

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура»

(наименование кафедры)

49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Адаптивное физическое воспитание»

(направленность (профиль)/ специализация)

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: «Методика обучения основам фигурного катания детей
младшего школьного возраста с нарушением слуха»

Студентка

К.А. Бойкова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

руководитель

Руководитель программы д.п.н., доцент В.Ф. Балашова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«_____» _____ 2017 г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«_____» _____ 2017 г.

Тольятти 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	8
1.1. Влияние занятий фигурным катанием на организм ребенка	8
1.2. Основные причины нарушения слуха детей младшего школьного возраста	15
1.3. Особенности физического развития детей с нарушением слуха	22
1.4. Особенности обучения основам фигурного катания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	45
2.1. Организация исследования	45
2.2. Методы исследования	45
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	49
3.1. Формирования двигательных способностей в фигурном катании детей младшего возраста с нарушением слуха	49
3.2. Роль сенсорных систем (тактильной и вестибулярной) в повышении эффективности обучения основам фигурного катания	61
3.3. Экспериментальное обоснование рекомендуемой методики обучения основам фигурного катания	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	84
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	88

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Обучать основам фигурного катания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха необходимо, так как данные занятия будут способствовать накоплению положительных эмоций у детей, дети приобретут новые знания, умения, во время занятий фигурным катанием увеличится их двигательная активность, улучшится их пространственная ориентация, координационные способности и динамическое равновесие.

Отставание детей с нарушением слуха от здоровых детей данного возраста, достаточно ощутима в том, что они имеют разный уровень здоровья и двигательной активности.

В фигурном катании при разучивании основных элементов постоянно необходимо уделять внимание общей физической подготовке, с целью укрепления здоровья занимающихся. Необходимо использовать простые упражнения, выполнять их в различных направлениях - движения правой и левой руками и ногами, менять амплитуду движений, скорость движения на льду. При этом будет совершенствоваться координация детей, вырабатывается мышечное чувство по мере разучивания разнообразных упражнений.

Развитие двигательных способностей детей с нарушением слуха является необходимым для успешного овладения двигательными навыками детей, занятия фигурным катанием влияют на усвоения техники различных движений и увеличение двигательного опыта.

Как свидетельствует опыт паралимпийского движения, существенной составляющей социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями является спорт. Тем не менее, в этой области существует реальное научно-практическое противоречие: при понимании роли спорта в социальной реабилитации указанного контингента, все еще отсутствуют реальные практически значимые разработки, касающиеся выявления потенциала спорта в ведении социальной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. В результате недостаточное внимание уделяется разработке системы

мероприятий, основополагающей идеей которых является признание необходимости восстановления социально полноценной жизнедеятельности каждого из субъектов с ограниченными возможностями как основы для их реинтеграции в социум. Это, в свою очередь, предполагает ориентацию на разработку комплекса мер, восстанавливающих здоровье и профессионально-трудовые способности лиц с ограниченными возможностями, на базе определения ведущего круга их потребностей при разработке стратегии развития системы в общем плане и путем привлечения потенциала спорта, в частности. Иными словами, перспективной идеологией работы с контингентом лиц с ограниченными возможностями должна стать ориентация не на их социальное обеспечение, а на социальную реабилитацию.

На современном этапе накопилось немало **недостатков**, к которым следует отнести:

- слабую проработку теоретических и практических методов обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха;
- превалирование традиционных форм и методов обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Отмеченные недостатки усугубляются рядом **противоречий**:

- отсутствием квалифицированных специалистов по адаптивному физическому воспитанию;
- современными требованиями повышения эффективности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Данные противоречия послужили основой для выбора темы исследования, а также научной **проблемы**: как следует организовать обучение основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха?

Цель работы: обучение основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Объект исследования – учебно - тренировочный процесс адаптивного воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Предмет исследования – методика обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика, будет способствовать развитию двигательных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Для достижения цели исследования необходимо было последовательно решить **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.
3. Оценить влияние методики обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха на развитие их двигательных способностей.

Методы исследования определялись в соответствие с целью и задачами работы: анализ научно-методической литературы, организация опытно-экспериментальной работы, анкетирование, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Методологической основой исследования являются: единство теории и практики; теория системного и деятельностного подходов к изучению педагогических явлений и процессов; комплексный подход к анализу рассматриваемых фактов и явлений действительности, анализ и экспериментальная проверка научно описанных и изучаемых педагогических факторов.

Теоретической основой исследования выступили:

- концепция взаимосвязи двигательной активности и здоровья занимающихся (Короткова Е.А, Железняк Ю.Д., Сухарев А.Г. и др);
- концепция адаптивного физического воспитания и дифференцированного воспитания (Евсеев С.П., Балашова В.Ф., Шапкова Л.В. и др).

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на искусственном катке г. Тольятти дворца спорта «Волгарь» спортивного клуба «Ice Class».

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

На первом этапе (2016 г.) изучалось состояние проблемы, проводился анализ общей и специальной литературы по теме исследования.

На втором этапе (2016 - 2017 гг.) была подвергнута первичной проверке и уточнена гипотеза исследования, определен контингент испытуемых, проведены беседа и анкетный опрос родителей и испытуемых. Был проведен педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики и выдвинутой гипотезы.

На третьем этапе (2017 г.) проанализированы результаты исследования, завершено оформление работы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Обоснованы принципы и подходы, необходимые для разработки методического обеспечения при обучении основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.
2. Разработана и экспериментально обоснована методика обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Теоретическая значимость исследования состоит в том что:

- теоретически обоснованы особенности методики обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Практическая значимость результатов исследования определяется: возможностью использования в практической деятельности образовательных организаций широкого использования методики обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Достоверность результатов подтверждается научной обоснованностью основных теоретических положений, личным участием автора в опытно-экспериментальной работе, направленной на решение исследовательских задач, апробацией результатов исследования в практике и положительными результатами эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством участия автора в научно-практических конференциях различных уровней, публикациях научных трудов автора, отчётов на заседаниях кафедры адаптивной физической культуры Тольяттинского государственного университета.

Положения, выносимые на защиту:

1. Особенности методики обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.
2. Эффективность применяемой методики обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Структура магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, 12 рисунков, 8 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

1.1. Влияние занятий фигурным катанием на организм ребенка

Эффективное средство улучшения здоровья и всестороннего физического развития ребенка, его физического совершенствования является катание на коньках. Тело участвует в разнообразных движениях, работают почти все группы мышц, при этом развиваются двигательные способности. Есть примеры занятий фигурным катанием, когда дети начинали заниматься данным видом спорта для укрепления здоровья, а в дальнейшем достигали высоких результатов в этом виде спорта.

При обучении основам фигурного катания используют базовые и дополнительные движения, которые связаны с индивидуальными особенностями ребенка. Конечно, результат выполнения технических приемов будет зависеть от качества исполнения базовых движений (шаги, скольжения, вращения и т.п.).

Применяя разностороннюю двигательную подготовку и обучая навыкам скольжения на занятиях по фигурному катанию, необходимо организовать занятия таким образом, чтобы они способствовали развитию двигательных-координационных способностей детей с нарушением слуха, формированию выносливости и других жизненно необходимых качеств для самостоятельной жизни детей.

При проявлении на занятиях координации движений, быстроты, точности и согласованности, можно менять обстановку на занятии и применять более сложные упражнения. Для детей младшего школьного возраста игровой метод является более эффективным способом при развитии координационных способностей детей с нарушением слуха, во время игры ребёнок решает самостоятельно двигательные, опирается на собственный анализ игровой ситуации.

Развивая двигательные способности ребёнка необходимо использовать широкий круг средств фигурного катания, это приведет к гармоничному

развитию физического развития и расширит функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой системы ребёнка. На занятиях лучше использовать простые упражнения, выполнять их в разных направлениях используя движения правой и левой рукой, ногами, с различной амплитудой движений и меняющейся скоростью, при этом совершенствуется координация движений, вырабатывается мышечное чувство по мере изучения различных упражнений фигурного катания.

Рекомендуется выполнять имитационные упражнения без коньков, с целью освоения базовых двигательных действий, скольжения вперёд, назад, различные повороты в сторону на месте, передвижения, использовать скрестные и приставные шаги вперёд.

На начальном этапе обучения необходимо ходить на коньках с помощью опоры или начинать кататься вдвоем, чтобы сохранять равновесие на коньках, и только потом переходить к обучению основным приёмам катания на коньках, изучая базовые шаги. В передвижении применяют специальные упражнения в сочетании с другими приёмами: катание друг за другом по кругу, парное катание, катание в шеренгах по прямой или с остановками, переходы с быстрых движений на медленные и др.

Процесс овладения координированными двигательными действиями является успешным, если ребенок имеет способности управления собственными движениями. У таких детей наиболее уязвима тонкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей. Современные представления о координационных способностях дают основания полагать, что одни виды координационных способностей связаны между собой. Когда наблюдается связь между различными видами координационных способностей, можно говорить о том, что происходит перенос с одних способностей на другие.

Бабенкова Р.Д. в своих работах писала: «способности, относящиеся к координации движений, подразделяют на несколько групп:

1. способности в точном соизмерении и регулировке пространственных, временных и динамических параметров движений;
2. способности в поддержании статического (позу) и динамического равновесия;
3. способности в выполнении двигательных действий без лишней мышечной напряженности - скованности.

Основными факторами проявления координационных способностей в фигурном катании можно назвать: способность точно анализировать движения, сложность двигательного задания.

Значит, координационные способности и двигательные навыки связаны с двигательными умениями и навыками в фигурном катании, проявляются в процессе их овладения и позволяют быстро овладеть основными знаниями. Только оптимально сформированные координационные способности должны стать обязательным условием подготовки детей к жизни, их дальнейшей социализации. Координационные способности на практике должны обеспечивать экономичность расходования жизненного потенциала и биологических ресурсов детей, положительно влиять на степень их использования.

Управление движениями в пространстве в значительной мере определяется рациональным взаимодействием звеньев тела, минимизацией степеней свободы движущегося тела, а также уровнем пространственной ориентировки, поэтому, чем больше двигательный опыт, тем быстрее и в нужный момент ребенок способен принять оптимальное положение тела, обеспечивающее его наибольшую устойчивость. Можно констатировать, что показатели развития и совершенствования управления движениями закономерно повышаются с возрастом и увеличением двигательной активности детей - и их подготовленности. В младшем школьном возрасте дети ещё не могут в достаточной мере оценивать пространственные характеристики двигательных действий. Это связано с недостаточно сформированными психическими способностями детей (неустойчивым вниманием, неадекватным

анализом своих действий), а также со сравнительно небольшим двигательным опытом» [3].

Эффективность развития двигательных способностей в фигурном катании во многом зависит от организации деятельности.

Абсалямова И.В. в своих трудах отмечала: «при обучении основам фигурного катания реализуются механический, технологический и психологические подходы:

- механический подход - реализуется на первом этапе формирования техники, при освоении пространственно-временных параметров биомеханической модели двигательного действия (используется имеющаяся информация об элементарном составе и структурных связях изучаемого движения).

- технологический подход - реализуется на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия, что предусматривает анализ, не только внутреннего функционирования формируемой системы движения, но и ее связей с внешней средой.

- психологический подход - реализуется на этапе стабилизации навыков, с учетом индивидуальных способностей, восприятия и ощущений. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью» [1].

Тузова Е.Н. в своих работах о фигурном катании пишет: «для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз» [38].

Управление подготовкой начинается с формирования и выбора целей. Цель должна быть определенной, ясной, значимой и посильной. Это требование можно считать выполненным, если раскрыты качественные и количественные аспекты цели. Стремление занять то или иное место на соревнованиях в определенной мере можно рассматривать как достаточное раскрытие качественного аспекта. Выбор целей, на достижение которых будет ориентирован процесс подготовки, считается ключевым этапом планирования. Цели, которые будут положены в основу индивидуального плана, должны быть реально достижимыми и наиболее предпочтительными из всех возможных. Перед тем или иным ребенком может быть поставлено одновременно несколько целей. Поэтому при планировании возникает вопрос о том, на достижение каких целей и в каком объеме направить имеющиеся возможности

(ресурсы). При этом, с одной стороны, есть некоторая свобода в выборе направлений использования имеющихся потенциальных возможностей, а с другой - нельзя охватить одновременно все эти направления из-за ограниченности ресурсов.

Ограниченный исходный уровень технической, тактической, функциональной, психологической готовности позволяет достичь лишь некоторых целей из множества возможных. Иногда полагают, что перед занимающимся полезно поставить цели, превышающие его возможности. Быть может, это отчасти справедливо, когда речь идет об отработке техники катания, но в остальных случаях это не так. Ресурсы спортсмена в определенной степени лимитированы, и чем больше их расходуется на одну цель, тем меньше остается на другие. Следовательно, постановка нереальной цели и расходование ресурсов на ее достижение не дают возможности достигнуть других, реальных целей. Ориентировка на нереальные цели или на цели, не являющиеся наиболее предпочтительными из совокупности достижимых, нерациональна. Она ведет к потерям, замаскированным под положительный результат.

Денисова О.П. в своих работах пишет: «в овладении двигательным опытом эмоции играют важную роль. Положительные эмоции тонизируют работу больших полушарий головного мозга, а отрицательные, наоборот, угнетают ее и, таким образом, затрудняют процесс формирования двигательного навыка, создают тяжелую для психики обстановку на занятиях. Важнейшая функция специалиста по адаптивной физической культуре, без чего невозможно эффективное обучение - создание положительного, морально - психологического климата на занятиях, сопровождение всего процесса овладения новым материалом и закрепления ранее изученного материала положительными эмоциями. Безразличие к успехам детей, потеря эмоциональных контактов задерживает обучение. Один из основных двигателей обучения – положительные переживания. Активность детей на занятиях зависит от того, в какой степени специалист по адаптивной

физической культуре управляет их положительными переживаниями. Разнообразные средства и методы на занятиях по фигурному катанию повышают двигательную активность и отношение детей к занятиям. Необходимо убеждать детей в значимости, чтоб они понимали, как необходимо крепкое здоровье, хорошая координация движений. Благодаря тому, что дети понимают важности выполняемых действий, у них формируется положительное отношение к физической культуре и спорту.

Большая активность проявляется у детей особенно тогда, когда на каждом занятии изучается новый материал (ведь «новое» всегда интересно и увлекательно), когда занимающиеся замечают, как от занятия к занятию растут их достижения. Процесс обучения организуется в зависимости от уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся. Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у детей, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков» [16].

Основными правилами для специалиста по адаптивному воспитанию должны стать следующие: разнообразие условий проведения занятий по фигурному катанию детей с нарушением слуха, создание положительной обстановки, применении разнообразных средства и методов на занятиях по фигурному катанию.

Организуя и осуществляя занятия фигурным катанием необходимо уделить внимание на технике безопасности при высокой физической нагрузке занимающихся, её дробления с учётом их степени физической подготовки и уровня здоровья. Самые трудные упражнения стоит перемежать с более простыми. Сама техника исполнения упражнений предполагает постоянное удержание осанки в верном положении. Поэтому особенно важно напоминать о необходимости сохранения правильного положения тела во время выполнения всех движений.

1.2. Основные причины нарушения слуха детей младшего школьного возраста

Результаты исследований показали, что практически каждый 5 ребёнок имеет дисгармоничное физическое развитие. В динамике последних 5 лет наблюдается тенденция к ухудшению состояния физического развития детей: снижается количество детей, имеющих среднее гармоничное, и нарастает количество детей с дисгармоничным физическим развитием. В настоящий момент растет интерес ученых к проблеме детей с нарушениями слуха. Создание специального образования и воспитания детей с такими отклонениями в здоровье становится необходимым. Данная система может способствовать решению некоторых проблем, возникающих у детей с ограниченными возможностями, в процессе физической активности. Стоит отметить, что многое в сфере образования и воспитания зависит от педагогов и от того какие средства воздействия на личность ребенка они выберут. Основной базой в процессе обучения должен служить процесс социализации, который помог бы не только справиться с ограничением физических нагрузок, но и способствовал построению правильных взаимоотношений в обществе с людьми, у которых такие же цели и интересы.

Барабанов Р.Е. в своих научных работах отмечает: «ученые пришли к выводу о подразделении факторов и возможных причин, приводящих к формированию наследственных проблем со слухом у детей. Среди подобных причин выделяют причины, действующие на плод во время развития, в утробе матери, приводящие к интоксикации всего организма женщины (нарушение слуха - врожденное), причины, подвергающие воздействию слуховой аппарат ребенка (сохранный) в период его развития и жизнедеятельности (нарушение слуха - приобретенное).

Слуховой анализатор обеспечивает адаптивную реакцию в познавательной деятельности человека и связан с членораздельной речью. Слуховые рецепторы находятся в улитке внутреннего уха, которая расположена в пирамиде височной кости. Звуковые колебания передаются к ним через целую

систему вспомогательных образований, обеспечивающих совершенное восприятие звуковых раздражений. Орган слуха состоит из трех частей: наружного, среднего и внутреннего уха» [4].

Исследователи предположили, что регулярное поражение слуха возникает под воздействием спектра причин, оказывающих влияние в разные возрастные периоды развития ребенка. Создание среды с благоприятным фоном для появления тугоухости и глухоты является фактором риска. В качестве фоновых причин можно установить такие как причины наследственного характера: всевозможные нарушения метаболизма и инфекции вирусного происхождения; неблагоприятное влияние различных лекарственных средств, антибиотиков, или удушье (асфиксия) при родах. Необходимо отметить, что подобные причины могут и не приводить к возникновению нарушения слуха, но могут вызывать некоторое повреждение слухового анализатора, что в последующем может приводить к выраженному нарушению слуха в сочетании с действием причин вредоносного характера (к примеру, вирусная инфекция у ребенка).

В сурдологии подразделяют на три основные группы: дети глухие; тугоухие (слабослышащие) дети; а также дети позднооглохшие. Стойкое двухстороннее нарушение слуха, определяется в большей мере наследственными факторами, а также приобретенным с раннего детства или врожденным причинами – в постнатальный период до усвоения речи. В случае, если дети с нарушением слуха в достаточной мере не получают обучения навыку речи со специальными средствами, а также им не оказывают логопедическую и сурдологическую поддержку, то с большой вероятностью можно утверждать, что такие дети станут немыми – глухонемыми [6].

Ученые отмечают, «что нарушения слуха относятся к нарушениям сенсорного (чувственного) познания мира. Даже незначительный уровень снижения слуха, не говоря уже о серьезных дефектах слуховой функции, оказывает негативное влияние на формирование психического статуса ребенка, в первую очередь на развитие речи, коммуникативной деятельности и

логического мышления». Слабослышащие дети отстают от здоровых по целому ряду показателей: физическая подготовленность, физическое развитие, состояние здоровья. Можно выделить отставание детей практически по всем показателям, дающим характеристику двигательной сфере человека.

Достаточно частой причиной приобретения тугоухости в детском возрасте является воспалительное заболевание среднего уха, гнойный отит или экссудативный отит. Также среди причин, вызывающих нарушение слуха у детей, обращают на себя внимание детские инфекции (краснуха, ветряная оспа, коклюш, паротит, корь), грипп, эпидемический менингит, осложнение после прививок, черепно-мозговая травма, наркоз и пр. Другими причинами, приводящими к нарушению слуха являются заболевания матери во время беременности, наибольшую опасность несут те заболевания, что возникают в первый триместр беременности (корь, свинка, грипп), а также употребление алкоголя, наркотиков, некоторые химических веществ (стрепто-мицин, хинин). Тяжелые нарушения слуха порождаются повреждением отдела звуковоспринимающего аппарата, к которому относится внутреннее ухо и слуховой нерв. К легким и средним нарушениям слуха может приводить поражение среднего уха звукопроводящего аппарата. Научная литература дает четкое описание того, как последствия острого воспаления среднего уха влияют на нарушения слуха. Острый средний отит стоит на первом месте среди подобных заболеваний. Это заболевание приводит к остаточным изменениям в среднем ухе, влияющим на нарушение нормальной подвижности барабанной перепонки, цепи слуховых косточек. Вследствие острого среднего отита иногда может происходить стойкое прободение барабанной перепонки, способствующее длительному течению гноя из уха. Данное заболевание отмечается как хронический гнойный отит, и оно влияет на существенное понижение слуха. Заболевания носа и носоглотки особенно часто влияют на поражение слуха у детей. Перечисленные заболевания приводят к нарушению проходимости евстахиевой трубы. Поражение внутреннего уха и ствола

слухового нерва в этиологии оказывают сильное влияние на стойкое нарушение слуха [3,4,6].

Острое инфекционное заболевание в детском возрасте способствует стойкому нарушению слуха. Такие заболевания как эпидемический цереброспинальный менингит, корь, скарлатина, грипп, свинка, могут стать причиной поражения слуха. Менингит, вирусный грипп, свинка могут наносить вред нервному аппарату слухового анализатора, а именно кортиевого органу или стволу слухового нерва. Заболевание корью и скарлатиной также имеют существенное воздействие на среднее ухо. При процессе воспаления во внутреннем ухе (гнойный лабиринтит) прослеживается связь с цереброспинальным менингитом, быстро поражающим внутреннее ухо, приводящим даже к полной двусторонней глухоте в первые дни протекания болезни.

Инфекционное заболевание - свинка, проявляется воспалением околоушной слюнной железы. Это довольно редкое заболевание, но оно может оказывать влияние на тяжелое поражение слухового аппарата. Зачастую нарушение бывает одностороннее, но ряд случаев характеризуется полной двусторонней глухотой. Исследователи отмечают, что развитие глухоты при свинке развивается ввиду гибели рецепторного аппарата во внутреннем ухе, в частности, гибели в кортиевом органе волосковых клеток. Этиологические факторы также могут вызывать стойкие формы нарушений слуха. Слуховой анализатор подвержен токсическому воздействию таких химических веществ, как стрептомицин, канамицин, мономицин, хинин.

Заболеванием наружного уха является атрезия наружного слухового прохода. При течении данного заболевания понижается слух и происходит нарушение восприятия звуков низких тонов. Восприятие высоких звуков при этом сохраняется, и костная проводимость остается в норме или даже становится лучше. К нарушению слуха может приводить наличие серной пробки, накапливающейся из-за повышенной функции серных желез; узости или нетипичной извилистости наружного слухового прохода, затрудняющих

выведение серы наружу; особенного химического состава ушной серы: высокой вязкости или клейкости, и как следствие налипанию серы к стенкам прохода. Наличие инородных тел в ухе течение нескольких дней также может причинять вред. Это может послужить проникновению инфекций в барабанную полость и развитие гнойного воспаления среднего уха [6].

Боскис Р.М. в своих работах писала: «к заболеваниям среднего уха относятся: катар среднего уха. Часто заболевание встречается у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Одной из причин данного заболевания является аденоидные разрастания в носоглотке, острое воспаление среднего уха (острый средний отит). При этом заболевании происходит боль в ухе, понижение слуха, повышение температуры. Хроническое воспаление среднего уха (хронический средний отит). Поддержанию воспалительного процесса в среднем ухе влияют заболевание носа и носоглотки: хронический насморк, полипы и аденоидные разрастания. При хроническом воспалении среднего уха могут быть две формы хронического гнойного среднего отита. Первая форма воспалительного процесса ограничивается только слизистой оболочкой среднего уха, и она не дает осложнения. Вторая же форма воспалительного процесса может переходить на костные стенки барабанной полости, что способствует некрозу костной ткани, разрастанию грануляций и полипов. В итоге происходит выделение гноя с резким гнилостным запахом. Осложнениями данного заболевания могут быть воспаление ячеек сосцевидного отростка (мастоидит), лабиринтит, паралич лицевого нерва, воспаление мозговых оболочек (менингит), нарыв (абсцесс) мозга, заражение крови (сепсис)» [6].

При заболевании отосклерозом в нише овального окна происходит разрастание костной ткани. При этом пластинка стремечка лишается своей подвижности и оказывается замурована в овальном окне.

Отосклероз - это заболевание, внутреннего и среднего уха. Наиболее подвержены этому заболеванию подростки в возрасте 15 - 16 лет. При отосклерозе наблюдается прогрессирующее падение слуха, развивающееся

медленно и постепенно. Отосклероз может даже приводить к тугоухости или в крайнем случае к полной потере слуха.

Среди врожденных дефектов выделяют аномалии развития внутреннего уха различных форм. Патогенными факторами, приводящими к подобному заболеванию являются: всевозможные воздействия на зародыш, инфицирование, травмы плода, интоксикация организма матери, наследственная предрасположенность и пр. При повреждении внутреннего уха уровень нарушений слуховой функции зависит от протяженности повреждения во времени и может варьироваться от частичной потери слуха на одно ухо до полной двусторонней глухоты. Воспалением внутреннего уха называют лабиринтит. Данное заболевание связано с переходом из среднего уха воспалительного процесса и распространение его со стороны мозговых оболочек, а также с занесением инфекции с кровяным потоком. Гнойный лабиринтит сопровождается гибелью рецепторных клеток, а при серозном лабиринтите вестибулярная функция может восстанавливаться. Тем не менее, этот процесс влияет на работу вестибулярного анализатора. У больного может проявляться неуверенность в ходьбе или небольшое нарушение функции равновесия.

К заболеванию слухового нерва, проводящих путей и слуховых центров в головном мозге относят неврит слухового нерва. При данном заболевании происходит патологический процесс в клетках кортиевого органа а также поражаются нервные клетки, входящие в состав спирального нервного узла. К интоксикации клеток спирального нервного узла влияет отравление химическими ядами, но действие токсинов, циркулирующих в крови при заболевании менингитом, тифом и скарлатиной также оказывает поражающее воздействие. Впоследствии это может приводить к гибели части, или даже всех клеток спирального узла, и как следствие к полному или частичному выпадению слуховой функции. Заболевание ствола слухового нерва, образуется вследствие менингита, при переносе воспалительного процесса с мозговых оболочек на оболочку нерва, с последующей гибелью всех или части волокон

слухового нерва. Данный процесс напрямую влияет на полную или частичную потерю слуха. Слуховая область коры головного мозга подвержена влиянию таких процессов как кровоизлияние, опухоль и энцефалит. Шумовые поражения. Продолжительное воздействие шумового загрязнения способствует развитию дегенеративных изменений в волосковых клетках кортиева органа, распространяющихся на нервные волокна и на клетки спирального нервного узла. Воздушная контузия. Действие ударных взрывных волн сочетается с влиянием сильных звуковых раздражителей. В результате одномоментного действия обоих факторов с большой долей вероятности возникают патологические изменения во всех отделах слухового анализатора. При этом может разорваться барабанная перепонка, кровоизлияние в среднем и внутреннем ухе, а также смещение и разрушение клеток кортиева органа. В итоге происходит стойкое нарушение слуховой функции [4].

Традиционно у слабослышащего ребенка глухой голос, интонация речи плохо или практически неразвита, речь невыразительная. Ощущая дефицитность своей речи, ребенок старается дополнить ее жестами. Недочеты речи по большей части подходят к особенностям развития обычного ребенка, в период становления речевого процесса, другие же проблемы могут характеризоваться недостаточным и искаженным восприятием, поступающим извне в слуховой анализатор [6].

Важной мерой, которую необходимо применять, при обследовании слуха у детей, является полная и комплексная медико-психолого-педагогическая диагностика. Отоларинголог при обследовании должен использовать как речь, так и специализированную аппаратуру. Также в обследование слуха логопедом должно быть включено обследование при помощи речи, речевой анамнез, а также состояние речи больного в момент исследования. При сборе анамнеза важно выяснить речевые особенности развития ребенка имеющего нарушение слуха, детализировать данные об обстоятельстве и причине возникновения проблем со слухом, и уточнить общее поведение ребенка с наличием отклонений. Понять какие существуют формы общения в окружении данного

ребенка, в семье, узнать имеет ли место быть остаточный слух или это жестикуляция, всевозможное чтение с губ. Все эти процедуры помогут точнее узнать и более полно понять факторы, влияющие на снижение слуха и саму степень снижения слуха.

1.3. Особенности физического развития детей с нарушением слуха

Истерическая глухота может развиваться у людей со слабой нервной системой при испуге и страхе, такие случаи часто встречаются у детей.

При повышенном артериальном давлении слабослышащие дети страдают постоянными головокружениями, и нарушением работы сердечнососудистой системы.

Мышечный корсет развит слабо, на низком уровне находятся показатели выносливости, к обучению новым двигательным действиям приступают осторожно, при этом дети с нарушением слуха имеют и множество вторичных заболеваний: нарушение осанки, задержка психического развития, нарушена деятельность иммунной системы.

В своих трудах Барабанов Р.Е. пишет: «с рождения у детей с расстройством слуховой функции наблюдаются нарушения дыхательной деятельности, следствием этого является проблемы в развитии мышц шеи, верхнего плечевого пояса. Степень отставания в развитии главным образом зависит от степени тугоухости ребенка. У некоторых детей имеющих нарушения слуха резко появляются эмоциональные проблемы и нарушения. Это может быть и тревога, и боязнь чего-то, страх перед чем-то, и гнев. Также проявляются проблемы в поведении (жестокость к одноклассникам, агрессия, негативное отношение); проявление гиперактивного поведения, повышенная возбужденность, различные нервные тики, беспокойное поведение. Появляется нарушение вестибулярного аппарата («шарканье» ногами, головокружение, походка неустойчивая).

Очень часто возникает расстройство речи (невнятные разговоры, аутизм); проявление вредных привычек (кусание губ и ногтей, сосание пальца). Нервная

система у слабослышащих детей имеет тормозной тип. Немаловажно, что слабослышащие дети имеют существенные отклонения в умственном развитии, поскольку у них существуют некоторые ограничения в овладении речью» [4] .

Бабенкова Р.Д. в своих научных трудах отмечает: « основные аспекты контроля над параметрами физического развития детей имеющих проблемы со слухом: рост, вес, объёмы тела, т.е. антропометрические данные; сопутствующие заболевания, продолжительность заболевания, частота, а также вторичные нарушения, т.е. уровень здоровья; координационные показатели, сила, быстрота, гибкость, выносливость, т.е. кондиционные способности; согласованность движений и общий рисунок движения. В итоге требуется разносторонний подход к составлению режимов физической активности детей с нарушением слуха. Если же говорить о детях имеющих нарушения в состоянии здоровья, слабослышащих и глухих детях, то в совокупности всего дня пребывания и даже проживания в школах-интернатах, дети получают лишь малый процент физической активности, даже с прогулками это число не превышает 12% от всего времени. Дети, имеющие проблемы со слухом во многом отличаются от слышащих детей, в частности отмечается соматическая слабость, отставание в моторном, физическом развитии, а также они имеют ограниченную подвижность» [3].

Современными учёными изучены проблемы физической подготовки слабослышащих детей, одной из проблем являются нормативы для оценки физической подготовки глухих и слабослышащих детей.

Улучшать двигательные способности детей при проблеме со слухом и способствовать правильному подбору средства физического воспитания необходимо при занятиях.

Боскис Р.М. в своих работах пишет: «у детей 7-8 летнего возраста активно развивается система анализаторов, достигающая высокого совершенства в школьные годы. Развитие анализаторов (особенно двигательного, тактильного, зрительного, вестибулярного и слухового) имеет исключительное значение для регуляции двигательной деятельности,

выработки чувства льда и других комплексов ощущений, на которых строится сложная техника катания. По сигналам от рецепторов стопы в нервные центры идёт информация о перемещении конька, о локализации и силе давления на лёд определённой частью лезвия. От остроты чувства льда во многом зависит устойчивость фигуриста, его уверенность, техничность выполнения фигур. Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта с многообразием форм, движений, элементов пространственного, временного и силового характера» [6].

Как отмечает в своих работах Бабенкова Р.Е.: «необходимо соблюдать некоторые методические требования и рекомендаций при проведении занятий с детьми с нарушением слуха

- подбирать упражнения, которые будут адекватно оценены состоянием, как двигательных способностей занимающихся, так и психофических показателей;
- обязательное чередование общеразвивающих, специальных, коррекционных и профилактических мероприятий;
- задания, в которых меняются положения головы в пространстве нужно выполнять с постепенным возрастанием амплитуды движений;
- выполнение упражнений на развитие динамического и статического равновесия усложнять только после оценки индивидуальных особенностей организма, и обеспечение страховки ребенка;
- правильное выполнение упражнений осваивать только после совершенствования упражнений;
- в процессе всей деятельности необходимо делать акценты на развитие мимики ребенка, его мышления, эмоций, на развитие познавательной деятельности и, конечно же, на понимание речи» [3].

Абсалямова И.В. в своей работе о фигурном катании отмечает: «известно, что высокий уровень скольжения зависит от уверенного сохранения равновесия во всех его фазах, тонкого владения чувства ребра, достаточного набора скорости и удержание этой скорости на протяжении заданного времени.

Важнейшим условием качественного исполнения, таким образом, является уверенное управление движениями. Многие специалисты фигурного катания рекомендуют для отработки деталей техники скольжения, и скольжения в целом применять подготовительные и подводящие упражнения. Поэтому главной задачей обучения технике движений в фигурном катании является не столько сообщение телу движения, сколько точное управление им в условиях скольжения по льду или полёта над ним» [1].

Виноградова В.И. в своих работах писала: «у лиц с низкой вестибулярной устойчивостью при действии различного рода ускорений, вращений, наклонов существенно нарушается координация движений, равновесие, снижается способность к максимальному проявлению двигательных качеств, пространственной ориентировке. Тренировки вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышают функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха. Вестибулярная система, находящаяся в состоянии повышенного раздражения, функционально адаптируется к различным раздражителям (в частности, к физическим упражнениям), в связи с чем ее реактивность значительно понижается» [10].

Прекрасной возможностью развить вестибулярный аппарат, как-то поддержать нарушенные функции ребенка, вовлечь его в общество, дать ему не только упражнения, но и общение, возможность понять и оценить свой потенциал, является основной целью при занятиях фигурным катанием. Дефект слуха не мешает детям достичь каких-то определенных результатов, но явится средством его реабилитации и адаптации. Далее мы должны понимать, как важно для слабослышающих детей регулирование нервно-психических функций организма. Стоит отметить, что на это и должна быть направлена их психологическая подготовка. Слабослышающие дети должны совершенствовать свои психические качества в процессе активных тренировок. И немаловажный

фактор здесь, это четкая, организованная правильная работа тренера для подбора методики совершенствования этих качеств.

Современная наука знает несколько видов нарушений слуха. Глухота (полное отсутствие слуха) или тугоухость. Определяется отсутствием (или снижением) способности воспринимать звуки. Как известно, акустический сигнал сначала передается к внутреннему уху, далее он должен преобразоваться в электрический импульс, импульс становится сигналом, который поступает в центральную нервную систему.

В настоящее время, как никогда, актуальна проблема самооценки детей, особенно с нарушением слуха, ведь и сейчас нет достаточного количества исследований в этой области. Необходимо применять к детям гуманистический характер образования, с ориентированием на личность, и в рамках этого необходимо пристальное внимание ко всем личностным и индивидуальным особенностям, к ним относятся самосознание и самооценка. Дефект функции того или иного анализатора в раннем возрасте искажает естественный ход психического развития ребенка и, как следствие, приводит к возникновению психологических трудностей

Физические упражнения являются основным средством в адаптивном физическом воспитании, это могут быть и конкретные действия, а так же и процесс многократного повторения выполнения упражнения, необходимо учитывать, что слабослышащие и глухие дети имеют нарушенные координационные способности, поэтому развивая двигательные качества необходимо особое внимание уделять развитию координационных способностей таких детей.

Григорьев С.А. отмечает в своих работах: «координационные способности определяются способностью решать сложные и возникающие неожиданно двигательные задачи быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво. Координационные способности делятся на три группы. К первой группе относятся способности, которые точно соизмеряют и регулируют пространственные, временные, а также динамические параметры движений. Ко

второй группе относятся способности, направленные на поддержание статической позы и динамического равновесия. К третьей группе относятся такие способности, при которых двигательное действие выполняется, не скованно, то есть без лишнего мышечного напряжения. От развития координационных способностей ребенка будет зависеть, как быстро он сможет овладеть новыми двигательными действиями. При развитии координационных способностей необходимо использовать метод вариативного выполнения упражнения» [12].

Михно Л.В. в своих научных работах пишет: «что задачами, направленными на развитие координационных способностей у детей начальных классов, являются овладение выше названными координационными способностями, чтобы создать необходимую широкую базу для обучения новых двигательных умений и навыков. Автор в продолжении отмечает, насколько важно решать вопросы одновременного развития координационных способностей во взаимосвязи с техническим и тактическим обучением, так как при этом происходит обеспечение необходимого соединения развития координационных способностей с другими двигательными качествами, а именно быстротой, силой, гибкостью и выносливостью. Важной задачей перед специалистом по адаптивному физическому воспитанию ставится, прежде всего, подбор средств и методов, направленных на развитие координационных способностей.

Вместе с тем особенностью занятий фигурным катанием является то, что больший акцент делается на решение задач образовательного характера: овладение основными исходными положениями, движениями рук и ног, согласованностью движений. Выше перечисленные задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием различных координационных и других способностей, воспитанием трудолюбия, взаимопомощи, коммуникативных способностей ребёнка. В итоге решение задач занятий в фигурном катании проявляется в выработанных умениях и навыках, а также в заинтересованности занимающихся в регулярных самостоятельных занятиях физическими

упражнениями в свободное время, например катание на катках на свежем воздухе во дворе или специализированных помещениях» [33].

Практически во всех учебных материалах отмечается, что процесс обучения и тренировки должен учитывать индивидуальные особенности занимающихся. В них говорится о том, что это будет способствовать более глубокому усвоению предлагаемого материала, обеспечению взаимосвязи качеств и навыков, что позволит быстрее достичь планируемого результата. Однако анализ литературы показывает, что в большинстве источников не раскрывается внутренняя, содержательная структура данного понятия. Общеизвестно: для того, чтобы разобраться в изучаемом процессе, его нужно понять и осознать, разобраться, о чем идет речь и как это можно применить на практике. Вместе с тем в литературе термин «индивидуализация» рассматривается в общих чертах и не дается его подробная характеристика. Естественным, каждый человек – это индивидуальность со своим специфическим набором особенностей, имеющим качественные и количественные отличия от среднестатистических показателей, присущих всем людям или значительной части человечества. В то же время, сам вопрос о том, на каких критериях должна базироваться индивидуализация, является методологически очень важным.

В решении этого вопроса должны учитываться педагогические, медико-биологические, психологические и другие аспекты, базирующиеся на закономерностях развития организма. Применительно к вопросу о взаимосвязи техники движений и уровня развития физических качеств занимающихся – решается долговременная цель совершенствования организма по всем аспектам. Индивидуализация, по мнению Денисовой О.П. и др., это отражение в деятельности психо-физического своеобразия, присущего отдельной личности. Для создания благоприятных условий при реализации индивидуальных способностей нужно строить систему занятий с использованием частных средств и методов адаптивного физического воспитания, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется

индивидуальный подход к ним. Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод, что индивидуализация – это педагогический процесс целенаправленной подготовки, позволяющий использовать такие средства и методы, которые, учитывая индивидуальные физические, морфофункциональные и психологические особенности занимающегося, создают предпосылки для гармонического взаимодействия всех систем организма [16].

Анализ специальной научно-методической литературы показывает, что некоторые аспекты индивидуального подхода в процессе обучения упражнениям были предметом исследований ряда авторов. Так, например, Варфоломеева З.С., показала, что процесс индивидуализации осуществляется через предварительное моделирование подготовленности спортсменов, тогда как другие авторы указывают на конструирование стандартизированных тренировочных заданий различной преимущественной направленности, а некоторые учёные - на комплексность учета индивидуальных особенностей занимающихся при разработке программ занятий [9].

В связи с эти модельные характеристики в фигурном катании целесообразно разрабатывать для моделей спортсменов всех уровней подготовки - от начинающих до чемпионов мира. Модельные характеристики отражают уровень общей и специальной физической подготовленности (в виде результатов комплекса тестов и данных обследований), уровень технической подготовленности, выражающиеся в количестве и сложности прыжков, вращений, шагов. Модельные характеристики в фигурном катании определяются на основе анализа динамики развития отдельных сторон подготовки. Модельные характеристики могут содержать сведения о весе, росте, пропорциях тела, внешнем виде, соотношении между росто-весовыми показателями. Более подробная модель отражает необходимый уровень психической, теоретической и интеллектуальной подготовки в целом.

Умение тренера конкретизировать, разъяснять задачи, побуждать к проявлению сознательности и творческой активности является основой обучения на занятиях по фигурному катанию на коньках.

Нужно понимать, что в психическом развитии дети имеют определенные особенности, обусловленные именно наличием данного дефекта, также усложненного и вторичным дефектом - нарушением овладения речи. Как следствие этого - барьеры в коммуникации и свои особенности в развитии познавательной сферы. Мы знаем, что дети с нарушением слуха делятся на две группы: слабослышащие и глухие, поэтому и развитие их познавательной деятельности имеют свои особенные различия. Глухой ребенок не может нормально общаться со взрослыми, а ведь именно от них он получает опыт, накопленный человечеством, который доступен их слышащим сверстникам. А также этот дефект мешает больному ребенку нормально общаться со слышащими сверстниками.

Глухому подростку трудно встать на точку зрения другого человека, понять его внутреннее состояние. Только адаптивный спорт даст инвалиду возможность поднять самооценку и в своих глазах, и во мнении окружающих. Также спорт будет являться и средством поднятия уровня здоровья инвалида. Люди с ограниченными возможностями, занимаясь адаптивным спортом, будут ощущать одухотворенность, полноту своей жизни. Человек с отклонениями в здоровье всегда имеет проблему реализовать себя в мире здоровых людей и чаще всего это связано с заниженной самооценкой. Ему постоянно необходимо сопоставлять свои способности со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы. Он должен самоактуализироваться в социуме, увидеть свою роль в обществе. Такую возможность может дать инвалиду адаптивный спорт, а в частности занятия фигурным катанием на коньках. Он поможет инвалиду удовлетворить комплекс потребностей, главными из которых являются возможность общения, коммуникация с обществом, потребность выйти из своего замкнутого мирка, из пространства своей квартиры, попасть в социальную среду, преодолеть барьер отчуждения общества. Человек, находясь

в группе людей с такими же проблемами, быстрее начинает осознавать необходимость правильно оценивать свои возможности.

Для обучения двигательным действиям необходим определенный опыт решения двигательных задач, которые требуют изменения структуры действий. Для обучения этому необходима новизна разучиваемого упражнения и определенные условия его применения. Новизна создается определенными трудностями в исполнении действий и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Чтобы решить комплекс двигательных задач необходимо выполнение изученных двигательных действий в нестандартных (незнакомых) ситуациях. Способности к координации движений фактически означают, возможность управлять движениями тела с его ориентацией во времени и пространстве и состоят из следующих факторов таких как, ориентировка в пространстве; точность выполнения движения по трем параметрам: временным, силовым и пространственным. Воспроизведение временных, силовых и пространственных параметров движений проявляется и прослеживается в точности выполнения действий двигательного характера. Точность перемещения в пространстве или координация в различных суставах увеличивается, если использовать упражнения на воспроизведение поз, с заранее заданными параметрами. Например, было доказано, что нарушение слуха у детей ведет к многочисленным нарушениям двигательных способностей, например, отсутствует точность координации движений; также таким детям трудно сохранять статическое и динамическое равновесие; также на достаточно низком уровне находится, и ориентация в пространстве и овладение двигательными навыками проходит у таких детей в замедленном режиме [4].

Для полноценного исполнения воспитательских задач необходимо координировать воспитание физических и психических качеств при решении двигательных задач в конкретных ситуациях. Специалисту, работающему с детьми с нарушением слуха, необходимо знать, что эти дети, по сравнению со своими слышащими сверстниками, в начале обучения нерационально

распределяют полученные умения и имеют низкий темп обучаемости двигательным действиям. Так же стоит отметить, что именно в данном возрасте происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Данный возраст является особенно благоприятным для закладки жизненных навыков, умений и способностей детей. У детей с нарушением слуха отмечено отставания физического развития от биологического возраста на 2-3 года, а некоторых случаях до 4 лет. Поэтому особое внимание для характеристики уровня физического развития детей и подростков с нарушением слуха уделяется строгому учету его возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Одна из основных проблем слабослышащих людей, это нарушенные координационные способности. Особенно важно следить за степенью переносимости физических нагрузок не только по частоте сердечных сокращений, но и по состоянию регуляторных систем, состоянию вестибулярного аппарата, слабослышащих детей. Это приводит к адаптации разные уровни функционального состояния отдельных регуляторных систем организма, в том числе координационных способностей, центральной и вегетативной нервной системы, сердечнососудистой, дыхательной и других регуляторных систем. Универсальным способом вовлечение детей с ограниченными возможностями в выполнение физических упражнений и занятия спортом [6].

1.4 Особенности обучения основам фигурного катания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха

Эффективное обучение и воспитательное воздействие тесно связаны с фактором анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Эти периоды в развитии характеризуются высокой восприимчивостью к различным явлениям, а также повышенной чувствительностью к различным факторам и понижением защитных функций организма. Особенно важны знания о

физиологических особенностях детей младшего школьного возраста для организации и проведения занятий по фигурному катанию. Верно определять наиболее подходящие методы обучения двигательным действиям, учитывая возрастные особенности выборе способа обучения детей двигательным навыкам и умениям, развивая двигательные способности в фигурном катании. Организм ребенка младшего школьного возраста постоянно претерпевает изменения, которые важно учитывать при организации и проведении занятий по фигурному катанию.

В частности, стоит упомянуть об интенсивном развитии нервной системы, созревании сенсорных систем. Трансформируется работа отделов головного мозга: в переработку поступающей информации кроме корковых отделов включаются зоны (ассоциативные отделы), отвечающие за узнавание стимулов, их классификацию, участие в выработке эталонов. Особенность этих структур головного мозга состоит в длительном созревании: до подросткового возраста и во время него. Все проходящие процессы изменений в организме детей влияют на сам процесс учебного и воспитательного воздействия и его специфику.

Во время обучения в начальной школе активно развивается вестибулярный анализатор, отвечающий за координацию движений. В связи с этим развитие двигательных способностей должно сопровождаться заботой о развитии возможностей вестибулярного анализатора, что в целом позволит обеспечить успешную деятельность, физическое развитие и хорошую работоспособность [3].

По мере роста и развития детей, увеличивается их умственная и физическая работоспособность. За одно и то же время дети в возрасте шести - восьми лет способны сделать только 38-53% из объема работы, выполняемой учащимися девяти - одиннадцати лет. Стоит отметить, что качество работы детей младшего возраста почти в два раза ниже, чем у детей более старших возрастов. Физическую работоспособность можно увеличивать с помощью систематических занятий спортом.

Отмечается усиление роста позвоночного столба, с продолжением окостенения, появлением шейного и грудного изгиба позвоночника. Дети в этом возрасте имеют большую подвижность и гибкость позвоночника, из-за незначительного окостенения. Поэтому в данный период стоит уделить внимание развитию таких физических качеств как гибкость и ловкость. Данный возраст характеризуется как сенситивный период развития этих двух физических качеств. В этот период форма грудной клетки будет зависеть от правильной посадки ребенка за партой или рабочим столом, а также от количества физических упражнений и двигательной активности. Отмечается нарастание силы отдельных групп мышц. Тем не менее, дети младшего школьного возраста обладают низкими показателями силы. Быстрое утомление у детей могут вызывать статические упражнения силового характера. Младшие школьники более приспособлены к кратковременным силовым упражнениям.

Принимая во внимание все перечисленные особенности, можно сделать вывод, что в младшем школьном возрасте целесообразнее уделить внимание развитию координационных способностей. Также этот возраст предполагает проявление способностей к точному повторению движений по заданным программам. Из чего следует, что развитие качества ловкости в младшем школьном возрасте наиболее благоприятно. Наибольший эффект в указанном возрасте способно дать систематическое и целенаправленное воздействие на развитие ловкости. Младший школьный возраст является базовым для совершенствования координационно-двигательных навыков. Отмечается, что развитие основных физических качеств в определенные возрастные периоды необходимо осуществлять целенаправленным воспитанием. Чем более высоким уровнем развития координационных способностей (ловкости) будет обладать ребенок, тем больше это поспособствует предотвращению мелких травм и повреждений.

Некоторые авторы считают, что не только дефект слуха является причиной отставания в физическом развитии глухих и слабослышащих. Так, например, Бабенкова Р.Д. значительной причиной считает не вполне

удовлетворительную постановку процесса физического воспитания в школе для глухих и слабослышащих, и недостаточную научную разработанность ряда проблем физического воспитания, данной категории слабослышащих детей [3].

Наиболее негативное влияние на развитие двигательных координаций оказывает нарушение слуха у детей, так как формирование данных способностей происходит на основе дефективной работы сенсорной системы. Детям с нарушением слуха приходится затрачивать на много больше времени на выработку сложнокоординационных навыков, они имеют более низкий уровень точности движений и уступают своим практически здоровым сверстникам в статическом и динамическом равновесии. Для сохранения равновесия тела огромную роль играет вестибулярный аппарат. К нарушению равновесия приводят недостаточная развитость общей моторики слабослышащих детей и работы функциональных систем.

Боскис Р.М. изучая, детей с нарушением слуха в своих работах писал: «слабослышащие дети склонны к головокружениям, повышенному артериальному давлению, нарушениям ритма сердца. У них уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости; у слабослышащих отмечены трудности в обучении; у них чаще выявляется органическая кардиореспираторная патология. Слабослышащие дети младшего школьного возраста имеют ряд сопутствующих заболеваний: нарушение осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др. У слабослышащего с рождения ребёнка нарушена деятельность дыхательных мышц, участвующих в голосообразовании как следствие - существенное отставание в развитии мышц шеи, пояса верхней конечности, верхней части спины; степень отставания существенно зависит от степени тугоухости» [6].

Развитие артикуляционного аппарата у многих слабослышащих детей происходит с отставанием в частности с разработкой мелкой моторики и с трудностями в сохранении динамического и статического равновесия. Низкой скоростью выполнения отдельных движений объясняется замедленность

общего темпа деятельности слабослышащих детей. Действия с предметами, и даже передвижение слабослышащих детей выявляют особенности развития общей и мелкой моторики. Потеря слуха провоцирует снижение способности к регулированию собственных двигательных действий, в связи, с чем дети со сниженным слухом уступают в уровне развития скорости их двигательной реакции своим практически здоровым сверстникам. Результат в беге со старта на 20 и 30 метров детей с нарушением слуха и их практически здоровых сверстников показывает, что первая группа детей значительно уступает по результатам второй группе. Относительно исследований способностей к реагированию можно говорить, что показатель слабослышащих детей также ниже, чем у их слышащих сверстников. Дети, имеющие слуховые нарушения уступают своим практически здоровым сверстникам по показателю силы, однако с возрастом в динамике ее развития происходит практически полное совпадение с показателем здоровых детей. Исследователи отмечают, что снижение мышечного тонуса ввиду нарушения функциональной работы вестибулярного анализатора, являющегося по их мнению регулятором мышечного тонуса, может объяснять низкое развитие силовых способностей.

Способностью к двигательной деятельности, формирующейся при участии самих движений, называется координация движений. Состоятельность опыта двигательной деятельности и обширность базы для изучения новых форм двигательной деятельности зависит от того насколько более значителен резерв двигательных навыков ребенка. Ученые в качестве координационной способности ребенка выдвигают умение координировать обусловленные двигательные действия и организовывать операции во что-то общее, учитывая при этом взаимодействие с другими уровнями координационной деятельности ребенка и имеющиеся цели. В частности, Вайнер Э.Н. утверждает, что с полноценным восприятием и анализом личных движений в пространстве и во времени в основном соединяется координация. [7].

В данной работе опорным является суждение Дьячкова А.И., рассматривающего координационные способности, как навык рационального

выстраивания двигательных актов и как умение перестроить сформированную форму движений или умение перейти от одного действия к другому в связи с изменившимися условиями. Так координационные способности выявляют потенциал ребенка по управлению и связанности движений, их взаимосвязанного с преодолением координационных проблем проявления, проблем, которые появляются при попытке решить различные двигательные задачи [17].

По результатам исследований Евсеева С.П., к возрасту семи лет у детей можно отметить явную выраженность четких индукционных отношений. Хорошая концентрация последовательного торможения, является показателем интенсивного, но стремительно проходящего воздействия на процессы возбуждения. Во всех типах внутреннего торможения в данном возрасте отмечается его легкое и более крепкое формирование. Дети способны осуществлять координацию своих действий еще до выдачи инструкции, а также предугадать акцептор действия. К данному возрасту развивается способность произвольно осмысленно регулировать мышечную деятельность в таких движениях, как бег, прыжки, общеразвивающие упражнения [18].

У растущего ребенка постепенно уже происходит структурирование высших кортикальных уровней, прогрессивное развитие точных и силовых движений (появляется меткость в танцевальных движениях, лазании, легкоатлетических движениях, метании). Однако двигательную состоятельность можно наблюдать только при свободном движении. Если ставится задача совершить, ребенок сразу устает и старается перейти к игре, где движения обладают большей свободой. Несформированность корковых механизмов головного мозга и дефицит выработки формул движения приводит к неспособности совершать точные движения. В таком возрасте отмечается преобладание общей, изобразительной и выразительной моторики. Обманчивое отсутствие утомляемости у ребенка при двигательной деятельности может объясняться невыполнением продуктивных рабочих двигательных операций, требующих точности, большой затраты энергии, преодоления сопротивления.

При обиходных, выразительных и изобразительных движениях, почти не связанных с сопротивлением, такие действия совершаются непроизвольно, они начинаются, осуществляются и завершаются в соответствии с естественными механическими и физиологическими особенностями. У детей встречается разная относительная степень развития отдельных координационных уровней. Другие дети имеют хорошо развитую точную мелкую моторику, развитые движения кистей рук, при этом являясь неуклюжими, мешковатыми, дезориентированными. Присутствие такого рода отличий индивидуального характера хорошо известно. Эта пропорция развития отдельных сторон моторики находится в прямой зависимости с возможностью освоения новых моторных действий различного качества. К примеру, один ребенок может с трудом осваивать упражнения ритмической гимнастики, но достаточно легко овладевать мелкой и точной работой.

Активная психомоторная деятельность составляет сущность двигательных упражнений, и формирование двигательных умений и совершенствование двигательных навыков являют собой не пассивную реакцию на воздействия извне. Анализ трудов Иноземцевой Е.С. показывает, что основное внимание в них обращается к утверждению, что любой рефлекс включает в себя движение: движение в ногах и руках, движение мышц, распоряжающихся глаз и прочее. Как следствие, в процессе определения соответствующего рефлекса в головном мозге и в последующем их переходе в единый образ объекта имеется ввиду пространное участие двигательных анализаторов. Поэтому двигательной системе отводится большая роль, так как она оказывает большое влияние на организм ребенка в целом, но основное ее воздействие распространяется на работу головного мозга. Способы, конфигурации, пути и направления подобного влияния весьма различны [21].

Обратившись к трудам Дьячкова А.И., который в своих работах указывал, что активизации психических процессов при наличии у детей нарушений слуховой функции способствуют упражнения под ритмичные удары бубна или барабана. Поначалу такой звук может восприниматься детьми и зрительно и

через слух, а в дальнейшем только с помощью слуха. Для удержания интереса к занятиям физкультурой и увеличения уровня эмоциональности можно использовать круговую форму организации, воспринимаемую детьми в качестве игры, имеющей сюжетную основу. По индивидуальным возможностям ребенка происходит регулировка количества упражнений на одной станции, интервалы отдыха и интенсивность упражнений. На прохождение всех станций отводится 4-5 мин, а время на отдых 1-1,5 мин, количество кругов определяется как 1-3. Стоит отметить, что упражнения, отвечающие за коррекцию и развитие равновесия, выполняются с поддержкой, страховкой и помощью [17].

При занятиях фигурным катанием частотность движений и напряжение при проведении упражнений сопровождается ритмом мелодичного аккомпанемента. Комплекс разнообразных средств, применяемых в фигурном катании, воздействует на организм занимающихся. Например, комплексы включающие прыжковые и беговые упражнения воздействуют в основном на сердечнососудистую систему; комплексы включающие приседание и наклон - влияют на двигательный аппарат, способы и виды применяемые для самовнушения и расслабления - на центральную нервную систему. Мышечная сила и подвижность в суставах формируется упражнениями в партере, тогда как качество стойкости позволяют сформировать беговые комплексы, за гибкость отвечают танцевальные упражнения и так далее.

Большую роль играет подбор музыкального сопровождения занятий. Музыка задает скорость движений и темп, она мотивирует детей заниматься. Выбирая музыку специалисту по адаптивной физической культуре необходимо следовать следующим правилам: необходимость присутствия в музыкальном сопровождении четкого ударного ритма. В любом отрезке музыкального сопровождения оно должно соответствовать по назначению, по темпу и длительности. Стоит учитывать, что наличие стремительного ритма и высокого темпа зачастую приводят к возрастанию риска травматизма. В словесной команде выражается большая часть занятия. Поэтому словесная команда

должна обладать краткостью и четкостью. В занятия, возможно, вводить программу развлечений и праздников, так как это способствует увеличению заинтересованности и возникновению у детей позитивного эмоционального отклика. Также выступая на праздничных мероприятиях, занимающиеся демонстрируют свои достижения родителям и получают высокую положительную эмоциональную окраску от выступлений.

Занимаясь фигурным катанием:

- развивается костно-мышечный корсет и формируется осанка;
- формируется координация движений;
- упрочняется дыхательная и сердечнососудистая система;
- развивается умение ритмически и гармонично осуществлять нетрудные движения [34].

Область применения фигурного катания довольно широкая: самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа, и, что наиболее важно, занятия для физического развития. Сюда включаются упражнения, формирующие выносливость, ловкость, силу, в частности эстафеты и подвижные игры. Планируя, организуя и осуществляя занятия фигурным катанием необходимо уделить внимание на технике безопасности при высокой физической нагрузке занимающихся, её дробления с учётом их степени физической подготовки и уровня здоровья. Самые трудные упражнения стоит перемежать с более простыми. Сама техника исполнения упражнений предполагает постоянное удержание осанки в верном положении. Поэтому особенно важно напоминать о необходимости сохранения правильного положения тела вовремя выполнения всех движений.

Чтобы удерживать верное расположение всего тела во время занятий по фигурному катанию нужно:

- разворачивать плечи, грудь вывести вперёд, ягодицы сохранять напряжёнными, а колени расслабленными;
- в коленных суставах важно предотвращать перенапряжение;
- необходимо не допускать чрезмерного прогиба в спине;

- нужно наклоняться сразу всем телом и предотвращать наклоны вперёд от бедра, и пр.[38].

Важным вспомогательным движением является сгибание и разгибание опорной ноги. При анализе движений опорной ноги в поворотах целесообразно учитывать возможность выполнения переката, т.е. смены участка скольжения конька. Непосредственно перед поворотом выполнять сгибание ноги нельзя. Это может привести к искажению формы элемента и, что самое главное, усложняет двигательную картину поворота. Подседание должно быть сделано при толчке, в начале фигуры либо плавно после выполнения предшествующего поворота или перетяжки. Выполненное непосредственно перед элементом оно может вызвать «обрушивание» тела сразу после поворота. Если фигурист скользит на мягкой опорной ноге, никакие дополнительные сгибания ноги ему не нужны.

Практика отечественного и мирового фигурного катания свидетельствует, что хорошую спортивную форму в течение длительного периода сохраняли те фигуристы, которые обладали лучшей физической подготовленностью. Начальные успехи в спорте связываются с развитием спектра функциональных возможностей организма. В связи с этим вместе с изучением специальных элементов фигурного катания основное и постоянное внимание стоит уделять базовой физической подготовке. В первую очередь для формирования крепкого здоровья. Ранние тренировки спортсменов осуществляются обычно утром при наличии расслабленного и неактивного состояния организма, тогда как исполнение произвольной программы, требует значительных энергозатрат и может вызывать усиленное потоотделение, что вовремя паузы для отдыха приводит к переохлаждению. Поэтому невосприимчивость фигуриста к простудным заболеваниям должна быть высока. Использование различных средств общей физической подготовки на свежем воздухе в любую погоду развивает сердечнососудистую и дыхательную системы организма и создает прочный фундамент для спортивного совершенствования. Зимой это могут быть лыжные прогулки, летом - плавание, круглый год бег.

Абсалямова И.В. в своей работе по фигурному катанию отмечала, что способами подготовки вне льда могут служить общеразвивающие упражнения (ОРУ), а также использование гимнастических, акробатических и хореографических упражнений. Также нужно обучиться исполнять комплекс упражнений на полу в ботинках с коньками, в частности, упражнения на удержание равновесия, хождение в основной позиции, удержание равновесия, стоя на одной ноге, имитацию отталкивания, навык безопасного падения. Упражнения, являющиеся средствами отработки основных двигательных действий на льду, которым необходимо обучить занимающимися: основной стойке у борта с опорой руками, с опорой без рук; полуприседам и приседам; ходьбе приставными шагами; ходьбе в полуприседе; ходьбе на зубцах; скольжению на двух ногах; стартовым движениям и скольжению со старта, разнообразным остановкам; фонарикам, змейкам, скольжению вперед и назад; скольжению «елочкой»; скольжению в полуприседе, приседе, по прямой, виражу, кругу, дуге; перетяжкам вперед и назад; скольжению по дуге вперед и назад; реберному скольжению по дуге; перебежке вперед и назад; смене направления скольжения; смене фронта скольжения; поворотным элементам: тройкам, многократным тройкам; спиральям, циркулям вперед и назад, пируэтам, волчкам, пируэтам назад, элементам с без опорной фазой: подскокам, перепрыгиванию через препятствия, спрыгиванию на лед с борта на ход вперед и назад; подскокам с поворотом в 0.5, 1.0 оборот [1].

Приведем схему обучения базовым навыкам в фигурном катании для детей младшего школьного возраста с нарушением слуха

Используемые разновидности ходьбы:

- способ ходьбы в позиции стоя
- способ ходьбы с продвижением 8-10 шагов
- способ ходьбы на зубцах, продвигаясь вперед
- способ чередования на двух ногах ходьбы и скольжения

Используемые разновидности бега:

- бег на зубцах, продвигаясь вперед

- способ чередования на двух ногах бега и скольжения

Используемые разновидности игр на внимание: «Карлики и великаны»

- карлики (исходное положение - руки вперед, присед (желтый цвет))
- великаны (исходное положение - руки в стороны, стоя (зеленый цвет))

Использование простейших элементов:

- ходьбы, сочетая с полуприседаниями, при этом руки вперед
- ходьбы, сочетая с полным приседом, при этом руки вперед
- фонариков 1 раз вперед – 1 раз назад
- фонариков вперед 6 раз подряд
- фонариков назад 6-8 раз подряд
- змейки вперед, при этом руки в стороны
- змейки назад, при этом руки в стороны
- прыжка на месте на двух ногах

Использование комбинированного упражнения:

- Исходное положение - стоя руки в стороны
- 1 - сгибание колен
- 2 - прыжок, сгруппировав руки к груди
- 3 - касание льда, согнув колени
- 4 - исходное положение (стоя руки в стороны)

Использование обучения приставному шагу по диагонали:

- 1 - правую ногу ставят в сторону
- 2 – нужно приставить левую
- 3-4 повторяется тоже самое

Использование упражнения на равновесие:

- делается ласточка
- делается пистолетик
- делается флажок и др.

Подбор упражнений осуществлялся на основе общего физиологического эффекта, вызываемого данными упражнениями. При этом во внимание брались специфические особенности детей. Например, в качестве полезных

упражнений, оказывающих оздоровительное действие на организм ребенка, были выбраны упражнения с динамическим характером, вызывающие интенсивную работу мышц и всего организма. В свою очередь интенсивная работа мышц позволяет повысить обмен веществ и процесс восстановления в организме, что благоприятно для укрепления и роста силы мышц, а также развития скелета. Для лучшей координации движений выбирались те физические упражнения, которые оказывают наиболее равномерное влияние на развитие мускулатуры в целом, различных групп мышц. Поэтому выбирая физические упражнения, предусматривалось разнообразие движений. Для детей также было предложено исполнение упражнений в разном темпе: быстром, медленном, среднем. Стоит отметить, что у детей танцевально-ритмические композиции с яркими образами вызывали положительный отклик. Упражнения под музыку вызывали у детей радость, музыка помогала выполнять упражнения наиболее правильно и быстрее их запомнить, но для многих детей возникала сложность с подчинением заданному музыкой ритму и темпу. При изучении танцевально-ритмического комплекса с детьми использовался приём исполнения упражнения вместе при участии зеркального отображения. При этом, дети старались копировать движения тренера, как в зеркале. Основными средствами воспитания координационных способностей были базовые связки, шаги, а также блоки, в которых содержались новые элементы.

Развитие координационных способностей предложено осуществить посредством танцевально-ритмического комплекса в парах «Веселая зарядка». Данное упражнение, выполняемое в парах, позволило достигнуть высокого проявления эмоций детей и, несомненно, разнообразило занятия. Использование этого упражнения требовало четкого и организованного исполнения группой детей, и учета тренером проблемы подбора партнеров в пары, по их росу и степени подготовленности. По окончании развивающей работы, после освоения детьми основных шагов и связок, были разучены комплексы, и элементы были включены в праздник, проходивший в качестве показательного номера.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Свое исследование мы проводили в период с 2015-2017 года во Дворце спорта «Волгарь» на базе спортивного клуба «Ice Class».

Первый этап исследования (2015-2016 г.г.) мы определили общее направление магистерской диссертации, проанализировали научно - методическую литературу, выявили научную проблему. Формулировали тему, объект, предмет, цель, гипотезу и задачи исследования. Провели предварительное теоретическое обоснование проблемы, разработали план работы и экспериментальную методику. Изучили методику обучения основам фигурного катания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Провели педагогическое наблюдение с целью выявления эффективных форм и методов построения занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Второй этап исследования (2016-2017 г.г.) уточнили гипотезу исследования, определили контингент испытуемых, проводили педагогическое наблюдение, провели педагогический формирующий эксперимент, с целью проверки эффективности разработанной методики обучения фигурному катанию. Провели экспериментальную проверку выдвинутой гипотезы.

Третий этап исследования (2017 год) проанализировали полученные результаты исследования, сформулировали заключение. Оформляли магистерскую диссертацию, сделали анализ результатов, подготовили презентационный материал к защите и доклад, прошли апробацию, участвуя в конференциях с докладами по теме педагогического исследования, завершили оформление работы.

2.2. Методы исследования

В своей работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.

4. Контрольные испытания (тесты).

5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Анализ специальной литературы помогает определить уровень научных знаний в сфере изучаемого вопроса и отражает состояние методики обучения в фигурном катании, а также результаты научных исследований, посвященных непосредственно изучаемой проблеме, и уровень знаний в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биохимии, биомеханики, психологии и т.п.). При составлении обзора литературы необходимо представить в краткой форме конкретные факты, полученные авторами, привести четкое описание примененных методов исследований и полученных результатов. При обобщении данные разных авторов можно свести в таблицы и графики.

Нами были изучены и проанализированы вопросы, раскрывающие причины нарушения слуха, развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, а также рассмотрены программы по обучению фигурному катанию детей.

Была проведена обширная работа по анализу научно-исследовательских публикаций в области адаптивной физической культуры, социологии, психологии. Основное внимание было уделено тем научным работам, в которых изучались проблемы детей с нарушением слуха в период их взросления и вхождения в коллектив сверстников, школы, окружающих людей, их взаимодействие с ними, а также проблемам физического развития таких детей.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось на занятиях по фигурному катанию детей. Это было необходимо для уточнения подобранных комплексов упражнений на льду и в зале, с учётом возрастных особенностей детей и их отклонений в состоянии развития.

Педагогический эксперимент.

Задачи научных исследований могут быть решены путем рационального подбора методов, четких организационных форм проведения работы, целенаправленной обработки и анализа полученных материалов. Методы исследования необходимо выбирать и специально разрабатывать с учетом специфики фигурного катания. Анализ и обработка информации также должны учитывать особенности этого вида спорта и характер собранной информации. Педагогический эксперимент проходил на базе искусственного льда Дворца спорта «Волгарь». Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 мин. 2 занятия проходили на льду и 1 занятие в зале. В экспериментальной группе принимали участие девочки 6-8 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе девочки такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 девочки.

При планировании эксперимента надо определить количество испытуемых и количество попыток, выполненных каждым испытуемым. Количество тех и других зависит от вида эксперимента, степени надежности измеряемых показателей и методов математической статистики, используемых при обработке и анализе материала. В связи с этим перед проведением основных исследований целесообразно проделать предварительные измерения, чтобы скорректировать программу эксперимента соответственно контингенту, требованиям надежности тестов, трудоемкости.

Контрольные испытания (тесты).

Для определения эффективности новых методов тренировки проводится сравнение результатов на различных этапах, например в начале и в конце эксперимента. Результаты такого сравнения требуют анализа ряда показателей у одной и той же группы испытуемых. Сравнительный эксперимент даст объективные результаты при наличии групп испытуемых, которым предлагаются разные программы.

Тестирование двигательных качеств. Для определения уровня физической подготовленности определяли следующие показатели:

- три кувырка вперед (с)
- челночный бег 3х10 (с)
- повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)
- стойка на одной ноге (с)
- бег на 20 м (с)
- прыжок в длину с места (м)
- прыжок вверх (по Абалакову) (см)
- наклон вниз со скамейки (см)

Исполнение базовых упражнений на коньках оценивались по 10 бальной шкале.

Метод математической статистики.

Для обработки результатов тестирования в своей работе мы использовали компьютерную программу STAT. Находили следующие величины: $\bar{X}$ - среднее арифметическое, δ - квадратическое отклонение от среднего арифметического и x - ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Формирования двигательных способностей в фигурном катании детей младшего возраста с нарушением слуха

Результаты педагогических наблюдений должны быть представлены в виде конкретного материала, который может быть оценен не только качественно, но и количественно. Опрос специалистов создает общее представление о предмете исследования, имеющееся на данный момент, которое сопоставляют с данными обзора литературы.

В первой части исследования у детей экспериментальной группы с нарушениями слуха наблюдалось функциональное нарушение кардиореспираторной системы: невысокий объем жизненной емкости легких, увеличенная частотность сердечных сокращений, сниженные показатели артериального давления. В связи с этим появилась необходимость в проведении тестирования, определяющего функциональное состояние организма.

Здоровые дети 8-10 лет, имели частоту сердечных сокращений находящуюся в пределах нормы и равную 88 ударам в минуту (границы нормы 68 -108 уд./мин). Дети в возрасте 10-12 лет, имели частоту сердечных сокращений находящуюся в пределах нормы и равную – 80 ударам в минуту (границы нормы 60-100 уд./мин).

Тахикардией называется состояние, при котором наблюдается увеличение частоты данных показателей, а брадикардией - снижении частоты сердечных сокращений. Если показатель превышает 130 мм.рт.ст. - максимальное и 80 мм.рт.ст. - минимальное, то такое состояние характеризуется как гипертоническое.

Для диагностирования состояний дыхательной системы человека используется вентиляционный тест - спирометрия. Данный тест незаменим при диагностировании патологических состояний и заболеваний лёгких и сердечнососудистой системы, с его помощью оценивают степень тяжести заболевания, проверяют эффективность лечения. И что немаловажно с помощью спирометрии, возможно, научиться правильному дыханию.

Противопоказания для данного исследования отсутствуют, проходить его можно в любом возрасте. Проведение процедуры тестирования: специальное устройство, применяемое в процессе обследования - спирограф, для выполнения непрерывных графических наблюдений и записей изменений объёмов вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. ЖЭЛ считают 500-800 мл. - при выдохе, выходящим объёмом лёгких. Показатель жизненной емкости лёгких существенно снижается, при наличии рестриктивного заболевания лёгких.

Выполняя пробу Ромберга, испытуемый принимает следующее положение - ноги вместе, носки немного врозь, глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы рук разведены. Данная проба оценивает имеющуюся степень устойчивости – наличие покачиваний или неподвижности в данной позе, здесь уточняется и время, которое испытуемый находится в этой позе, обращается внимание на наличие тремора пальцев рук век.

Оценивая сердечнососудистую систему, и её адаптацию к различным физическим нагрузкам используется проба Руфье. Она используется в качестве простого или косвенного метода оценки физической работоспособности. Проведение исследований: исходное положение - сидя на стуле, в течение пяти минут, затем у испытуемого считывается пульс в течение 15 сек. (P1). Потом испытуемый выполняет небольшую нагрузку - 30 приседаний за 45 сек.. Далее испытуемого снова сажают на стул и определяют пульс, в первые 15 сек. (P2) и последние 15 сек. (P3). Оценивание данной пробы происходит по следующей системе: меньше или равно 3- отличная работоспособность; показатели от 4 до 6 -хорошая; от 7 до 9 - средняя; от 10 до 14 - удовлетворительная работоспособность; больше или равно 15 - плохая.

В начале исследования нами были апробированы тестирования, которые определяют функциональные показатели детей младшего школьного возраста с нарушением слуха (таблица 1).

Таблица 1

Функциональные показатели детей контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента), $X \pm \delta$

№ п.п	Наименование теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1.	ЧСС (уд/мин)	90,0±1,2	p≤0,05	91,2±0,9	p≤0,05
2.	ЖЭЛ (мл)	1214±25,3	p≤0,05	1318±26,8	p≤0,05
3.	Проба Ромберга (сек)	40,2±1,9	p≤0,05	41,1±0,8	p≤0,05
4.	Проба Руфье	9,61±0,21	p≤0,05	9,74±0,34	p≤0,05

Так показатели ЧСС у контрольной группы в начале исследования: 90,0±1,2, а в экспериментальной группе: 91,2±0,9 при p≤0,05. В начале исследования показатели ЖЭЛ в контрольной группе равны 1214±25,3, в экспериментальной группе 1318±26,8 при p≤0,05.

Оценка статической координации, а также оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата показала следующие результаты в начале исследования, в контрольной группе: 40,2±1,9, в экспериментальной группе: 41,1±0,8 при p≤0,05.

В начале эксперимента, оценка сердечнососудистой системы, а также физической работоспособности в контрольной группе дала такие показатели: 9,61±0,21, а экспериментальная группа: 9,74±0,34 при p≤0,05.

Дети экспериментальной группы улучшили свои показатели после проведенного эксперимента (что и было представлено в таблице 1). Дети, находящиеся в контрольной группе, занимались по обычной программе, а дети, которые находились в экспериментальной группе, занимались по измененной методике, то есть, в учебный процесс были добавлены комплексы ЛФК и специальный комплекс упражнений на коньках на льду, которые способствовали повышению двигательных способностей у детей с нарушением слуха.

В ЛФК используются идеомоторные и пассивные движения. Силовые и скоростно-силовые упражнения оказывают общеукрепляющее и местное действие. Упражнения на растягивание применяются при необходимости воздействовать на патологически измененные ткани, для повышения эластических свойств ткани. Дыхательные упражнения улучшают и активизируют функцию внешнего дыхания. Плавание широко используется как средство ЛФК в открытой воде и в крытых бассейнах. Игры оказывают тонизирующее влияние на организм, отвлекают от мыслей о болезни, вызывают чувства радости, удовольствия.

При использовании одинаковых методик лечебной физической культуры наблюдается различная эффективность занятий у разных инструкторов или методистов. Качество лечения находится в большой зависимости от уровня теоретической подготовленности и практических навыков и мастерства работника отделения ЛФК, инструктора. Осознанный подход инструкторов к имеющимся врачебным назначениям, и самостоятельный выбор комплекса физических упражнений и других средств в соответствии с лечебной целью сильно зависит от имеющихся у инструктора представлений о сущности заболеваний, знания особенности конкретной болезни и ее течения. Проводя групповые занятия, учитывается наличие индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Построение каждого занятия должно осуществляться в соответствии с определенными педагогическими и физиологическими принципами, вне зависимости от способов его проведения. По физиологическим особенностям действий мышечного сокращения на организм человека, практика лечебной физической культуры принимает деление занятий на части: вводная, основная и заключительная. Частая ошибка в проведении вводной части - сниженная физическая нагрузка в сравнении с показателями общего двигательного режима. К примеру, занятие лечебной физической культурой начинается из исходного положения, лежа или сидя, используя упражнения с малой интенсивностью. Другая ошибка, обратного характера - резкое увеличение нагрузки. Тот и другой случай создает

невыгодные условия для выработки и эффективности использования средств лечебной физической культуры на занятии. Для вводной части занятий лечебной физической культурой обычно используют простые для выполнения, знакомые и хорошо усвоенные упражнения. На занятиях с группой используют ходьбу и ее различные варианты, если возможно - легкий бег, прыжки. Также используют массаж, разновидности активных и пассивных гимнастических упражнений для конечностей. При выборе исходного положения для упражнений руководствуются возрастными особенностями и общей двигательной нагрузкой, состоянием здоровья и периодом заболевания [7].

Основываясь на своих исследованиях, Вайнер Э.Н. делает вывод, что существенное уменьшение периода вработывания может достигаться кратковременным использованием нагрузок, близких основному виду деятельности. Практика лечебной физической культуры подтверждает это значительным ростом эффективности обучения двигательным навыкам в основной части занятия, при использовании во вводной части подготовительных упражнений (прыжки с приседаниями, ходьба с высоким поднятием колен). Время, затрачиваемое на вводную часть занятия, составляет порядка 15 - 25% от всего занятия. Основная часть занятия предназначена для решения главных задач, соответствующих лечебным целям в периоде лечения. На данную часть занятия отводится наибольшее количество времени - от 60 до 70% занятия. Контроль правильного построения основной части занятия производится с помощью физиологической кривой, т.е. изменением частот пульса во время занятия. Увеличение нагрузок провоцирует учащение пульса, а уменьшение нагрузки - его сокращением частоты пульса, но она на протяжении всего времени сохраняется в рамках достигнутого оптимального уровня. Построение занятия по лечебной физической культуре обеспечивает решение частных, специальных задач терапии, но и обеспечивает общефизиологический эффект на организм. Общефизиологическое действие занятий лечебной физической культурой имеет большое значение для предупреждения гиподинамии, недостатка двигательной активности. Чтобы достичь эффекта от

занятий лечебной физической культурой, необходимо соблюдать частоту и длительность ее использования, и иметь в виду невозможность получения быстрого результата при однократном применении. Возможности лечебной физической культуры могут быть увеличены за счет выполнения индивидуального задания, осуществляемого занимающимся самостоятельно во время, указанное инструктором ЛФК. Такое задание обычно строится как маленькое занятие, состоящее из простейших гимнастических упражнений, выполняемых после специальных упражнений стимулирующих развитие двигательного навыка. Самостоятельное индивидуальное задание состоит из нескольких специальных упражнений [8].

Использование средств лечебной физической культуры:

Упражнений с изменением опорной площади (ширина опоры сокращается от 25 см до прямой линии):

- 1) ходьбы по дорожке (с разными предметами и переступая через предметы);
- 2) ходьбы по кругу (в одном и другом направлении);
- 3) ходьбы сопряженной с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- 4) в положении стоя на одной ноге, при этом другая выдвигается вперед, в сторону, назад или сгибается и др.

Использование средств коррекции вестибулярной функции.

Упражнений направленных на раздражение полукружных каналов (вращений с включением поэтапного увеличения амплитуды движения):

- 1) движений глазами;
- 2) наклонов и поворотов головы в различных плоскостях;
- 3) поворотов головы при сохранении наклона туловища;
- 4) поворотов на 90° , 180° , 360° , и поворотов на 90° , 180° , 360° с прыжком;
- 5) кувырков назад и вперед;
- 6) вращений вокруг шеста, при этом удерживаясь за него руками;

7) кружений в парах в обе стороны, осуществляя резкую остановку;

Упражнений на смену вида движения:

1) изменений темпа движений при ходьбе, прыжках, беге и др.

упражнениях;

2) резкой остановки в выполнении упражнения;

3) остановки и изменения направлений движения;

4) прыжков со скакалкой с изменениями темпа.

Упражнений, выполняемых закрытыми глазами:

1) ходьбой приставными шагами, спиной вперед, правым и левым боком;

2) кувырков;

3) кружений;

4) наклонов и поворотов головы;

5) стойкой на носках и на одной ноге;

6) стойкой на носках и на одной ноге на повышенной опоре.

Проведены беседы и обсуждения с тренерами по фигурному катанию различных методик обучения занимающихся с нарушениями слуха при использовании методов и средств фигурного катания, для того, чтобы обосновать целесообразность разрабатываемой исследовательской методики. С особым вниманием были изучены документы по планированию и проведению тренировочных занятий. Основные задачи формирующей части эксперимента:

- выявление исходного уровня двигательных способностей, особенностей организации и проведения методик по обучению основам фигурного катания.

- подбор средств и методов фигурного катания, развивающих двигательные способности.

- проведение занятий по методике, которая направлена на развитие двигательных способностей детей, имеющих нарушения слухового анализатора, посредством фигурного катания;

- определение динамики изменений уровня двигательных способностей при занятии фигурным катанием.

Использование упражнений в зале для экспериментальной группы:

1) Использование упражнений на развитие равновесия

исходное положение - основная стойка

1-2 подняться на носки, поднять руки вверх, сделать вдох

3-4 вернуться в исходное положение, сделать выдох

2) Использование ходьбы и её разновидностей

- ходьба по змейке, руки подняты в стороны

- ходьба на носках, руки подняты вверх

- ходьба на пятках, руки подняты за голову

- ходьба в полуприседе, руки подняты за голову

- ходьба цаплей

исходное положение - в ходьбе

1-2 поднятие правой ноги вверх, руки подняты в стороны

3-4 исходное положение

3) Использование бега по часовой стрелке и против часовой стрелки

4) ОРУ без предметов

исходное положение- стойка ноги врозь

1 плечи подняты вверх, сделать вдох

2 исходное положение, сделать выдох

3-4 повторение 1 и 2

исходное положение - стойка ноги врозь, руки поставить на пояс

1-2 повернуть голову направо

3-4 исходное положение

исходное положение - стойка ноги врозь, руки поднять за голову

1 наклонить туловище вправо

2 исходное положение

3 наклонить туловище влево

4 исходное положение

исходное положение - широкая стойка ноги врозь, руки поставить на пояс

1-3 сделать пружинистые наклоны в стороны

4 исходное положение

5) Упражнение «Кошечка»

исходное положение - коленно-кистевое положение

1-4 «Кошечка сердится» - округлить спину

5-8 «Добрая кошечка» - спину прогнуть

6) Упражнение «Великаны и гномики»

1 «Великаны»- подняться на носки, руки поднять вверх, сделать вдох

2 «Гномики» - принять упор присев, сделать выдох

7) Упражнение «Лягушата»

исходное положение - сделать упор присев

1 прыжок вверх

2 исходное положение

3-4 повторить

8) Игра «Золотая рыбка»

9) Использование обучения скрестному шагу, по диагонали

1 – правую ногу поставить скрестно левой ноге

2 – сделать шаг назад с левой ноги

3 – сделать шаг вправо с правой ноги

4 – сделать шаг вперед с левой ноги

10) Использование обучения приставным шагам, по диагонали

1 правую ногу поставить в сторону

2 приставить к правой ноге левую

3-4 повторить

11) Использование построения уступом

- выполнить прыжки на месте

- выполнить туры в 0,5 оборота и в 1 оборот в левую сторону

- выполнить имитацию скользящего шага

12) Использование упражнений на удержание равновесия

- выполнить упражнение «Флажок»

- выполнить упражнение «Пистолетик»

- выполнить упражнение «Ласточка»

Наибольший эффект в изучении методики обучения и совершенствования дает комплексный подход к решению основных исследовательских задач. В то же время комплексное исследование поставленных вопросов предусматривает решение частных вопросов, имеющих специфические особенности в фигурном катании.

Установлено, что в структуре функционального состояния организма с низким и ниже среднего уровня соматического здоровья, главным фактором (27,3%), отражающим состояние функциональных систем организма, является морфофункциональный статус. Далее, по уровню значимости, следует фактор физической работоспособности в устойчивом состоянии (18,6%); резервы сердечно-сосудистой системы организма занимающихся (15%) – по показателям вариабельности сердечного ритма.

Чем ниже уровень соматического здоровья, тем больший вес и значимость имеют показатели морфофункционального статуса. Далее в рейтинге значимости идут физическая работоспособность, резервы сердечно-сосудистой системы и показатели физической подготовленности.

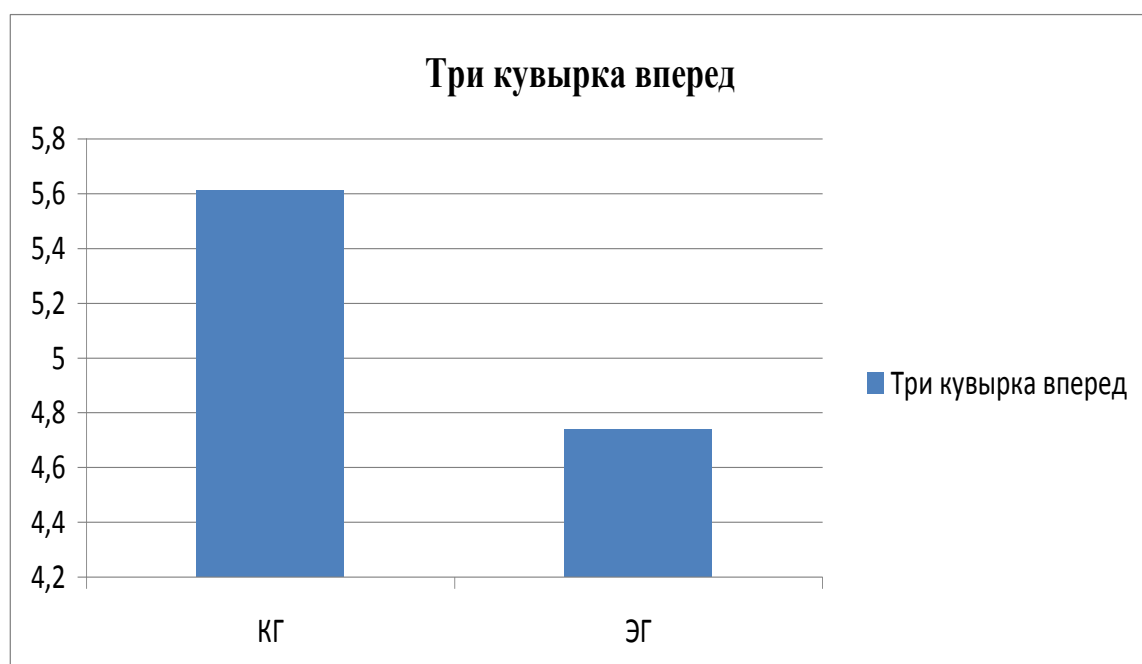
Таблица 2

Динамика тестирования координационных способностей в % соотношении

Показатели	Время измерения до $X \pm \delta$	Время измерения после $X \pm \delta$	p
Три кувырка вперед (с)	$5,61 \pm 1,08$	$4,74 \pm 0,91$	$p \leq 0,05$
Челночный бег 3x10 (с)	$10,37 \pm 1,14$	$8,64 \pm 1,18$	$p \leq 0,05$
Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)	$4,0 \pm 0,5$	$5,0 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
Стойка на одной ноге (с)	$10,2 \pm 0,3$	$12,4 \pm 0,4$	$p \leq 0,05$

По мере повышения уровня соматического здоровья, на первый план выходит физическая подготовленность, а также показатели сердечнососудистой

системы в покое и при нагрузке; морфофункциональный статус как фактор отодвигается на второе место, далее следуют резервы сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и особенности восстановительных процессов после нагрузочного теста. Для оценки эффективности проводимых занятий фигурным катанием на развитие двигательных способностей детей, имеющих нарушение слуха, в начале и по окончании экспериментального исследования было проведено сравнительное тестирования уровня координационных показателей (таблица 2).



**Рис. 1. Динамика выполнения теста «Три кувырка вперед»
в ходе экспериментального исследования, с**

Анализируя динамику выполнения теста «Три кувырка вперед» нами установлено, что исходные средние показатели времени данного теста составили $5,61 \pm 1,08$ с, что оценивались как ниже среднего уровня от нормальных значений. По окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до среднего уровня и составил $4,74 \pm 0,91$ с (рис. 1). Уменьшение времени выполнения данного теста имело достоверное значение и было на 15,6% ($p \leq 0,05$).

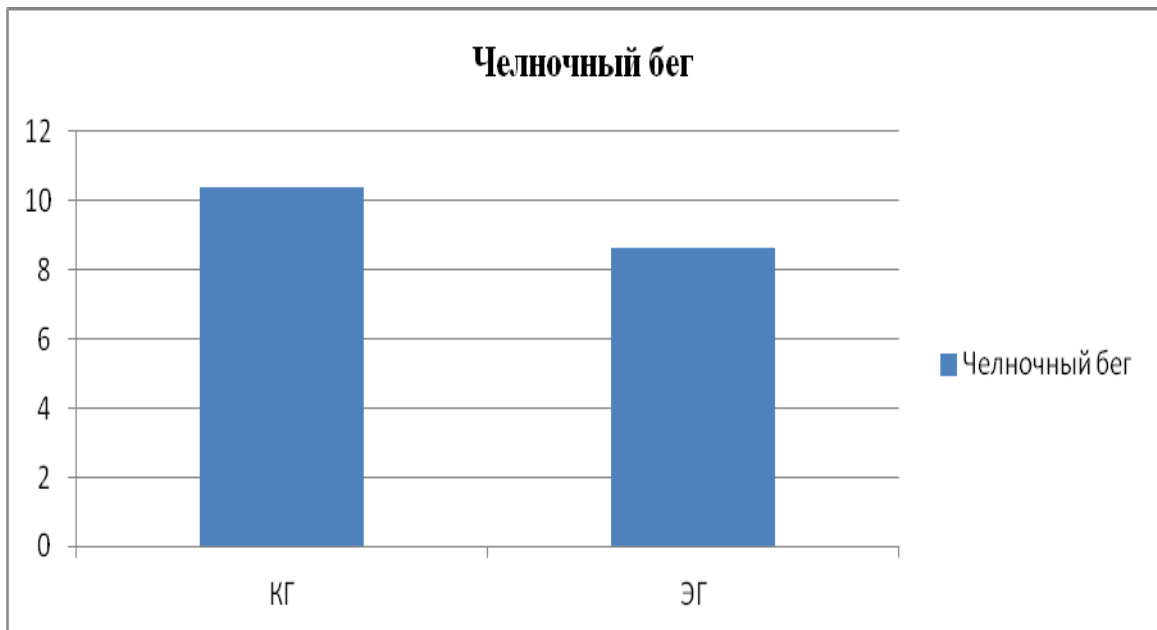


Рис. 2. Динамика выполнения теста «Челночный бег 3 x 10 м» в ходе экспериментального исследования, с

При тестировании «Челночного бега 3 x 10 м» средние значения выполнения данного теста, имеющие низкий уровень - $10,37 \pm 1,14$ с. По окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до выше среднего уровня и составил $8,64 \pm 1,18$ с (рис 2). Уменьшение времени выполнения данного теста было на 16,7%.



Рис. 3. Динамика выполнения теста «Повороты на гимнастической скамейке» в ходе экспериментального исследования, с

По окончании экспериментального исследования данный показатель повысился и составил $5,0 \pm 0,2$ с (рис. 3). Увеличение выполнения количества поворотов имело достоверное значение ($p \leq 0,05$).

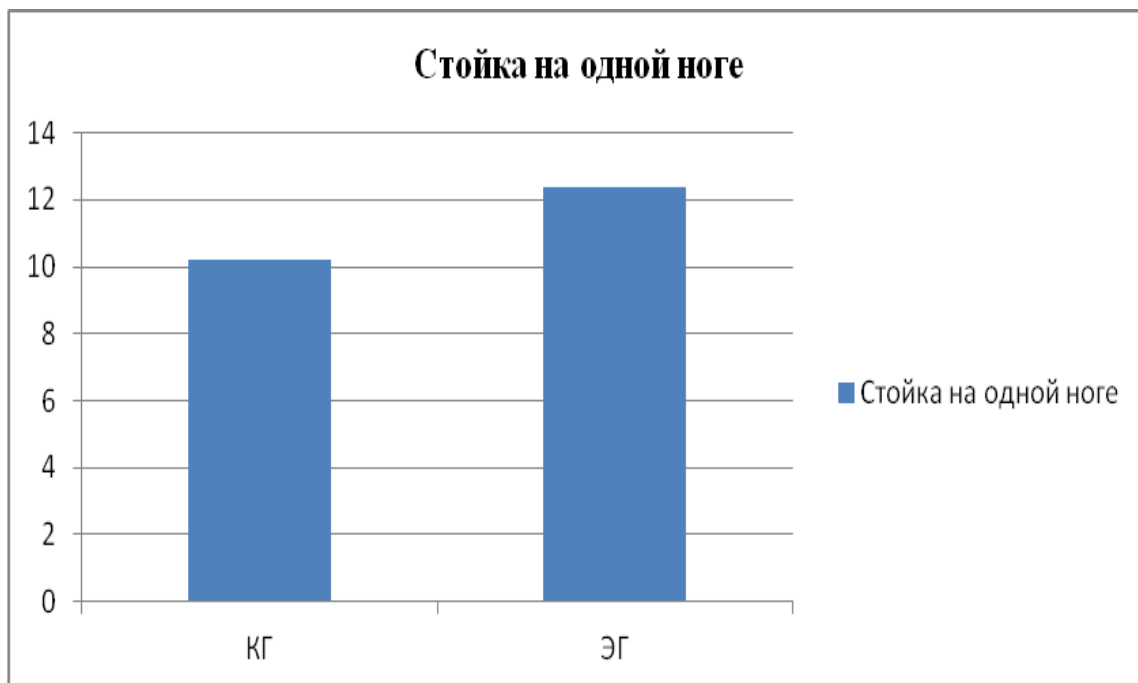


Рис. 4. Динамика выполнения теста «Стойка на одной ноге» в ходе экспериментального исследования, с

При тестировании «Стойка на одной ноге» средние значения выполнения данного теста, по окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до 12,4 с (рис 4) и имело достоверное значение ($p \leq 0,05$).

Итоги сравнительного анализа результатов тестирования доказывают положительное влияние подобранной методики на основе фигурного катания на формирования двигательных показателей у детей с нарушением слуха.

3.2. Роль сенсорных систем (тактильной и вестибулярной) в повышении эффективности обучения основам фигурного катания

В фигурном катании у детей с нарушением слуха возможность зрительного и слухового контроля ограничена, поэтому решающая роль в выполнении движений принадлежит проприоцептивной и вестибулярной

чувствительности. Уже с первых шагов на льду, детям приходится различать давление на то или иное ребро конька и выполнять вращательные движения, что тесно связано с формированием умений дифференцировать тактильно - мышечные усилия и выработке вестибулярной устойчивости, что не мало важно для детей с нарушением слуха [17].

Основу этих упражнений составляли:

- Толчки с места, ребром конька (правой и левой ноги) на силу, на дальность скольжения;
- Воспроизведение заданного усилия на различные части конька на месте (у бортика катка), в скольжении на правой и левой ноге;
- Скольжение по дуге (на правой и левой ноге) с переходом с наружного ребра на внутреннее и наоборот;
- Вращательные упражнения на льду - пассивные (стоя на льду) - вращательные движения головой в обе стороны, вращения на двух ногах; активные - вращения на двух ногах в скольжении (в обе стороны).

В результате проведенного исследования определены пороги тактильной чувствительности свода правой и левой стопы и вестибулярной устойчивости. Результаты исследования представлены в таблице 3.

Было установлено, что в процессе тренировки происходит обострение тактильной чувствительности в сторону ее повышения и повышение функционального состояния вестибулярного анализатора (на 20-25 мин занятия).

В упражнениях большое значение имеют движения, выполняемые носком конька и создающие усилия, действующие вдоль конька. Именно поэтому конструкция коньков должна предусматривать два тензометрических моста на каждом из коньков для измерения продольных и поперечных усилий.

Таблица 3

**Показатели порога тактильной чувствительности свода стопы и
функционального состояния вестибулярного аппарата
экспериментальной группы**

Показатели	до тренировки	середина тренировки	конец тренировки	до тренировки	середина тренировки	Конец тренировки
Порог чувствительности, мм	правая нога			левая нога		
	10,1±0,1	9,6±0,02	9,9±0,01	9,9±0,06	9,5±0,02	9,8±0,02
Порог вестибулярной устойчивости, с	вращение влево			вращение вправо		
	24,0±0,2	27,7±0,3	24,2±0,4	21,1±0,3	23,9±0,2	20,6±0,2

Под продольным усилием подразумевается составляющая общего усилия между коньком и льдом, действующая вдоль конька, под поперечным - составляющая, действующая в плоскости лезвия конька в поперечном направлении.

Таблица 4.

**Показатели порога тактильной чувствительности свода стопы и
функционального состояния вестибулярного аппарата
экспериментальной группы**

Показатели	до тренировки	середина тренировки	конец тренировки	до тренировки	середина тренировки	Конец тренировки
Порог чувствительности, мм	правая нога			левая нога		
	9,7±0,1	8,6±0,02	9,8±0,02	9,7±0,01	8,8±0,03	9,7±0,03
Порог вестибулярной устойчивости, с	вращение влево			вращение вправо		
	26,1±0,2	36,2±0,2	27,4±0,2	25,7±0,2	34,6±0,2	24,0±0,2

В конце тренировки показатели порогов тактильной чувствительности и вестибулярной устойчивости превышают показатели этих порогов в начале занятия, что говорит об утомлении тактильного и вестибулярного анализаторов.

(таблица 4). Для анализа двигательных ощущений применяют метод эстеziометрии. Он заключается в определении остроты тактильной чувствительности. Для занимающихся фигурным катанием весьма важен уровень тактильной чувствительности свода стопы, которой в значительной степени определяет качество исполнения поворотов в обязательных фигурах, шагах, вращениях и других элементах (рисунок 5,6).

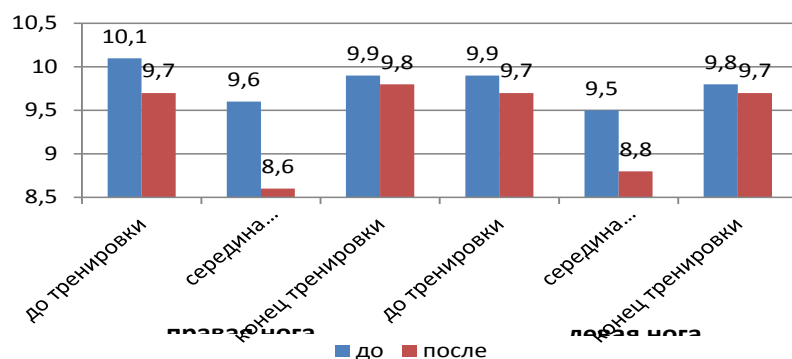


Рис. 5. Показатели порога тактильной чувствительности свода стопы до и после эксперимента

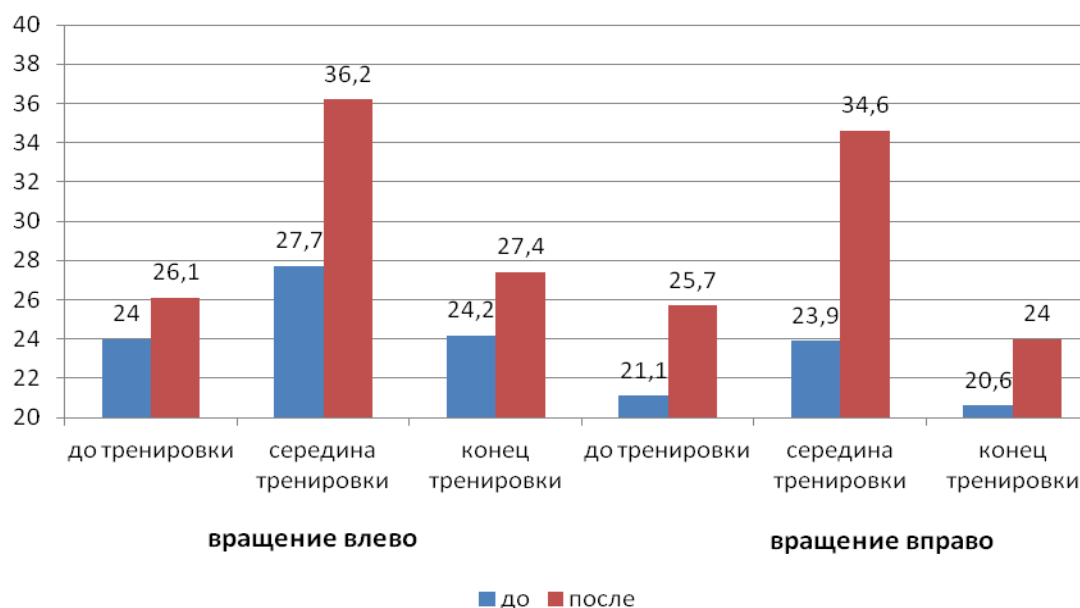


Рис. 6. Показатели функционального состояния вестибулярного анализатора до и после эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод, что применение специальных упражнений младших школьников способствует обострению тактильной чувствительности свода стопы и вестибулярной устойчивости, что оказывает существенное влияние на качественное овладение элементами фигурного катания на коньках.

Из рисунков видно, что динамика изменения порогов тактильной чувствительности свода стопы, и вестибулярной устойчивости носит однонаправленный характер и её изменение происходит в одно и тоже время (на 20-25 мин занятия), что даёт возможность сделать предположение о взаимосвязи тактильного и вестибулярного анализаторов. Это имеет большое значение, т.к. позволяет разучивать или совершенствовать новые элементы фигурного катания.

Широкие возможности рождает сочетание кино- и фотосъемки с видео записью, т. е. применение кинотелевизионного метода. Отснятый материал - фотографический или кинематографический - сохраняет, естественно, все положительные стороны фото- и киноизображения.

Состояние хореографической, музыкальной, психологической и других видов подготовки также является важным объектом научных исследований в фигурном катании. При изучении вопросов, целесообразно привлекать специалистов соответствующего профиля.

3.3. Экспериментальное обоснование рекомендуемой методики обучения основам фигурного катания

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что исходная гипотеза получила экспериментальное подтверждение. Оказалось, что обучение детей младшего школьного возраста фигурному катанию с нарушением слуха на основе комплексного подхода - определение основных звеньев обучения, уровня готовности к занятиям фигурным катанием и уровня развития физических способностей; факторов, влияющих на успешность овладения движениями и элементами фигурного катания на коньках, привело к

положительным результатам, как в отношении качества исполнения разучиваемых упражнений, так и в отношении сроков первоначального овладения ими, позволило определить структуру и содержание занятий по фигурному катанию на коньках (таблица 5, рисунок 7-10).

Таблица 5

Результаты тестирования физических способностей младших школьников

Тесты по ОФП			Результаты	Достоверность различий
Бег 20 м	Контрольная группа	до	6,4±0,07	P≤0,05
		после	5,7±0,05	
Прыжок в длину		до	86,9±0,01	P≤0,05
		после	87,2±0,06	
Прыжок вверх		до	18,0±0,003	P≤0,05
		после	18,5±0,05	
Наклон вниз		до	2,8±0,08	P≤0,05
		после	3,1±0,05	
Бег 20 м	Экспериментальная группа	до	6,5±0,03	P≤0,05
		после	5,4±0,04	
Прыжок в длину		до	86,3±0,05	P≤0,05
		после	91,7±0,1	
Прыжок вверх		до	17,9±0,03	P≤0,05
		после	21,6±0,2	
Наклон вниз		до	2,8±0,02	P≤0,05
		после	3,5±0,05	

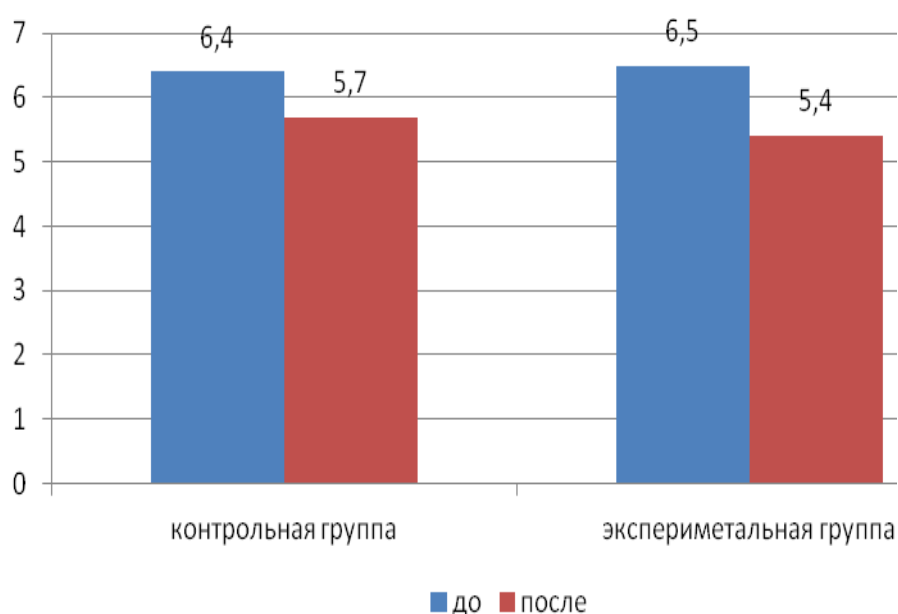


Рис. 7. Результаты теста «бег 20 м», с

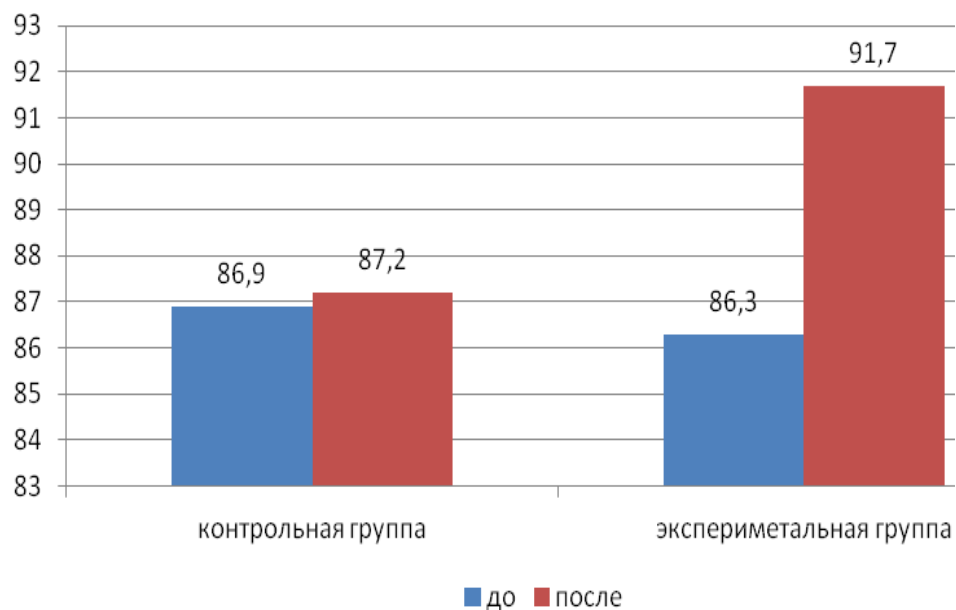


Рис. 8. Результаты теста «прыжок в длину», см

По окончании экспериментального исследования показатель теста прыжка в длину повысился и составил $91,7 \pm 0,1$ см.. Увеличение результата теста прыжка в длину оказались достоверными ($p \leq 0,05$).

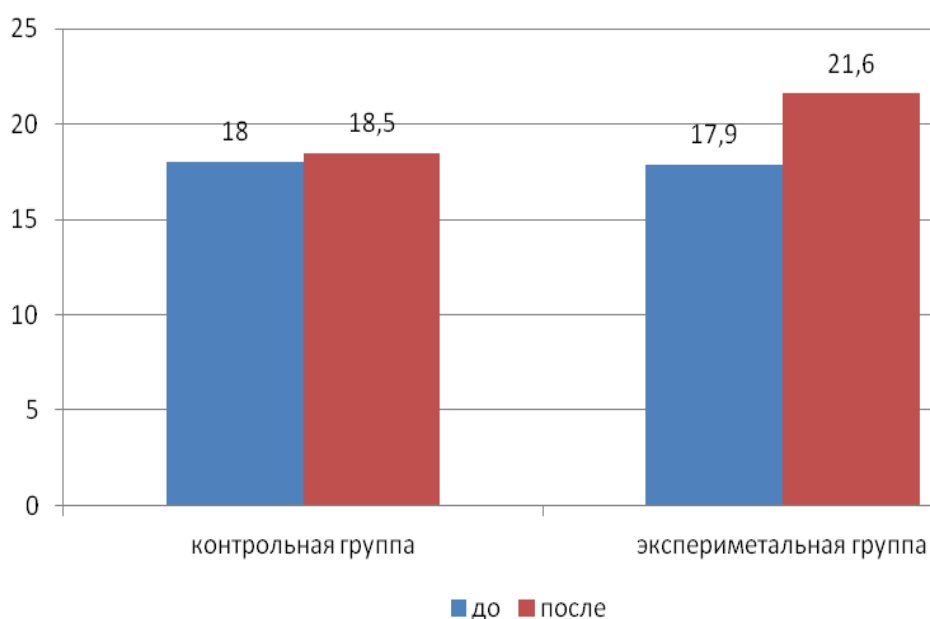


Рис. 9. Результаты теста «прыжок вверх», см

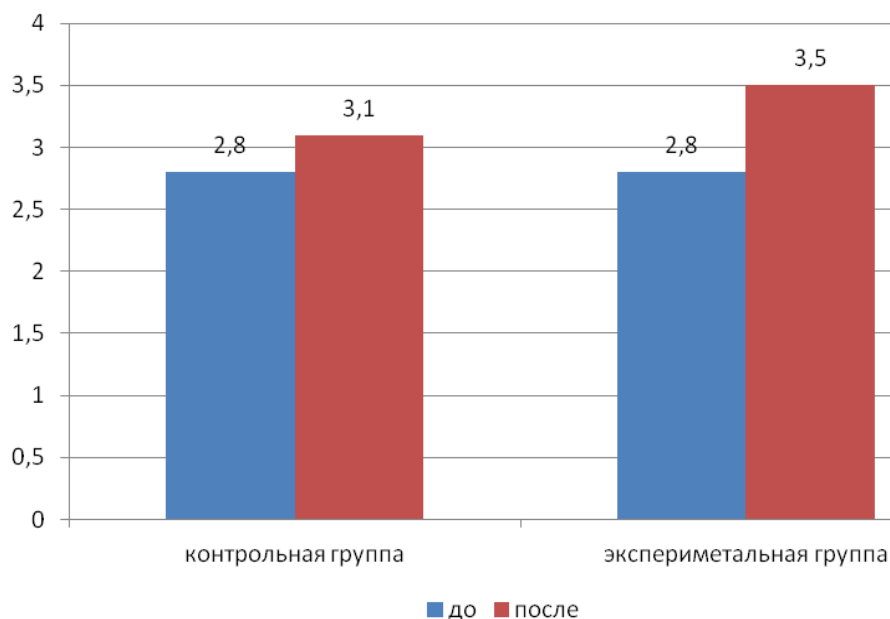


Рис. 10. Результаты теста «наклон вниз», см

Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе было применение упражнений на развитие таких способностей как координация движений, включающая ориентировку в пространстве и вестибулярную устойчивость. В контрольной группе этим способностям практически не уделялось внимания.

Таблица 6

**Результаты тестирования по выполнению
основных движений фигурного катания**

Тесты	Группа		Достоверность различий
	экспериментальная	контрольная	
	n=12	n=12	
	Результаты		
Толчки	5,8±0,03	3,4±0,04	P≤0,05
Скольжение с переменной направления	5,7±0,04	3,2±0,03	P≤0,05
Скольжение с переменной фронта	5,2±0,03	2,9±0,02	P≤0,05

К числу факторов, оказывающих влияние на эффективность процесса обучения фигурному катанию на коньках детей с нарушением слуха, является применение расчлененного метода обучения фигурному катанию на коньках: обучение катанию на коньках, обучение основам фигурного катания на коньках (таблица 6, рисунок 11).

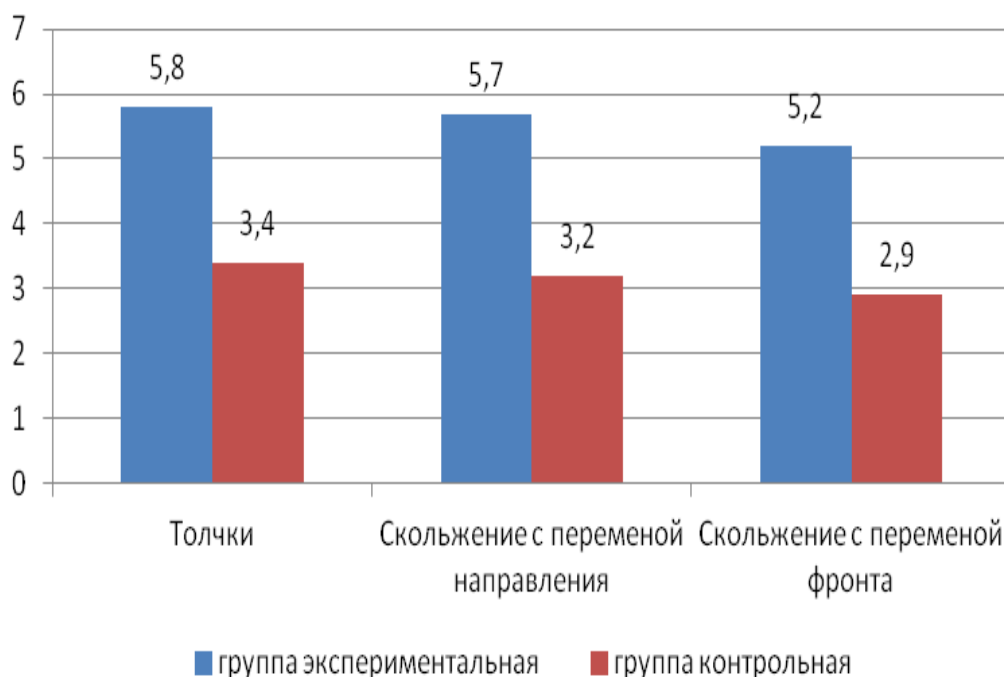


Рис. 11. Результаты тестирования по выполнению основных движений фигурного катания

Уровень качества исполнения базовых движений катания на коньках в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной. Различие статистически достоверно при $P \leq 0,05$. Этому способствовало:

1. Разработка конкретных задач обучения, средств обучения, определения ошибок, методических приёмов исправления их и контроля за исполнением элементов.

2. Концентрация внимания на овладение ключевых деталей техники катания на коньках - равновесием, реберными толчками, реберным скольжением, формированием у занимающихся «чувства» конька.

3. Включение в занятия средств на развитие и совершенствование

физических способностей - координации движений, включающая ориентировку в пространстве, вестибулярную устойчивость, влияющих на формирование движений занимающихся.

4. Применение средств лечебной физической культуры в экспериментальной группе.

Контрольная группа отличалась разнообразием средств обучения, которые были направлены на овладение техникой катания на коньках, так и элементов фигурного катания.

Оценку качества исполнения базовых движений катания на коньках и элементов фигурного катания определяли специалисты фигурного катания на коньках. Оценка проводилась по 10 - бальной шкале в баллах принятой для определения уровня качества исполнения элементов на соревнованиях юных фигуристов по элементам фигурного катания на коньках.

То же самое повторилось и при оценке качества исполнения элементов фигурного катания на коньках. Уровень качества исполнения элементов фигурного катания на коньках в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной (таблица 7, рисунок 12).

Таблица 7

Выполнение элементов фигурного катания в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Группа		Достоверность различий
	экспериментальная	контрольная	
	n=12	n=12	
	Результаты		
Шаги	3,9±0,03	6,1±0,02	P≤0,05
Спирали	3,8±0,03	6,2±0,04	P≤0,05
Опорные вращения	4,1±0,03	6,4±0,03	P≤0,05
Прыжки	3,1±0,03	3,9±0,03	P≤0,05
Комбинации элементов	3,3±0,04	4,7±0,03	P≤0,05

Это объясняется рациональной последовательностью обучения и уверенным владением техникой катания на коньках. Следует отметить (это касается как экспериментальной, так и контрольной группы) трудность обучения детей более сложным элементам фигурного катания на коньках (например, прыжки). Эта группа элементов требует не только развития способности прыгучести, но и определенной методики обучения, предусматривающей широкое применение технических средств обучения.

Метод моделирования позволяет глубоко и детально проанализировать все возможные варианты движений звеньев тела, их положительные и отрицательные стороны. Применение этого метода особенно целесообразно при изучении сложных по рисунку и быстрых движений, таких, как прыжки, подкрутки, выбросы, и т. п. В таких элементах достаточно сложно измерить ряд важных параметров, таких, как скорость, вращения в отдельные моменты времени, усилия между звеньями тела, скорости маховых звеньев. Используя метод моделирования, можно, создав упрощенную модель и используя ряд косвенных числовых параметров, получить целый комплекс разносторонней информации, характеризующей данный элемент или его часть. Метод моделирования целесообразно применять не только для изучения биохимических движений, но и в других аспектах исследований. В их числе моделирование тренировочной и соревновательной деятельности, моделирование прогрессивных направлений технического и эстетического совершенствования.

Наличие в той или иной степени упрощенной модели движений фигуриста или какого-либо процесса его деятельности создает благоприятные предпосылки для привлечения вычислительной техники. Такое сочетание методов существенно расширяет возможности исследования. Однако в ряде случаев относительно простые методы также могут быть с успехом применены для получения ценных и достаточно объективных данных. Одним из достаточно простых и в то же время информативных методик является измерение длины и конфигурации следов, оставленных коньком на льду. Такие

измерения позволяют, например, оперативно получить данные о толчковых дугах и приземлении в прыжках, характере входа во вращения и т.п.

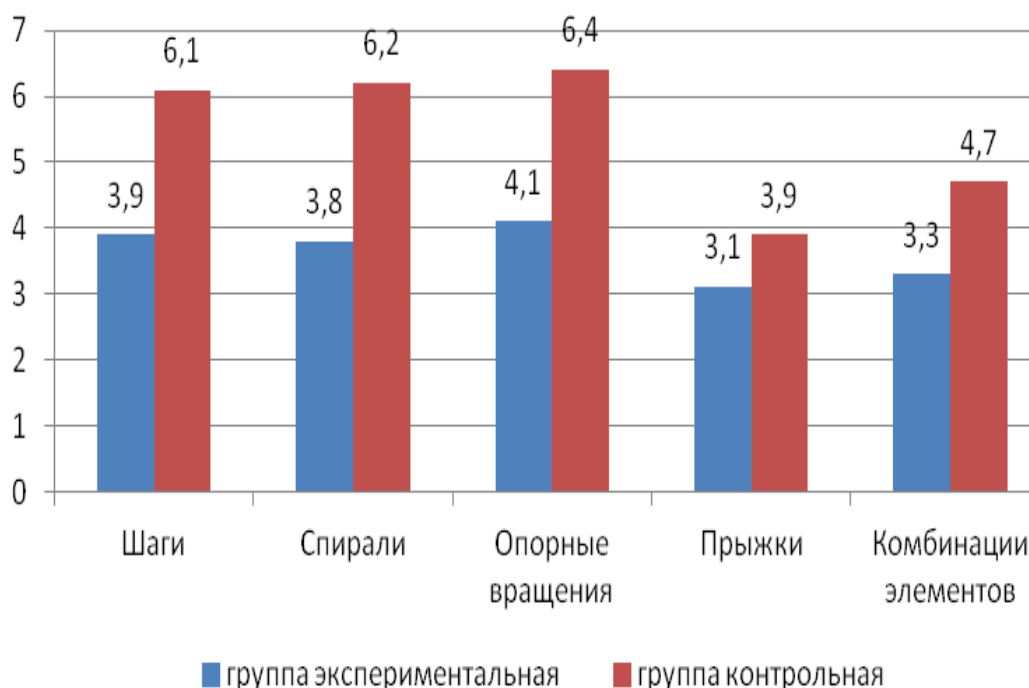


Рис. 12. Результаты тестирования по выполнению элементов фигурного катания младшими школьниками

Абсалямова И.В. в своих работах отмечает: «успешное овладение группой элементов, а также вращениями и комбинациями элементов способствуют не только повышению интереса к занятиям, но и стремление занимающихся заниматься фигурным катанием дальше.

Фигурное катание на коньках относится к сложно координационным видам спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики, хореографии. Богатство форм передвижения на коньках в этом виде спорта очень велико. Современное фигурное катание на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. Исполнение сложных по координации упражнений происходит под музыку определенного ритма и требует от фигуриста высокой скорости скольжения, выразительности,

артистичности, непринужденности. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька).

В фигурном катании на коньках нельзя разделять, а тем более противопоставлять, спортивное и эстетическое начало. Практическое решение эстетических задач фигурного катания заключается в совершенствовании применения средств хореографии и повышении музыкальной культуры во всех их проявлениях» [1].

Хореография в переводе с греческого означает «запись движения», но в настоящее время это понятие включает в себя все то, что относится к искусству танца. Понятие «хореография» охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений.

Общепризнано благотворное влияние хореографии на повышение спортивных результатов, однако недостаточно высокий уровень знаний у многих тренеров по данному вопросу ограничивает их возможности. Сейчас требования к тренеру фигуристов еще больше возросли. Одной теории, методических советов мало. Сегодня тренер должен сам работать на коньках, владеть богатым опытом хореографии, актерским мастерством, секретами психологии. Тренер, обладающий знаниями в области хореографии, не только творчески обогащается, развивается, но и правильнее может использовать хореографические занятия в учебно-тренировочном процессе с учетом спортивной направленности и особенностей техники фигуристов.

В итоге нашего эксперимента было установлено, что увеличение объема занятий по хореографии благотворно влияет на дальнейшие результаты занимающихся. Ребята, тренирующиеся в экспериментальной группе, у которых больше времени уделялось хореографии, показали лучшие результаты на соревнованиях. Также данное наблюдение показало, что экспериментальная группа хорошо владела всеми техническими элементами на уровне контрольной группы, но с художественной стороны она отличалась

от группы контрольной, именно с точки зрения хореографической подготовки (общие результаты оказались выше).

Таким образом, в результате нашего исследования было выявлено, что повышенный акцент на художественное исполнение и увеличение объема занятий по хореографии имел положительный результат в исполнении соревновательных программ.

3.4 Эффективность применения в педагогическом эксперименте самостоятельной работы и самоучителя по фигурному катанию

Важным фактором в обучении фигурному катанию на коньках детей является применение альтернативной методики обучения (самоучителя обучения). Как известно, не все желающие заниматься фигурным катанием на коньках имеют возможность оплачивать аренду льда или инструктора. Поэтому значительная часть детей различного возраста занимаются самостоятельно под присмотром родителей. Апробация самоучителя проходила на детях экспериментальной группы младшего школьного возраста в течение года (таблица 8).

Таблица 8.

Показатели уровня техники выполнения основных групп элементов фигурного катания с использованием «самоучителя» обучения

Основные движения			Группы элементов				
Толчки	Скольжение с переменной направления	Скольжение с переменной фронта	Шаги	Спирали	Опорные вращения	Прыжки	Комбинации элементов
3,7±0,05	3,2±0,05	3,1±0,04	3,5±0,04	3,7±0,04	3,6±0,05	3,1±0,03	3,4±0,03

Самостоятельную работу можно охарактеризовать, как имеющую большое значение в наше время и способствующую решению множества задач в физическом воспитании: внедрение в жизнь человека систематических занятий

физическими упражнениями, воспитание привычек и потребностей по сохранению и улучшению своего здоровья.

Самостоятельная работа – это разнообразие индивидуальной деятельности занимающегося, в которой не принимает непосредственное участие специалист по адаптивному воспитанию, но происходящей под контролем его родителей на площадках дворовых катков, обеспечивающих бесплатное использование и доступ к катанию. В нынешних условиях подобный вид деятельности позволяет воспитывать потребность в постоянном самообразовании, самосовершенствовании и формировании сознательного отношения к занятию фигурным катанием.

Самостоятельная работа также благоприятно сказывается на личностном росте и формировании субъективных двигательных качеств. Успешность обучения находится в зависимости от уровня и развития самосознания занимающегося. Стоит отметить, что основными средствами развития самосознания специалисты-психологи считают условия, позволяющие занимающимся в наибольшей степени проявить свои личностные качества. Особо выделяются и ценятся для детей с нарушением слуха качества самостоятельности, ответственности, целеустремленности, самоорганизации, оценки своих действий и самого себя. Большое значение для организации самостоятельной работы уделяется специалисту по адаптивному физическому воспитанию. На занятии по фигурному катанию ему предстоит суметь грамотно привлечь занимающихся к упражнениям, рекомендуемым к самостоятельному выполнению, определить дозировку и количество повторений упражнений и пр. Если определенное упражнение является сложно доступным, то появляется необходимость разучивать несколько подводящих упражнений и упражнений, способствующих развитию двигательных качеств для успешного выполнения домашних заданий.

Формированию у занимающихся интереса к занятию фигурным катанием способствует использование разнообразных методов и приемов в занятии. Отметим, что качества мотивации, целеустремленности и способности к

самоорганизации и проявлению активной позиции развиваются при самостоятельной работе занимающихся детей на катке или дома. Специфичность такой самостоятельной работы показывается основными требованиями к ее организации: предварительному формированию потребности обучению основам фигурного катания вне процесса обучения, введению через установление новой познавательной задачи новой учебной информации, степень увлекательности процессов овладения новыми знаниями, наличие добровольности и активной работы самих занимающихся. Важной особенностью самостоятельной работы является включение в нее двух элементов: организация и управление. Эти элементы реализуются в двух формах: организация и управление внешнее, организованное тренером или специалистом по адаптивному воспитанию, и организация и управление через внутренние механизмы, осуществляемое занимающимся самостоятельно. Здесь фундаментом деятельности занимающегося являются основные приемы работы: выделение основной информации, навык построения собственных задач, умение структурировать материал, сосредоточить внимание, используя различные методы самоконтроля, навык поиска дополнительных источников информации и способность рациональной организации времени [32].

Особенностью самостоятельной работы является также то, что она требует наличия собственной потребности в познании, включенного самоконтроля, соблюдения личного режима работы, самостоятельности при выборе времени и места для выполнения двигательных действий.

Готовность к самостоятельной работе и воплощению ее на практике определяется следующими факторами: способность к целеполаганию, рефлексивность мышления, самодисциплина, ощущение себя активным субъектом деятельности, адекватная оценка результата деятельности, формирование позитивной мотивации, формирование положительного отношения к занятиям фигурным катанием.

Осуществление специально отобранных подготовительных действий самим занимающимся представляется следующим:

- диагностикой своей потребности в познании и приобретении новых знаний и умений;
- определением собственных физических, личностных, интеллектуальных способностей для реализации конкретной деятельности;
- выделением перечня целей для самостоятельной работы: отдаленных и ближайших, в целом и в конкретной области научного знания;
- выбором объектов для изучения и обоснование данного выбора для себя;
- разработкой плана конкретных действий;
- выбором методов и средств осуществления самостоятельной работы.

Также при осуществлении самостоятельной работы дети должны понять, как выполнить это упражнение и зачем это нужно. Успешному выполнению самостоятельной работы способствуют правильно подобранные методы и средства самоуправления и самоорганизации. В качестве домашнего задания могут использоваться упражнения, развивающие физические качества. Упражнения, выполняемые дома должны подбираться и меняться в связи с усвоением материала. Могут использоваться как одинаковые упражнения и для девочек и для мальчиков, но с учетом различной дозировки, так и специфичные упражнения для разного пола по отдельности.

1. К осуществлению самостоятельной работы стоит подходить с условием корректировки, руководства и контроля взрослых.

2. Комплексы домашних заданий должны составляться, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей.

3. Дозировка упражнений должна определяться в соответствии с полом, возрастом, физиологическими и психологическими особенностями занимающихся.

4. При составлении комплексов для домашнего задания стоит учитывать предыдущий и последующий изученный материал.

Отметим, что одним из важнейших условий выполнения упражнений является правильное методическое построение реализации домашней работы во внеурочное время. Какие занимающийся должен делать задания, какое их

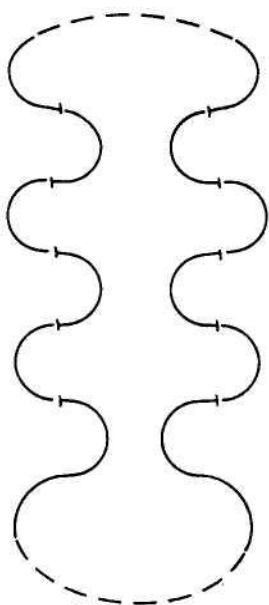
количество, дозировка упражнений, какие для этого имеются условия и насколько правильно подобраны средства.

Пример заданий для самостоятельной работы по фигурному катанию

для детей младшего школьного возраста

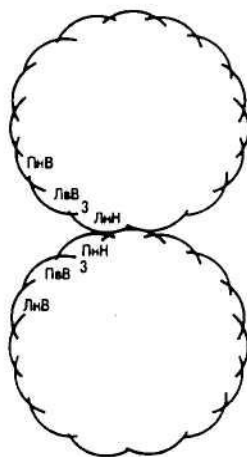
1. Набрать очки за каждое упражнение в задании 1, 2, 3 (задание 1-3)

Задания 1-3



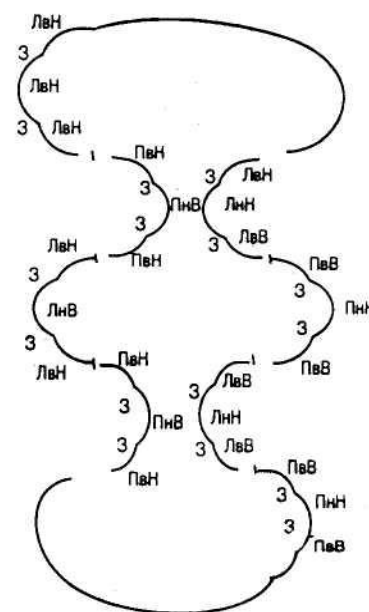
Задание 1.

1. Подкладки-дуги назад наружу
2. Дуги назад внутрь
3. Дуги назад наружу скрещением спереди



Задание 2

Петлевой поворот по восьмерке



Задание 3

1. Двукратные тройки вперед наружу
2. Двукратные тройки вперед Внутрь

Скольжение	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.

2. Набрать очки за выполнение упражнения

Задание 4

Спирали	4	Ласточка, «Козн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

3. Набрать очки за выполнение упражнения

Задание 5

Акробатическая связка		
Кувырок вперёд, назад, стойка на руках, мост	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом
	4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом
	3	Медленный темп, мост без подъема
	2	Медленный темп, мост с пола
	1	Элементы в связке обозначены

Также необходимо строгое соблюдение:

- 1) гигиенических требований: подходящая спортивная обувь и спортивная одежда;
- 2) медицинских требований;
- 3) техники безопасности.

При условии соблюдения всех перечисленных правил проведения домашнего задания достигаются необходимые результаты.

В области развития спорта лиц с ограниченными возможностями приоритетными направлениями должны стать:

- широкое ознакомление с апробированными методиками физкультурных и спортивных занятий;
- освоение ими доступных технологий и методик реабилитационных занятий с опорой на потенциал спорта с параллельным освоением методик самоконтроля;
- создание системы диагностики особенностей морфофункционального состояния этого контингента;
- индивидуальный подбор на этой основе физкультурно-оздоровительных технологий или типа физкультурно-спортивной активности.

Такой подход, в свою очередь, требует повышения квалификации специалистов в области адаптивной физической культуры путем освоения соответствующих физкультурно-оздоровительных технологий и методик врачебного контроля. Обеспечению данного процесса будет способствовать разработка учебно-методических пособий по этим вопросам и создание адекватных технических средств для занятий лиц с ограниченными возможностями спортом в частности фигурным катание.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучив научно-методическую литературу по проблеме исследования, можно сделать заключение, что занятия детей младшего школьного возраста с нарушением слуха способствуют накоплению положительных эмоций у детей, дети приобретут новые знания, умения. Во время занятий фигурным катанием увеличивается их двигательная активность, улучшается их пространственная ориентация, координационные способности и динамическое равновесие. Первоначально надо использовать простые упражнения, выполняемые в разных направлениях правой и левой руками и ногами, с разной амплитудой движений, различной скоростью. По мере разучивания этих разнообразных упражнений будет совершенствоваться координация движений, вырабатываться более тонкое мышечное чувство. Развитие двигательных способностей детей с нарушением слуха является необходимым для успешного овладения двигательными навыками детей, занятия фигурным катанием влияют на усвоения техники различных движений и увеличение двигательного опыта.

2. Практически у всех детей с нарушением слуха существуют проблемы формирования двигательной функции, это проявляется в сенсомоторных нарушениях, снижении основных двигательных функций. У таких детей наиболее уязвима тонкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей. Основной целью занятий фигурным катанием с детьми с нарушением слуха является разносторонняя двигательная подготовка и обучение навыкам скольжения на коньках. Проведенное педагогическое исследование позволило установить, что слабослышащие дети отстают от здоровых детей по ряду таких показателей, как физическое развитие, физическая подготовленность, состояние здоровья. Из-за потери слуха снижается способность регулировать собственные двигательные действия, поэтому слабослышащие дети значительно уступают своим практически здоровым сверстникам по уровню развития скорости двигательной реакции.

Занятия по фигурному катанию способствуют развитию двигательных-координационных способностей детей младшего школьного возраста, формированию выносливости и других физических качеств, необходимых для самостоятельной жизни. Анализируя динамику выполнения теста «Три кувырка вперед» нами установлено, что исходные средние показатели времени данного теста составили $5,61 \pm 1,08$ с, по окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до среднего уровня и составил $4,74 \pm 0,91$ с. Уменьшение времени выполнения данного теста имело достоверное значение и было улучшено на 15,6% ($p \leq 0,05$). При выполнении теста «Челночный бег 3 x 10 м» средние значения данного теста, имели низкий уровень - $10,37 \pm 1,14$ с. по окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до выше среднего уровня и составил $8,64 \pm 1,18$ с. Уменьшение времени выполнения данного теста было на 16,7%. При выполнении теста «Стойка на одной ноге» данный показатель повысился до 12,4 с при достоверности значения ($p \leq 0,05$).

Итоги сравнительного анализа результатов тестирования доказывают положительное влияние подобранной методики на формирование двигательных показателей у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Использование широкого круга средств фигурного катания для развития двигательных способностей ребенка ведет к гармоническому физическому развитию и расширению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребёнка.

3. Проанализировав методы, средства фигурного катания для формирования двигательных способностей детей младшего возраста с нарушением слуха, выявили, что преимущественно использовать метод расчлененного упражнения, целостного упражнения и его разновидности как метод подводящих упражнений.

Уровень качества исполнения базовых движений катания на коньках в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной. Различие статистически достоверно при $P \leq 0,05$. Оценку качества исполнения базовых

движений катания на коньках и элементов фигурного катания определяли специалисты фигурного катания. Оценка проводилась по 10 - бальной шкале в баллах принятой для определения уровня качества исполнения элементов на соревнованиях среди детей с нарушением слуха по элементам фигурного катания на коньках. Уровень качества исполнения элементов фигурного катания на коньках в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной. Это объясняется рациональной последовательностью обучения и уверенным владением техникой катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, но и определенной методики обучения, предусматривающей применение технических средств обучения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Отставание детей с нарушением слуха от здоровых детей данного возраста, достаточно ощутима, в том, что они имеют разный уровень здоровья и двигательной активности. В фигурном катании при разучивании основных элементов постоянно необходимо уделять внимание общей физической подготовке, с целью укрепления здоровья занимающихся. Необходимо использовать простые упражнения, выполнять их в различных направлениях - движения правой и левой руками и ногами, менять амплитуду движений, скорость движения на льду. При этом будет совершенствоваться координация детей, вырабатывается мышечное чувство по мере разучивания разнообразных упражнений. Развитие двигательных способностей детей с нарушением слуха является необходимым для успешного овладения двигательными навыками детей, занятия фигурным катанием влияют на усвоения техники различных движений и увеличение двигательного опыта.

2. При обучении основам фигурного катания используют базовые и дополнительные движения, которые связаны с индивидуальными особенностями ребенка. Конечно, результат выполнения технических приемов будет зависеть от качества исполнения базовых движений (шаги, скольжения, вращения и т.п.). Применяя разностороннюю двигательную подготовку и обучая навыкам скольжения на занятиях по фигурному катанию, необходимо организовать занятия таким образом, чтобы они способствовали развитию двигательных-координационных способностей детей с нарушением слуха, формированию выносливости и других жизненно необходимых качеств для самостоятельной жизни детей. При проявлении на занятиях координации движений, быстроты, точности и согласованности, можно менять обстановку на занятии и применять более сложные упражнения.

На занятиях лучше использовать простые упражнения, выполнять их в разных направлениях используя движения правой и левой рукой, ногами, с различной амплитудой движений и меняющейся скоростью, при этом совершенствуется координация движений, вырабатывается мышечное чувство

по мере изучения различных упражнений фигурного катания. Рекомендуется выполнять имитационные упражнения без коньков, с целью освоения базовых двигательных действий, скольжения вперёд, назад, различные повороты в сторону на месте, передвижения, использовать скрестные и приставные шаги вперёд.

3. На начальном этапе обучения необходимо ходить на коньках с помощью опоры или начинать кататься вдвоем, чтобы сохранять равновесие на коньках, и только потом переходить к обучению основным приёмам катания на коньках, изучая базовые шаги. В передвижении применяют специальные упражнения в сочетании с другими приёмами: катание друг за другом по кругу, парное катание, катание в шеренгах по прямой или с остановками, переходы с быстрых движений на медленные и др.

Комплекс разнообразных средств, применяемых в фигурном катании, воздействует на организм занимающихся. Например, комплексы включающие прыжковые и беговые упражнения воздействуют в основном на сердечнососудистую систему; комплексы включающие приседание и наклон - влияют на двигательный аппарат, способы и виды применяемые для самовнушения и расслабления - на центральную нервную систему. Мышечная сила и подвижность в суставах формируется упражнениями в партере, тогда как качество стойкости позволяют сформировать беговые комплексы, за гибкость отвечают танцевальные упражнения и так далее.

4. Эффективное обучение и воспитательное воздействие тесно связаны с фактором анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Эти периоды в развитии характеризуются высокой восприимчивостью к различным явлениям, а также повышенной чувствительностью к различным факторам и понижением защитных функций организма. Особенно важны знания о физиологических особенностях детей младшего школьного возраста для организации и проведения занятий по фигурному катанию. Верно определять наиболее подходящие методы обучения двигательным действиям, учитывая возрастные особенности выборе способа обучения детей

двигательным навыкам и умениям, развивая двигательные способности в фигурном катании. Организм ребенка младшего школьного возраста постоянно претерпевает изменения, которые важно учитывать при организации и проведении занятий по фигурному катанию. Для детей младшего школьного возраста игровой метод является более эффективным способом при развитии координационных способностей детей с нарушением слуха, во время игры ребёнок решает самостоятельно двигательные, опирается на собственный анализ игровой ситуации. Основными правилами для специалиста по адаптивному воспитанию должны стать следующие: разнообразие условий проведения занятий по фигурному катанию детей с нарушением слуха, создание положительной обстановки, применении разнообразных средства и методов на занятиях по фигурному катанию.

6. Область применения фигурного катания довольно широкая: самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа, и, что наиболее важно, занятия для физического развития. Сюда включаются упражнения, формирующие выносливость, ловкость, силу, в частности эстафеты и подвижные игры. Планируя, организуя и осуществляя занятия фигурным катанием необходимо уделить внимание на технике безопасности при высокой физической нагрузке занимающихся, её дробления с учётом их степени физической подготовки и уровня здоровья. Самые трудные упражнения стоит перемежать с более простыми. Сама техника исполнения упражнений предполагает постоянное удержание осанки в верном положении. Поэтому особенно важно напоминать о необходимости сохранения правильного положения тела во время выполнения всех движений.

7. Развитие координационных способностей предложено осуществить посредством танцевально-ритмического комплекса в парах «Веселая зарядка». Данное упражнение, выполняемое в парах, позволило достигнуть высокого проявления эмоций детей и, несомненно, разнообразило занятия. Использование этого упражнения требовало четкого и организованного исполнения группой детей, и учета тренером проблемы подбора партнеров в

пары, по их росу и степени подготовленности. По окончании развивающей работы, после освоения детьми основных шагов и связок, были разучены комплексы, и элементы которые были включены в праздник, проходивший в качестве показательного номера.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006г. - 154 с
2. Андреева, Е.И. Психологические основы обучения детей с нарушенным слухом/ Е.И. Андреев. - СПб.: Феникс, 2007. - 583с.
3. Бабенкова, Р.Д. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях/ Р.Д. Бабенкова, Г.В. Трофимова. - Москва, 1973. - 32 с.
4. Барабанов, Р. Е. Этиология нарушения слуха и речи у глухих и слабослышащих детей / Р. Е. Барабанов // Молодой ученый. - 2011. - №5. Т.2. - С. 174-176.
5. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
6. Боскис, Р.М. Изучение слабослышащих детей в процессе обучения: Сб. / Под ред. Р.М. Боскис. - М.: Педагогика, 1972. - 192 с.
7. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура.- М. : ФЛИНТА, 2012. - 424с.
8. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, 2009.-424 с.
9. Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. - Электрон. дан. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 130 с.
10. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М. : Советский спорт, 2013 - 216 с. : ил.- Библиогр.: с. 200-215.
11. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов.- СПб. : СпецЛит, 2013. - 311 с.

12. Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела. / С.А. Григорьев, А.А. Косачев.- СПб. : НИУ ИТМО, 2013. - 41 с.
13. Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова.- М. : ФЛИНТА, 2013. - 168 с.
14. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков.- М. : Человек, 2015. - 288 с.
15. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.- М. : Советский спорт, 2008. - 206 с.
16. Денисова, О.П. Психология и педагогика.- М. : ФЛИНТА, 2013. - 240с.
17. Дьячков, А. И. Воспитание и обучение глухонемых детей/ А.И. Дьячков. - М., Изд-во АПН РСФСР, 1961. - 247 с.
18. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.- М. : Спорт, 2016. - 616 с
19. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). - М. : Спорт, 2016. - 624 с.
20. Иванова, Л.М. 50 упражнений с использованием фитбола: практикум для самостоятельной работы. / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, И.В. Майоркина.- Омск : ОмГУ, 2012. - 48 с.
21. Иноземцева, Е.С. Музыкально-ритмическое воспитание: Учебно-методическое пособие. / Е.С. Иноземцева, Л.М. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2011. - 48 с.
22. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.
23. Каптелина, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей/ Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М., 1995. - 400 с.

24. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. / О.В. Козырева, А.А. Иванов.- М. : Советский спорт, 2010. - 280 с.
25. Королева, И.В. Подвижные игры: учебное пособие.- Вологда : ВоГУ, 2014. - 104 с.
26. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум. [Электронный ресурс] / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. - Электрон. дан. -Томск : ТГУ, 2014. - 58 с.
27. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: спортАкадем Пресс, 2002. - 140с.
28. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик.- Минск : "Вышэйшая школа", 2010. - 384 с.
29. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.- М. : Советский спорт, 2009. - 272 с.
30. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник.— СПб. : СпецЛит, 2013. - 255 с.
31. Маргазин, В.А. Руководство по спортивной медицине.— СПб. : СпецЛит, 2012. - 487 с.
32. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.- Вологда : ВоГУ, 2014. - 111 с.
33. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных фигуристов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази.- М. : Спорт, 2016. -168 с.
34. Мишин, А.Н. Фигурное катание для всех. Л.: Лениздат, 1976 - 55 с.
35. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учеб. пособие / Г. А. Панов. - Москва : РУДН, 2012. - 190 с.

36. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. -М. : Спорт, 2017. - 108 с.
37. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. - М. : Советский спорт, 2015. - 164 с.
38. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания. - М. : Спорт, 2015. - 96 с.
39. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 510 с.
40. Чайковская, Е.А. Фигурное катание. М.: Физкультура и спорт, 2003.- 120с.