движений, выполняемых непосредственно по степ-платформе:		
		
Продольное перемещение	Поперечное перемещение	Диагональное перемещение
2. Направление движений, выполняемых в обход степ-платформы:		
	Обход угла степа	
	Обход степа с трех сторон	

Рисунок 5 - Примеры направления движений в степ-аэробике

Калиничева Я.В. пишет: «Эффективной для занятий является групповая форма организации занимающихся, при правильном размещении в зале звукового сопровождения, организации «индивидуального места» для занимающихся (доступные пространственные ориентиры исходного и оперативного положений) и расстановке занимающихся с учетом сенсомоторного реагирования. На занятиях оздоровительной аэробикой необходимо планировать выполнение движений отдельными звеньями тела со сменой ритма и темпа двигательных действий, поз и положений с различной пространственной ориентацией; повторение однотипных движений или

чередование действий различной мощности и интенсивности с изменением степени физического воздействия на организм занимающихся» [8].

Николаева Л.Н. отмечает: «При обучении элементам аэробики, соединениям и комбинациям необходимо руководствоваться общими принципами обучения двигательным действиям и специфическими принципам построения комплексов в оздоровительной аэробике с учетом особенностей слабослышащих школьников (восприятия звуковых вибраций, проявления координационных способностей и др.). При управлении группой необходимо использовать принятую в аэробике систему жестов, проговаривать названия элементов, движений, перемещений и комментировать ход выполнения двигательных действий, придерживаться принципа активного речевого сопровождения, что способствует реализации одной из главных задач педагогической работы со слабослышащими детьми - обучению речи и пониманию ими речи окружающих» [12].

Некоторые упражнения для развития ловкости в аэробике:

- кувырки вперед и назад, перекаты вправо и влево, кувырок с прыжком вверх с поворотом на 90 или 180 градусов;
- упражнения на равновесие: стоя на носках, закрыть глаза и стоять, удержание в сторону левой и правой ногой, ходьба по линии или скамейке;
- упражнения на согласование рук и ног: ходьба с движениями руками на каждый счёт, базовые аэробные элементы с движениями руками, махи с разноименными положениями рук, галопы с движениями руками.

Также для развития ловкости в аэробике можно использовать броски и ловлю предметов, что совершенствует способность к дифференцированию пространственных параметров и скорость реакции на движущийся объект.

Несколько упражнений для развития силы на степ-платформе в аэробике:

- базовый степ. Подъём и спуск с платформы, чередуя ноги. Упражнение помогает укрепить мышцы ног и ягодиц;
- степ с подъёмом колена. Подъём на платформу с последующим поднятием колена вверх, затем спуск и повторение на другую ногу;
- степ с приседанием. Подъём на платформу, выполнение приседания, спуск и смена ноги;
- упражнения для верхней части мышц спины. Лёжа на животе на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья направлены вверх. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение;
- упражнение для косых мышц живота и внутренних (приводящих) мышц бедра. Лёжа на боку, положить верхнюю согнутую ногу на платформу. Приподнять верхнюю часть туловища над полом. Одновременно можно приподнять нижнюю ногу над полом;
- отжимания в упоре лёжа сзади, используя край платформы. Это хорошее упражнение для трицепса;
- использование степ-платформы в качестве отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего плечевого пояса.

Упражнения для развития выносливости:

- бег по пересечённой местности (кросс) 2000-5000 м при ЧСС 140-160 уд/мин
- прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков - 3 мин и более. Темп прыжков - 135-140 раз в минуту;
- упражнения на степ-платформе. Исходное положение - шаг на месте. На раз - шаг в правый угол платформы и полуприсед в бок, руки перед грудью в замке, на два - возвращение в исходное положение (повтор на другую ногу);
- упражнения на степ-платформе. Исходное положение - шаг на месте. На раз - шаг правой ногой в левый угол, мах ногой в сторону, руки в

стороны, на два - возвращение в исходное положение (на другую руку и ногу - то же самое).

Упражнения для развития гибкости:

- ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола;
- стоя на одной ноге, взяться одноимённой рукой за стопу другой ноги и вытянуть её в сторону;
- встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц;
- для развития гибкости в аэробике также используют метод многократного растягивания, основанный на постепенном увеличении амплитуды. Начинают с маленькой амплитуды и постепенно увеличивают её к 7–11-му повторению до максимума или близкого к нему предела, при этом необходимо избегать болевые ощущения;
- также можно выполнять упражнения на растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы в медленном и среднем темпах в положении стоя с опорой руками о бёдра;
- элементы стретчинга, фитнес-йоги, пилатеса, калланетики, бодифлекса.

Некоторые упражнения для развития быстроты:

- бег по координационной лестнице. Бежать по ней можно как вперёд, высоко поднимая бёдра и становясь в каждую ячейку, так и со смещением. Первый вид бега позволяет улучшить скоростные показатели и развить координацию движений;
- точечные прыжки. Для выполнения этого упражнения понадобится специальный мат с отмеченными на нём точками, на которые нужно прыгать. Если такого мата нет, можно самостоятельно отметить на земле или поверхности пола точки, по которым необходимо

перемещаться прыжками. Расположение точек должно быть таковым, чтобы прыгун часто менял направление движения. Выполняя этот элемент тренировки, нужно высоко поднимать ноги и приземляться на обе ступни;

- упражнения на степ-платформе выполнить 8 раз на каждую ногу, попеременно. Шагнуть одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу, второй ногой коснуться платформы рядом с первой ногой, вторую ногу вернуть на пол, первую поставить на пол рядом со второй;
- упражнения на степ-платформе выполнить 8 раз на каждую ногу, попеременно. Шагнуть одной ногой на угол степ-платформы, перенести вес на эту ногу, прямой второй ногой сделать мах вперед, в сторону или назад, соответственно, вторую ногу вернуть на пол, первую ногу поставить на пол рядом со второй;
- бег на 15 метров с низкого или высокого старта (2-3 раза, интервал отдыха между повторениями 25-30 секунд);
- бег на месте с высоким подниманием бедра 15 секунд (2-3 раза, интервал отдыха между повторениями 25-30 секунд);
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди (10-12 раз, 2-3 раза повторений);
- многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (степ-платформы, скамейки, установленные на небольшой высоте) (10-12 раз).

Подулыбина А. В. пишет: «На начальном этапе обучения следует использовать фронтальное расположение в колоннах и шеренгах. Расстановка занимающихся в шахматном порядке рекомендуется только на этапе совершенствования двигательных действий. При обучении простым элементам необходимо использовать «зеркальное» выполнение, а сложные по координации движения на этапе первоначального разучивания лучше показывать спиной. При проведении занятий рекомендуется вести прямой

подсчет, практику обратного отсчета следует применять на этапе совершенствования» [14].

Подвижные игры с музыкальным сопровождением представляют собой уникальное сочетание физической активности и музыкальных ритмов, что добавляет элемент динамики и увлекательности в тренировочный процесс. Особенность таких игр заключается в том, что они помогают участникам выражать себя через движения, следуя музыкальному сопровождению. В процессе игры подростки учатся взаимодействовать друг с другом, поддерживать внимание и соблюдать правила, что благотворно влияет на их социализацию и дисциплину. Примером подвижной игры с музыкальным сопровождением может служить «Музыкальная шляпа». В этой игре участники становятся в круг, передавая шляпу под музыку. Как только музыка останавливается, тот, у кого в руках оказалась шляпа, выполняет заранее оговоренное задание или показывает изученную ранее музыкальную комбинацию. Это стимулирует не только физическую активность, но и творческое мышление.

Другой популярной игрой является «Музыкальные стулья», где под музыку участники ходят вокруг ряда стульев (можно использовать степ-платформы). Когда музыка прекращается, игроки должны занять место так быстро, как только могут. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры, и так продолжается до выявления победителя. Эта игра развивает ловкость, реакцию и внимание.

Не менее интересна игра «Хороводный танец», где участники, взявшись за руки, движутся по кругу в такт музыке, выполняя различные танцевальные элементы. Музыка может меняться, задавая разный темп и стиль движения.

Подвижные игры с музыкальным сопровождением часто используются в рамках образовательных программ физического воспитания. Они обеспечивают всестороннее развитие личности, интегрируя физические, интеллектуальные и эмоциональные составляющие в едином процессе

обучения и игры. К тому же, такие игры приносят радость и удовольствие всем участникам, создавая атмосферу веселья и дружбы.

Предложенные средства фитнес-аэробики могут быть применены в реабилитационных центрах и клубах, работающих с молодежью с ограниченными возможностями слуха. Это позволит создать для них доступные и безопасные условия для занятий спортом, которые не только укрепят их здоровье, но и повысят уверенность в себе, улучшат социализацию и коммуникационные навыки. Также использование данных средств может способствовать интеграции слабослышащих подростков в общество через участие в разнообразных спортивных и фитнес-конвенциях.

Еще одним аспектом практической значимости является возможность обучения тренеров и инструкторов, работающих с данной группой населения, специфическим подходам и методам ведения занятий. Повышение квалификации специалистов позволит обеспечить более качественное и профессиональное сопровождение слабослышащих подростков в процессе их физического становления. В дальнейшем это может способствовать формированию рекомендаций для организации занятий фитнес-аэробикой с подобной аудиторией, что, в свою очередь, открывает перспективы для дальнейших научных исследований в этой области.

3.2 Оценка физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет в ходе педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент, направленный на оценку физических качеств у слабослышащих девушек в возрасте 16-17 лет, является важным шагом в исследовании адаптированных методов физического воспитания. Учитывая уникальные потребности и особенности этой группы, эксперимент призван не только выявить текущий уровень физических возможностей, но и способствовать их улучшению с помощью адаптированных программ тренировок. Одной из ключевых задач эксперимента было определить,

насколько эффективно слабослышащие девушки адаптируются к физическим нагрузкам в условиях, где слуховые сигналы минимальны или полностью отсутствуют.

Для этого специально разработанные упражнения, основанные на визуальных и тактильных сигналах, были интегрированы в программу тренировок. Эти методы позволили участницам более эффективно взаимодействовать с инструктором и окружающей средой, что в свою очередь способствовало улучшению координации, силы и выносливости и гибкости.

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	8,34±0,43	8,26±0,57	≥0,05
	после	6,32±0,56	7,14±0,48	≤0,05
Бег на 2000 м (мин, с)	до	17,74±0,36	17,85±0,45	≥0,05
	после	15,15±0,66	16,36±0,76	≤0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	до	6,10±0,42	6,12±0,34	≥0,05
	после	9,48±0,35	8,10±0,44	≤0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	до	8,34±0,35	8,53±0,35	≥0,05
	после	11,32±0,48	10,56±0,53	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до	28,32±0,65	28,46±0,52	≥0,05
	после	31,76±0,83	29,68±0,65	≤0,05
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	до	6,57±0,84	6,59±0,92	≥0,05
	после	8,59±0,45	7,34±0,68	≤0,05

В таблице 1 представлены результаты педагогического эксперимента. Контрольные испытания взяты из перечня нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и

обороне (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Скоростные возможности, развитие быстроты изучали по контрольному испытанию бег на 30 м. Девушки контрольной группы улучшили свои результаты с 8,26 с до 7,14 с, в то время как девушки экспериментальной группы с 8,34 с до 6,32 с (рисунок 6).

Интересно отметить, что бег на 30 метров не только тестирует физические способности, но и служит показателем психического состояния тестируемого. Психологическая готовность, уверенность в своих силах и способность справляться с волнением играют решающую роль в успешном прохождении испытания

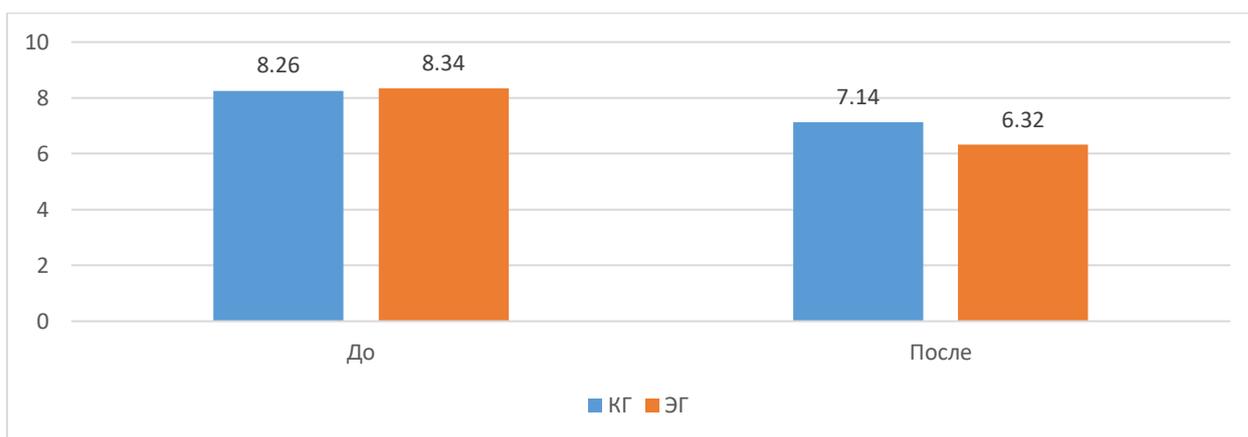


Рисунок 6 - Бег на 30 м (с)

Выносливость изучали по контрольному испытанию «Бег на 2000 м» девочки контрольной группы изменили результат с 17,85 мин до 16,36 мин, в то время как девушки экспериментальной группы с 17,74 мин до 15,15 мин (рисунок 7).

Поскольку 2000 метров не такая длинная дистанция, как марафон, но в то же время требует большей выдержки, чем спринтерские дистанции, данный тест обобщает элементы и выносливости, и скорости. Это обуславливает

необходимость в борьбе с усталостью, которая нарастает ближе к концу дистанции, и требует стойкости к стрессу.

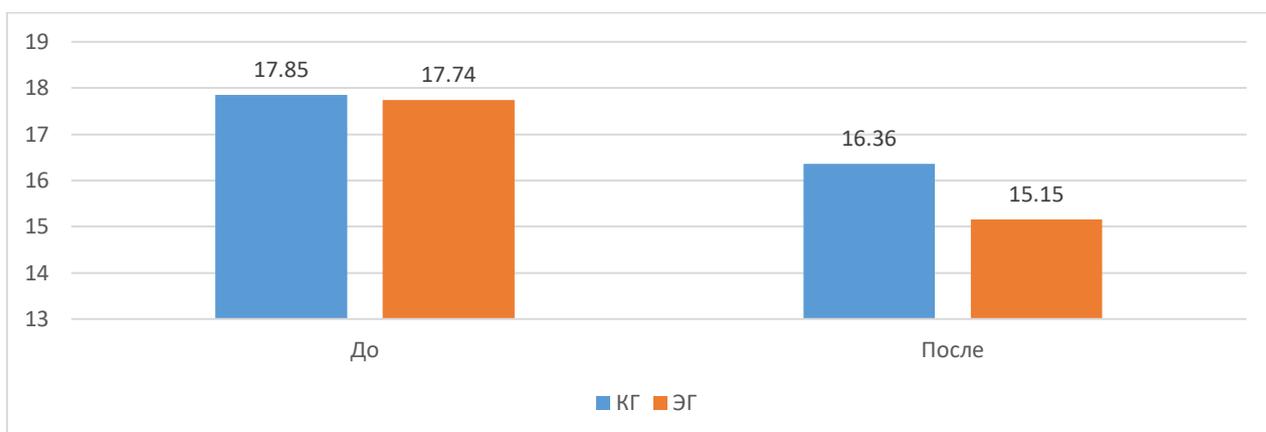


Рисунок 7 - Бег на 2000 м (мин, с)

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) является отличным упражнением для развития мышц верхней части тела, особенно мышц спины, плеч и рук. Так девушки контрольной группы улучшили свои показатели с 6,12 раз до 8,10 раз, а девушки экспериментальной группы с 6,10 раз до 9,48 раз (рисунок 8).

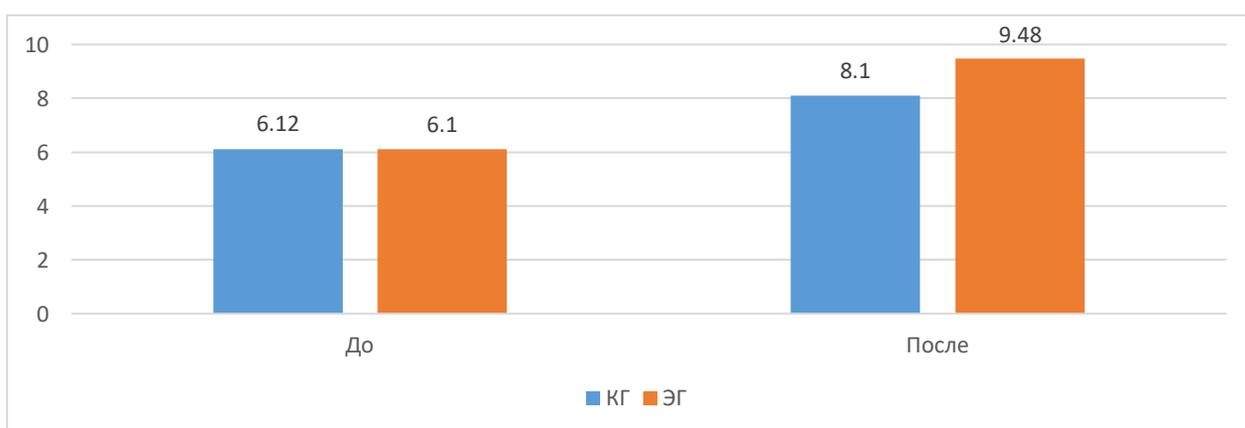


Рисунок 8 - Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)

Контрольное испытание «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» характеризует развитие гибкости, так девушки контрольной группы улучшили свои результаты с 8,53 см до 10,56 см, а экспериментальной группы с 9,48 см до 11,32 см (рисунок 9).

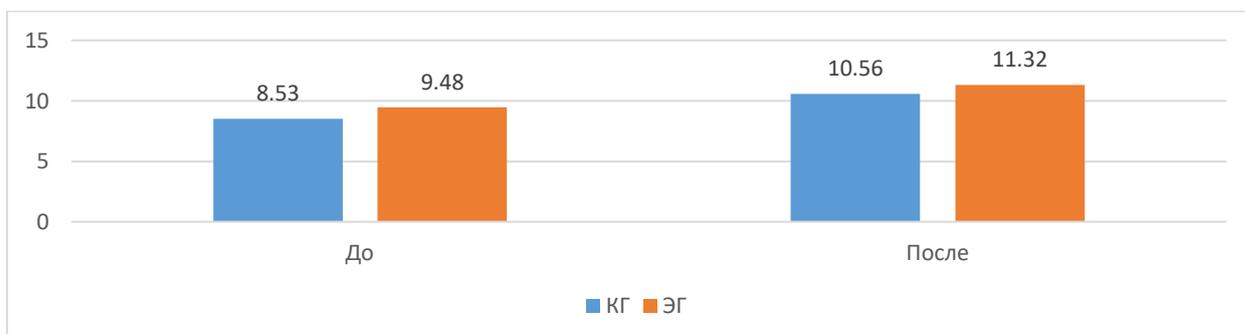


Рисунок 9 - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

Скоростно-силовые способности девушек изучали контрольным испытанием «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)» так у девушек контрольной группы результат менялся с 28,46 раз до 29,68 раз, а в экспериментальной группе девушек с 28,32 раз до 31,76 раз (рисунок 10).



Рисунок 10 - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Для изучения координационных способностей девушек, мы проводили контрольное испытание «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) так девушки контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 6,59 попаданий до 7,34 попаданий, а девушки экспериментальной группы с 6,57 попаданий до 8,59 попаданий (рисунок 11).

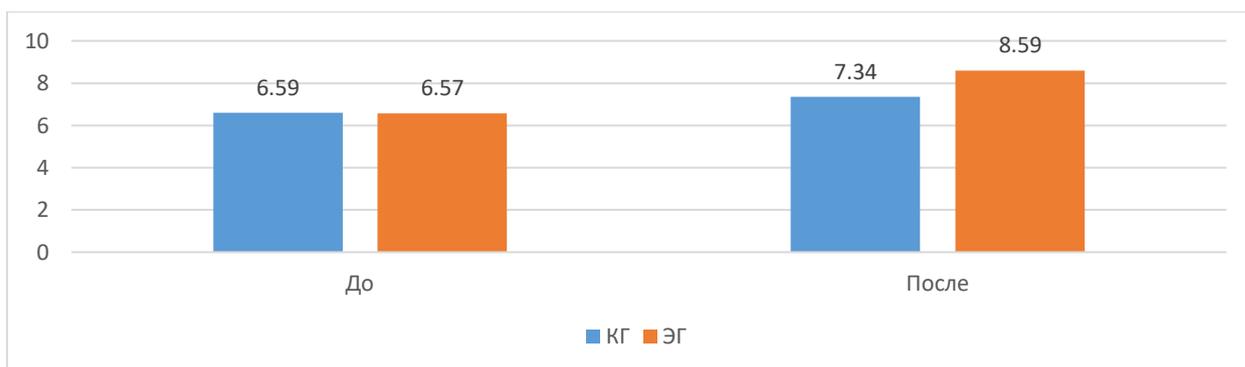


Рисунок 11 - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)

Полученные по результатам исследования результаты, могут служить основой для разработки инклюзивных программ физического воспитания, способствующих всестороннему развитию личности независимо от физических ограничений.

Выводы по главе.

Обработав результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента, мы подтвердили гипотезу исследования, что средства фитнес-аэробики (упражнения базовой оздоровительной аэробики, степ-аэробики и стрейчинга) способствуют воспитанию физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет.

Заключение

В ходе проведения педагогического исследования мы пришли к следующим выводам:

- практическая направленность и вариативность занятий по аэробике позволяют педагогам адаптировать упражнения в зависимости от индивидуальных потребностей каждого ребенка. Эта возможность способствует не только целенаправленному развитию двигательных качеств, но и повышает уровень интереса к занятиям. Педагоги, применяя дифференцированный подход, могут успешно сочетать элементы различных программ, создавая уникальные комплексы упражнений, соответствующих возможностям и интересам детей, что в свою очередь, способствует усилению мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- скоростные возможности, развитие быстроты изучали по контрольному испытанию бег на 30 м. Девушки контрольной группы улучшили свои результаты с 8,26 с до 7,14 с, в то время как девушки экспериментальной группы с 8,34 с до 6,32 с. Выносливость изучали по контрольному испытанию «Бег на 2000 м» девочки контрольной группы изменили результат с 17,85 мин до 16,36 мин, в то время как девушки экспериментальной группы с 17,74 мин до 15,15 мин. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см девушки контрольной группы улучшили свои показатели с 6,12 раз до 8,10 раз, а девушки экспериментальной группы с 6,10 раз до 9,48 раз. Контрольное испытание «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» характеризует развитие гибкости, девушки контрольной группы изменили свои результаты с 8,53 см до 10,56 см, а экспериментальной группы с 9,48 см до 11,32 см. Скоростно-силовые способности девушек изучали контрольным испытанием «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз

за 1 мин)» так у девушек контрольной группы результат менялся с 28,46 раз до 29,68 раз, а в экспериментальной группе девушек с 28,32 раз до 31,76 раз. Для изучения координационных способностей девушек, мы проводили контрольное испытание «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) девушки контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 6,59 попаданий до 7,34 попаданий, а девушки экспериментальной группы с 6,57 попаданий до 8,59 попаданий;

- обработав результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента, мы подтвердили гипотезу исследования, что средства фитнес-аэробики (упражнения базовой оздоровительной аэробики, степ-аэробики и стрейчинга) способствуют воспитанию физических качеств у слабослышащих девушек 16-17 лет. Общение в группе, совместное выполнение упражнений и получение позитивных эмоций от занятий создавали благоприятную атмосферу, способствующую эмоциональному благополучию.

Список используемой литературы

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. - Сургут: СурГПУ, 2016. - 115 с.
2. Аэробика: методика и содержание оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие для преподавателей физической культуры, инструкторов по оздоровительным видам фитнеса и аэробики / авт.-сост.: Н. А. Сергейчик, А. А. Жуковец. – Гомель: учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2015. – 56 с
3. Беляева О. Л. Сопровождение детей с нарушенным слухом в условиях инклюзивного образования: теория и практика: учебно-методическое пособие / О. Л. Беляева. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. - 262 с.
4. Бренч С. В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77-79.
5. Брызгалова М. В. Развитие силовых качеств и гибкости в фитнес-аэробике / М. В. Брызгалова, Л. А. Каймакчи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 71-74.
6. Влияние комплексного упражнения на развитие силовых способностей у студенток вузов, занимающихся аэробикой / О. А. Казакова, М. М. Асеева, И. В. Соловьева, В. А. Денисова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 2(5). – С. 30-32.
7. Запорожец О. В. Фитнес-аэробика как оздоровительное средство физического воспитания / О. В. Запорожец // Экология Южной Сибири и сопредельных территорий: В 2 томах, Абакан, 23–25 ноября 2016 года / Ответственный редактор В. В. Анюшин. Том Выпуск 20, Том II. – Абакан: Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2016. – С. 90-91.

8. Калинчева Я. В. Оздоровительная аэробика как средство развития психоэмоциональной составляющей в структуре личности слабослышащих школьников 12-15 лет / Я. В. Калинчева, В. И. Сютин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11(103). – С. 201-206.

9. Калинчева Я.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели статического равновесия и скорости реакции слабослышащих школьников 12-15 лет / Я. В. Калинчева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 9(101). – С. 99-104.

10. Крючкова С. А. Влияние фитнес - аэробики на развитие двигательных качеств у девушек студенток / С. А. Крючкова // Информационно-образовательные и воспитательные стратегии в современной психологии и педагогике: сборник статей Международной научно-практической конференции, Челябинск, 01 июня 2018 года. – Челябинск: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2018. – С. 162-164.

11. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.

12. Николаева Л. Н. Фитнес-аэробика в физическом развитии инклюзивных детей-дошкольников с нарушением слуха / Л. Н. Николаева // Общество на рубеже эпох: современность через призму социальных и гуманитарных наук: Материалы заочной всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Пермь, 2013. – С. 77-80.

13. Осташкина Е. С. Фитнес-аэробика как составная часть спортивной аэробики. Польза для детей и подростков / Е. С. Осташкина, Д. В. Маячка // Право, история, педагогика и современность: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 191-193.

14. Подулыбина А. В. Физическое воспитание школьников с нарушением слуха //Вестник Волжского университета им. ВН Татищева. – 2012. – №. 3. – С. 160-166.

15. Попрядухина Н. Г. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Н. Г. Попрядухина. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2022. - 124 с

16. Радаева С. В. Применение хореографических упражнений для развития кондиционных и координационных способностей студенток, обучающихся в вузе / С. В. Радаева, Л. М. Беженцева, В. С. Сосуновский // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 465. – С. 172-178.

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

18. Сютин В. И. Оздоровительная аэробика как средство коррекции функциональных и психофизических нарушений слабослышащих детей / В. И. Сютин, Е. П. Лисицын, Я. В. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 61

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

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