

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, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

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

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Исследование уровня физической подготовленности
слабослышащих учащихся старших классов специального
медицинского отделения»

Студент

Е.В. Бугульжанова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Б.А. Андрианов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

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

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

« ___ » _____ 2018 г.

Тольятти, 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Бугульжановой Елены Владимировны
на тему: «Исследование уровня физической подготовленности
слабослышащих учащихся старших классов специального медицинского
отделения»

Актуальность проблемы здорового и физически развитого школьника была и остается в практике общественного и семейного воспитания.

Россия, в лице своих представителей, подписала такие значимые документы ООН, как: «Конвенцию о правах ребенка» и «Всемирную декларацию об обеспечении выживания, защиты и развития детей», взяв на себя обязательство по их выполнению. Однако, существует ежегодная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Все чаще встречается задержка психического и физического развития у детей. Ежегодно встает проблема подбора контингента для призыва в вооруженные силы, в связи с непригодностью призывников к военной службе по состоянию здоровья.

В системе физического воспитания школьников урок физической культуры является наиболее важной ее частью. Значимость урока определяется тем, что он обязателен не только для всех здоровых учащихся, но и для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Что и обуславливает актуальность темы исследования.

Целью работы является исследование и оценка уровня физической подготовленности учащихся старших классов, имеющих нарушение слуха, и разработка рекомендаций для развития их двигательных возможностей. Большое значение здесь имеет правильно построенная система адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ).

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение, что уровень физической подготовленности школьников с нарушением слуха не соответствуют уровню физической подготовленности здоровых сверстников.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов исследования учителями адаптивного физического воспитания общеобразовательных школ и коррекционных учреждений; тренерами по разным видам адаптивного спорта; родителями детей с ограниченными возможностями здоровья и другими заинтересованными лицами.

Структура работы: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы, 26 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	2
Глава 1. Основные понятия физической культуры и адаптивного физического воспитания (по данным специальной литературы)	7
1.1. Физические качества и возрастные периоды их развития.....	7
1.2. Социально-биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств.....	13
1.3. Оценка физической подготовленности школьников.....	16
Глава 2. Методы и организация исследования	23
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	26
3.1. Состояние физической подготовленности у учащихся 9 – ых коррекционных классов, имеющих патологию слуха	26
3.2. Состояние физической подготовленности у учащихся 11 – ых коррекционных классов, имеющих патологию слуха	32
3.3. Динамика изменения среднего показателя уровня физического развития у учащихся коррекционных 9-х и 11-х классов, имеющих патологию слуха, в течение 2016/2017 учебного года.....	39
Заключение	45
Список используемой литературы	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы здорового и физически развитого школьника была и остается в практике общественного и семейного воспитания.

Россия, в лице своих представителей, подписала такие значимые документы ООН, как: «Конвенцию о правах ребенка» и «Всемирную декларацию об обеспечении выживания, защиты и развития детей», взяв на себя обязательность по их выполнению. Однако, в ежегодных решениях комиссии Министерства образования и науки Российской Федерации «О работе органов управления образованием по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях РФ» указывается на то, что существует тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Все чаще встречается задержка психического и физического развития у детей. Ежегодно встает проблема подбора контингента для призыва в вооруженные силы, в связи с непригодностью призывников к военной службе по состоянию здоровья.

По данным Сермеева Б.В. [20], всех учащихся с нарушением слуха, отнесенных к III-ей функциональной группе по степени возможностей, следует зачислять в коррекционные классы общеобразовательных школ. Наличие нарушения слуха у школьников определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом.

К III-ей функциональной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий адаптивной физической культурой, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В системе физического воспитания школьников урок физической культуры является наиболее важной ее частью. Значимость урока определяется тем, что он обязателен не только для всех здоровых учащихся, но и для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Что и обуславливает актуальность темы исследования.

Цель работы - исследование и оценка уровня физической подготовленности учащихся старших классов, имеющих нарушение слуха, и разработка рекомендаций для развития их двигательных возможностей. Большое значение здесь имеет правильно построенная система адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ).

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания школьников с нарушением слуха.

Предмет исследования – уровень физической подготовленности школьников с нарушением слуха.

Гипотеза исследования – предполагается, что уровень физической подготовленности школьников с нарушением слуха не соответствуют уровню физической подготовленности здоровых сверстников.

В соответствии с поставленной целью, в исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить и сравнить уровни физической подготовленности слабослышащих школьников 9 – 11 коррекционных классов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ;

2. Провести анализ полученных данных в результате проведения тестирования физических качеств у слабослышащих учащихся коррекционных классов СМГ;

3. Разработать практические рекомендации, направленные на повышение уровня физической подготовленности учащихся с нарушением слуха.

Для решения поставленных задач, в исследовании использовались следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Научная новизна работы обусловлена необходимостью повышения уровня физической подготовленности школьников в нашей стране; обусловлена развитием техники, механизации производства, которые существенно влияют на характер трудовой деятельности и связанное с ней отношение к физической подготовленности подрастающих поколений, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья. Именно поэтому, одна из важнейших задач - обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемирного поощрения всех видов массового спорта и адаптивной физической культуры.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов исследования учителями адаптивного физического воспитания общеобразовательных школ и коррекционных учреждений; тренерами по разным видам адаптивного спорта; родителями детей с ограниченными возможностями здоровья и другими заинтересованными лицами.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

(по данным специальной литературы)

1.1. Физические качества и возрастные периоды их развития

Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (статья 2) гласит: «Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека».

Согласно учению А.А. Гужаловского [5], «физическая подготовка – часть физического воспитания, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований производства и вида деятельности. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность человека к успешным действиям в области своей профессии и занятиях спортом».

В работе Л.П. Матвеева [15] пишется: «Физическая подготовленность – есть результат физической подготовки, воплощенной в достигнутой работоспособности и в сформированных навыках, необходимых в определенной деятельности, либо способствующих ее условиям».

Следовательно, физическая подготовленность складывается из информации, полученной о развитии у человека основных его физических качеств.

С рождения ребенок наделен соответствующей совокупностью потенций, заложенных в него наследственными программами индивидуального развития. В ходе биологического созревания органов и структур организма данные потенции развиваются, определяя различные физические свойства, приобретаемые на основе наследуемых программ. Однако, как указывает Вильчковский Э.С. [2], «...физические свойства не всегда обеспечивают физическую готовность ребенка к предстоящей

трудовой деятельности, что связано с прогрессивно меняющимся характером современного производства и, как результат социальной необходимости приведения физических свойств в соответствие с характером современного производства, организуется направленная профессионально-прикладная подготовка, предусматривающая воспитание физических качеств, отвечающих требованиям предстоящей трудовой деятельности».

Б.А. Ашмарин [23] понимает под физическими качествами «...совокупность биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять двигательную активность».

По мнению В.М. Зациорского [6], «...физические качества - это отдельные стороны двигательных возможностей человека».

А.П. Матвеев [14] дает свое определение понятию «физические качества». Физическими качествами ученый называет «...врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности».

К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, большинство ученых в области физической культуры и спорта [2,16,26 и др.] относят: физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость. Некоторые авторы [3,5,11,15 и др.] отдельно рассматривают гибкость и выделяют скоростно-силовые качества.

Результаты исследований А.А. Гужаловского [5] свидетельствуют о том, как «...важно при воспитании физических качеств не упустить из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных физических качеств».

Подтверждением тому служат и выводы Б.В. Сермеева [20] о том, что «...активизация двигательной активности и разносторонней физической

подготовки приносит наибольший результат в школьном возрасте: именно в этом возрасте происходит образование многих двигательных навыков и умений, а также зафиксированы наиболее интенсивные темпы прироста показателей основных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости».

Особенно интересны научные данные физиолога Я.М. Коц [22] о периодах, характеризующихся наибольшей степенью реагирования детей определенных возрастно – половых периодов на воздействие, направленное на развитие и совершенствование их умений, навыков и способностей.

К настоящему времени наука и практика располагает обобщающими знаниями о сенситивных периодах развития физических способностей человека, наиболее полно отраженных в работах таких ученых, как Л.В. Волков [3], А.А. Гужаловский [5], В.М. Зацюрский [6], З.И. Кузнецова [10], Л.Е. Любомирский [12], В. С. Фарфель [26] и другие.

Рассмотрим основные двигательные качества и наиболее интенсивные периоды их развития.

Согласно определению А.А. Гужаловского [5], «...**быстрота** – способность совершать движения, двигательные действия в минимальный, для данных условий отрезок времени».

Рассматривая быстроту как физическое качество, принято выделять сенсорный компонент и моторный. По данным исследований Б.А. Ашмарина [25], «...совершенствование быстроты двигательной реакции происходит интенсивно от 7 – 8 лет до 11 – 12 лет».

Другие авторы, в числе которых Ю. Ф. Курамшин [24], Хрипкова А.Г. [27], считают, что «...быстрота двигательной реакции формируется и достигает уровня взрослого уже к 8 – 10 годам».

Частота движений зависит от характера движений, размера тела и его звеньев. Так А.П. Матвеев [14] отмечает «...сенситивные периоды развития частоты движения в 7 – 9 лет, как у мальчиков, так и у девочек; второй период развития: 10 – 11 лет - у девочек и 12 – 13 лет - у мальчиков».

Повышение скорости однократного движения с возрастом связано и с повышением скорости проведения сигнала в нервной системе и протекания процесса передачи возбуждения в нервно-мышечных синапсах. С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя, по данным исследований А.Г. Хрипковой [27], «...происходит в младшем школьном возрасте: от 7 до 9 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3 – 0,6 движений в секунду, в 10 – 11 лет темп снижается до 0,1 – 0,2 и вновь увеличивается в 12 – 13 лет».

В работах Менхин Ю.В. [16] **силовые качества** определяются как «...способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий».

В возрасте 7 – 14 лет рост мышечной ткани идет за счет структурного преобразования мышечных волокон и с ростом сухожилий. Исследования Б.М. Шиян [28] показали, что «...мальчики 7 – 11 лет обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной силы; силовые, особенно статистические упражнения, вызывают у них быстрое утомление».

Согласно выводам Ю. А. Ямпольской [30], «...первое возрастное ускорение в развитии собственно - силовых качеств происходит в младшем школьном возрасте: девочки с 7 до 10 лет, мальчики с 9 до 11 лет; второе ускорение наблюдается с 13 лет».

Исследуя особенности развития физических способностей, А.А. Гужаловский [5] дает следующее определение: «Скоростно-силовые качества - это способности человека к направлению предельно-возможных усилий в кратчайший промежуток времени, при оптимальной амплитуде движений». Ученый уверен, что «...особенно бурное развитие скоростно-силовых качеств у девочек приходится на возраст 9 – 13 лет, у мальчиков более равномерно, но в прыжках - в 12 – 13 лет, в метаниях - в 13 – 14 лет».

В учебнике Я.М. Коц «Спортивная физиология» [22] приведены, приблизительно, такие же возрастные границы: «Дети 7 – 11 лет наиболее приспособлены к скоростно-силовым физическим упражнениям. Наиболее

интенсивный прирост наблюдается у мальчиков с 13 – 14 лет, у девочек - с 10 – 12 лет».

Большинство специалистов в области адаптивной физической культуры ориентируются на данные, приведенные в учебнике «Теория и методика физического воспитания» под редакцией Б.А. Ашмарина [23]: «Биологическое созревание организма школьников обуславливает интенсивное развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков в 10 – 11 лет и в 14 – 16 лет, а у девочек – в 10 – 12 лет и в 16 – 17 лет».

Под **выносливостью** Л. В. Волков [3] понимает «...единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе». Как пишет ученый: «В 7 – 11 лет выносливость к динамической работе еще очень невелика, в 11 – 12 лет мальчики и девочки становятся более выносливы; выносливость в зоне больших нагрузок наиболее интенсивно возрастает в периоды: мальчики - 8 – 11 лет и 14 – 16 лет, девочки - 8 – 9 лет; 11 – 12 и 14 – 15 лет».

По мнению Л.Е. Любомирского [12], «...выносливость к статистическим усилиям особенно интенсивно развивается в период от 8 к 17 годам, носит большой прирост в младшем школьном возрасте».

Согласно формулировке Л.П.Матвеева, представленной в учебнике «Теория и методика физической культуры» [15], «**ловкость** (координационные способности) – это способность быстро управлять точными действиями в переменных условиях; это способность усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность, в зависимости от условий».

Большинство ученых, в числе которых В.М. Зациорский [6], З.И. Кузнецова [10], Л.Е. Любомирский [12], едины во мнении, что наиболее благоприятные условия для развития ловкости проявляются в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как в этом возрасте возможность точного

воспроизведения движений по заданной программе существенно возрастает, с 9 – 10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого.

Точность пространственных силовых и временных параметров движений проявляется в правильном выполнении отдельных действий.

В учебнике «Спортивная физиология» [22] Я.М. Коц указаны «...сенситивные периоды развития ловкости:

- пространственные ориентировки от 7 до 8; 11 – 12 лет;
- точность пространственных перемещений 7 – 12 лет;
- способность оценивать вес 8 – 10 лет;
- точность различения временных параметров в младших классах;
- равновесие, как качество, обуславливающее ловкость от 7 до 12 лет».

По обобщенным данным других авторов [3,5,14 и др.], ловкость развивается у мальчиков в 9 – 10 и в 12 – 13 лет, у девочек – в 8 – 11 и дальше мало развивается с возрастом.

Согласно определению Б.В. Сермеева [21], «гибкость - это способность человека выполнять упражнения с большей амплитудой». Наиболее усиленно, по мнению автора, «...гибкость развивается до 15 – 17 лет».

В работе З.И. Кузнецовой «Критические периоды развития двигательных качеств школьников» [10] приведены следующие возрастные границы для развития гибкости: «Для пассивной гибкости сенситивным периодом является возраст 9 – 10 лет, для активной – 10 – 14 лет; в 9 – 13 лет подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте».

Наблюдения и опыт многих специалистов в области физической культуры и спорта свидетельствуют, что гибкость (подвижность позвоночного столба) школьников в первой половине периода обучения в школе незначительно повышается или понижается; в дальнейшем, в среднем школьном возрасте динамика роста гибкости отмечается чрезвычайно высокими темпами. Так, по свидетельству А.А. Гужаловского [5],

«...начиная с 15 лет у девочек и с 16 – у мальчиков темпы развития гибкости падают».

Таким образом, исследования показывают, что наибольший прирост всех физических качеств падает на возраст с 10 до 15 лет. В связи с этим развитие физических качеств в более старшем возрасте (16 – 18 лет) требует специальной физической подготовки.

1.2. Социально-биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств

Развитие физических качеств - непрерывный, охватывающий всю жизнь и изменяющийся процесс, вызванный тесным взаимодействием двух начал: биологического и социального.

Как пишут В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов [11]: «С одной стороны, индивидуальное развитие физических качеств происходит под воздействием наследственных механизмов, лежащих в основе биологических программ развития человека, его природных задатков и способностей. В качестве природного существа он наделен природными и жизненными силами и эти силы существуют в нем в виде задатков».

Для того, чтобы претворить наследственно обусловленные способности в физические качества, необходима собственная активная деятельность ребенка и разнообразные формы воспитания. По свидетельству В.М. Зациорского [6], «...внешние условия жизнедеятельности, воздействия на физические способности, ведут к тому, что они последовательно переходят в качества, свойства организма, конкретно появляясь в двигательной деятельности».

Таким образом, развитие физических качеств представляет собой форму процесса взаимодействия внутренней природы организма и внешних условий жизнедеятельности, которые реализуются в физические качества ребенка, определяя тем самым его физическую подготовленность к жизни, трудовой деятельности, к защите Родины.

Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Среди этих закономерностей в качестве ведущих Матвеев А.П. выделяет [14]: гетерохронность, этапность, фазность и перенос в развитие способностей.

Согласно выводам ученого [14], «...гетерохронность (разновременность) развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур, и, если в эти периоды оказать педагогические воздействия на опережающие в своем развитии органы и структуры, то эффект в развитии соответствующих физических способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации».

По мнению физиологов, в числе которых Е.К. Ермоленко [7], Я.М. Коц [22], В.С. Фарфель [26], А.Г. Хрипкова [27], периоды интенсивного развития той или иной физической способности у представителей мужского и женского пола не совпадают. Как правило, на момент начала интенсивного развития большинства способностей девушки обгоняют подростков - мальчиков на 1,5 - 2 года. В связи с тем, что каждая физическая способность имеет свой сенситивный период, а каждое физическое качество выражает совокупность соответствующих физических способностей, сенситивный период для каждого физического качества определяется по его ведущей способности (группе ведущих способностей).

Этапность развития физических качеств устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается. Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание нагрузки, условия ее выполнения. В учебнике Я.М. Коц [22], указывается, что «...развитие физических способностей, при относительно длинном использовании постоянной нагрузки, характеризуется тремя этапами: начального воздействия,

углубленного воздействия и этапом несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма. При этом:

- Этапу *начального влияния нагрузки* свойственен широкий спектр воздействия на организм, когда развитие одной физической способности может сочетаться с развитием другой способности. Для этапа, как правило, характерны неадекватные реакции организма в ответ на выполняемую нагрузку, низкая экономичность механической работы.

- Этап *углубленного воздействия* наступает по мере неоднократного выполнения упражнений с одной и той же нагрузкой. Происходит как бы суммирование направленных воздействий на развиваемую физическую способность, развитие ее отдельных компонентов. Расширяются возможности соответствующих органов и структур, совершенствуется их взаимосогласованность, повышается экономичность работы.

- Этап *несоответствия нагрузки* возросшим функциональным возможностям организма характеризуется снижением или отсутствием развивающего эффекта. Для того, чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки, как бы перевести развитие способностей на предыдущие этапы».

Фазность развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма. Во время выполнения двигательного действия Зациорским В.М. [6] «...выделяются 4 фазы физической работоспособности организма: нарастающей (вырабатывание), относительной стабилизации, временного снижения, повышенной работоспособности (эффект последствия).

- Фаза *нарастающей работоспособности* наблюдается вначале выполнения любого двигательного действия и характеризуется тем, что не все органы и структуры организма, включенные в данное действие, достигают своего необходимого функционального уровня одновременно. Это

изменяет направленность педагогического воздействия, не позволяет акцентировано влиять на развиваемую способность.

- Фаза *относительной стабилизации* определяет готовность органов и структур организма к адекватному восприятию нагрузки. Содержание выполняемого двигательного действия позволяет направленно развивать соответствующие физиологические способности.

- Фаза *временного снижения* с прогрессивно наступающим утомлением проявляется, как во время работы, так и после ее окончания. Она характеризуется тем, что под влиянием нарастающего утомления органы и структуры организма снижают ее активность не одновременно, что позволяет направленно воздействовать на некоторые из них. Вместе с тем, и это очень важно для практики развития отдельных физических способностей наиболее эффективно осуществляется именно на этой фазе работоспособности организма (развитие через утомление).

- Фаза *повышенной работоспособности* наблюдается после выполнения физической нагрузки, когда организм восстанавливает не только свой израсходованный потенциал, но и существенно увеличивает его, превышая дорабочие величины. Если в этой фазе оказать повторное воздействие, то происходит поступательное развитие органов и структур организма, а следовательно, и развитие соответствующих способностей».

Перенос развития, согласно результатам исследований Л.В. Волкова [3], «...устанавливает наличие связи между уровнем развития нескольких физических способностей». Перенос в развитии физических способностей может осуществляться, как внутри какого - либо качества, так и между ними.

1.3. Оценка физической подготовленности школьников

В системе физического воспитания школьников урок физической культуры является наиболее важной ее частью. Значимость урока определяется тем, что он обязателен не только для всех здоровых учащихся, но и для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Уроки физической культуры в школе призваны решать следующие задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма школьников; обучение детей жизненно-важным умениям и навыкам, воспитание у школьников смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения. Эти задачи сформированы в программах школьного обучения.

Потребность в оценке физической подготовленности людей появилась более ста лет назад и была связана с призывом на военную службу, профессиональным отбором, в высших учебных заведениях и др.

Б.Р. Голошапов, автор учебника «История физической культуры и спорта» [4] пишет: «Первой попыткой использования двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности различных групп населения нашей страны было введение в 1931 году Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»».

Периодические массовые обследования двигательной подготовленности детей школьного возраста имеют теоретическое и практическое значение. Данные таких обследований позволяют характеризовать возрастные особенности двигательных функций и дают необходимые предпосылки для правильной постановки педагогического процесса и оздоровительных мероприятий в школах и семье. Основным методом контроля за физической подготовленностью является проведение контрольных испытаний (тестов). Результаты их выполнения дают характеристику двигательной подготовленности и физического развития.

Исследованиями З.И. Кузнецовой [10] установлено, что результаты предполагаемых контрольных испытаний зависят от показателей физического развития.

Физическая подготовленность школьников в нашей стране чаще всего определяется комплексными тестами, по результатам которых выявляются уровни развития двигательных качеств и способностей. По данным выполнения тестов определяются категории (группы) двигательной

подготовленности учащихся. Это делается с помощью специальных оценочных таблиц. Данные оценочных таблиц являются выражением временных стандартов по физической подготовленности, которые формируются на основе исследования конкретных возрастных групп определенного региона. Такие тесты подготовлены отделом изучения физического состояния СССР ВНИИФКа на основании единой государственной программы по физическому воспитанию, утвержденные Госкомспортом СССР в 1981 году, и на протяжении ряда лет используются в нашей стране.

Данная программа позволяет осуществить, как групповую, так и индивидуальную оценку развития физических качеств учащихся по пяти уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Сопоставляя число низких, средних и высоких оценок к общему числу исследуемых школьников можно определить уровень их физической подготовленности (ВНИИФК, 1987 г.). В программе, рекомендованной экспертным советом России по общему образованию Министерства образования, утвержденной ученым советом НИИ физиологии детей и подростков и подготовленной доктором педагогических наук, В.И. Ляхом [13], так же имеются оценочные таблицы. Контрольные испытания включают шесть тестов для определения показателей основных физических качеств. Оценка физической подготовленности включает три уровня: низкий, средний, высокий.

Однако, существующая система определения уровня физической подготовленности, по мнению ряда авторов, не отвечает требованиям настоящего времени. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в периодической печати.

Так, В.М. Мустаев [18] в своей работе анализирует существующую систему оценок и дает следующее заключение, он пишет: «Оценить деятельность учащихся не так просто, как кажется на первый взгляд. Если за основу оценки взять программные требования, то, как это ни покажется

странным, в большинстве рекомендуемых и утвержденных учебных программ оценка чаще всего выражена в словесной форме: «высокий», «средний», «низкий». Исключение составляет образовательная программа по физической культуре, составленная А.П. Матвеевым в 1995 году. Но и там цифровая оценка отражена как «5» - высокий уровень, «4» - средний, «3» - низкий. Если оценка признана пятибалльной, то где же еще две оценки? Сами показатели физической подготовленности не разработаны на должном уровне. Например, в действующей программе «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1 – 4 классов образовательной школы» (В.И. Лях) результат мальчиков в прыжках в длину оценивается следующим образом:

- низкий уровень – 100 см и ниже;
- средний уровень – 115 – 135 см;
- высокий уровень – 155 см и выше.

Любопытно узнать, к какому уровню отнести результаты 113 см или 140 см и какую оценку ставить?».

Аналогичное мнение высказывает А.А. Коржова [8], она пишет: «Очень остро стоит вопрос об оценке успеваемости. Волнует он всех. Подход к его решению далеко не однозначен. Но нужна определенность. Часто приходится слышать, что недопустимо ставить оценку без учета старания. Самое правильное, думается, руководствоваться общепринятыми в образовании правилами. Оценка – это обозначение уровня владения изучаемым материалом. Старания же область прилежания. Оценка должна давать истинную картину положения вещей».

В.Ю. Микрюков [17], в статье «Не надо никого обманывать» говорит о том, что «...многие учителя попросту завышают оценки. У меня была возможность познакомиться с уровнем физической подготовленности ряда московских школ и области. Вот усредненные данные оценки двигательных способностей девятиклассников одной из московских школ:

- скоростные способности – 2,7 балла;

- выносливость – 3,3 балла;
- координационные – 3,7 балла;
- сила – 3,8 балла;
- скоростно-силовые – 4,1 балла».

Однако, существуют и другие мнения. В частности, Н.Н. Кузьмичева [9] считает, что «...нормативы должны быть едиными для всех учащихся, ибо в экстремальных условиях жизнь предъявляет требования ко всем одинаковые, не щадя никого, даже больного. Все равны перед трудностями. Выживает в экстремальных условиях, как правило, знающий и тренированный человек. Примеров тому много».

Почему бы не прислушаться к мнению тех, кто предлагает ввести оценку «зачет» – «незачет». Разумеется уровень зачета должен быть таким, чтобы получивший его обладал достаточной подготовленностью.

Так, Л.Е. Любомирский [12] отмечает, что «...за изменение существующей системы оценки по физической культуре выступают многие учителя. Подтверждением служат анкетирования, проведенные среди участников пятого Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по физическому воспитанию». Из опрошенных педагогов: 63% ответили, что их не удовлетворяет принятая балльная система оценки, при этом, 28% учителей предлагают ввести десятибалльную систему, 33% - «зачет» – «незачет», 39% - по росту личных показателей».

Как видно из приведенных примеров, к определению оценки физической подготовленности автор подходит не однозначно. В то же время, существуют различные методики оценивания уровня физической подготовленности. Так, в средней муниципальной школе № 8 г. Ленинска-Кузнецка Кемеровской области имеется некоторый опыт оценки уровня физической подготовленности учащихся по приросту. В основу данного опыта положена система определения физической подготовленности по методике «президентских состязаний». Разработанный комплекс состоит из 6 тестов, большинство из которых применялись преподавателями и до этого.

Однако, есть в этом комплексе и новое. В частности, и это очень важно, впервые каждый учащийся вооружается алгоритмом определения уровня своей физической подготовленности по одним и тем же тестам [18].

В 1995 году в стенах МГАФКа был разработан тест для определения комплексной оценки физической подготовленности человека, предлагаемый Сермеевым Б.В. [21]. В состав теста вошли следующие упражнения:

- бег на 1000 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине (юноши и мужчины);
- сгибание и разгибание рук в упоре, лежа (девушки и женщины).

Пробегание дистанции 1000 м предъявляет определенные требования к аэробно – анаэробным возможностям организма, к состоянию кардиореспираторной и гормональной систем, работе мышц ног, спины и живота. Прыжок в длину позволяет оценивать скоростно-силовые и координационные возможности человека, а также концентрацию внимания. Результаты подтягивании на перекладине и в отжимании характеризуют работу в силовом режиме мышц рук и плечевого пояса.

Таким образом, как отмечают вышеназванные авторы, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных возможностей человека и будут достаточно полно характеризовать уровень физической подготовленности. Так как для определения уровня физической подготовленности человека используется комплексная оценка, которая равняется сумме баллов или взвешенной сумме набранных в тестовых упражнениях, баллы в каждом из тестовых упражнений присваиваются в соответствии с многобалльной шкалой регрессирующего типа. На основе анализа результатов тестирования и мнения экспертов, была разработана оценочная шкала для определения уровня физической подготовленности. Она состоит из средней, высокой и супервысокой зон и имеет регрессирующий характер. Для расчета очков в каждом упражнении составлены таблицы. Испытуемый, выполняя тестовые

упражнения, получает в каждом из них очки, соответствующие показанному результату. Суммируя очки, набранные в трех упражнениях, тестируемые получали общее количество очков, по которому, в соответствии с таблицей, определяли уровень своей физической подготовленности.

Аналогичную систему очков предлагает и Н.С. Яковлев [29]. Однако, если в выше предложенном тесте каждое из физических качеств тестировалось одним контрольным упражнением, то здесь их несколько. Так, скоростные способности автор предлагает оценивать с помощью тестов в беге: на 100 м, челночном - 3 x 10м и в челночном - 10 x 15м. Кроме тестирования традиционных качеств, предлагается тестирование и прикладных упражнений. К ним автор относит: летнее спортивное ориентирование до 5 км, полоса препятствий в зале, плавание без учета времени.

Таким образом, анализируя специальную литературу по интересующей нас проблеме, можно отметить, что в практике оценки уровня физической подготовленности существует многообразие подходов к ее определению. На первый взгляд, это положительное явление. В то же время, многообразие подходов к физической подготовленности, применение исследователями различных тестов, не дает возможности объективно сравнивать уровни физической подготовленности школьников, проживающих в различных регионах России.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач в исследовании использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Беседа со специалистами.
3. Контрольные испытания (тестирование).
4. Методы математической статистики.

2.1. Анализ научно-методической литературы

Метод обобщения литературных источников использовался для выявления основных положений и степени практической реализации интересующего нас вопроса. Изучались данные других регионов по определению уровня физической подготовленности. Изучались работы, близкие к постановке задач исследования. Всего было проанализировано более 40 источников.

2.2. Беседа со специалистами

Беседа – метод получения информации путем двустороннего или многостороннего обсуждения интересующего вопроса.

В ходе беседы выявились следующие положения:

- использование в практике школьного тестирования, тестов по отдельным видам спорта;
- тесты, используемые для осуществления контроля за уровнем физической подготовленности.

2.3. Контрольные испытания (тестирование физической подготовленности)

По данным Сермеева Б.В. [20], всех учащихся с нарушением слуха, отнесенных к III-ей функциональной группе по степени возможностей, следует зачислять в коррекционные классы общеобразовательных школ. Наличие нарушения слуха у школьников определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом.

К III-ей функциональной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий адаптивной физической культурой, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В нашем исследовании приняли участие школьники, имеющие нарушения слуха (в основном, слабослышащие - потеря слуха не менее 55дБ.), отнесенные к III-ей функциональной группе.

Контрольное упражнение (тест) – это стандартизированное по содержанию, форме и условию проведения двигательное действие, которое проводится с целью определения уровня развития отдельного двигательного качества и уровня физической подготовленности человека. Система использования контрольных упражнений называется тестированием.

В работе для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие **тесты**:

- *подтягивание*: мальчики из положения виса – высокая перекладина; тест используется для определения силовых качеств;
- *прыжок в длину с места*: тест выполняется на ровной поверхности, измерения производятся рулеткой, результат фиксируется с точностью до 1 см;
- *упражнения на гибкость (наклон вперед сидя)*: тест проводится из положения лежа на гимнастическом мате, результат фиксируется по кончикам пальцев рук;
- *челночный бег 4 x 9м.*: бег проводится на ровной дорожке, за каждой чертой находится на расстоянии 9м кегля которую следует обежать; результат фиксируется с точностью до 0,1 сек с помощью секундомера;
- *вис на согнутых руках*: девочки из положения виса на согнутых руках – высокая перекладина; тест используется для определения силовых качеств.

- *поднимание туловища*: тест проводится из положения лежа на гимнастическом мате; результат фиксируется по количеству поднимания туловища за одну минуту.

2.4. Методы математической статистики

Результаты исследования были подвергнуты статистической обработке на ПК с использованием пакета стандартных программ. Определялись: среднее арифметическое значение, ошибка среднего арифметического, квадратическое отклонение, достоверность различий с учетом t -критерия Стьюдента.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с января 2016 по май 2018гг. и подразделялось на следующие этапы:

- На *первом этапе* исследования (январь - август 2016 г.) была изучена специальная литература, освещающая вопросы теории и методики физической культуры и спорта; теории и организации адаптивной физической культуры, характеризующая закономерности развития физических качеств; рассматривающая особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в школе и «Адаптивная физическая культура» в специальном (коррекционном) образовании. Проводились педагогические наблюдения за учебным процессом в целях изучения опыта работы учителей по адаптивной физической культуре.

- На *втором этапе* исследования (сентябрь 2016 г. – май 2017 г.) проводилось тестирование слабослышащих учащихся коррекционных классов, отнесенные по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, с целью определения уровней их физической подготовленности. Общее количество испытуемых - 80 человек. Из них, юношей 9-х классов - 18 человек, 11-х классов - 15 учащихся, девушек 9-х классов - 25 человека, 11-х классов - 20.

- *Третий этап* исследования (апрель - декабрь 2017 г.) был посвящен математической обработке результатов исследования, оформлению бакалаврской работы.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Состояние физической подготовленности у учащихся 9 – ых коррекционных классов, имеющих патологию слуха

- В исследовании приняли участие учащиеся коррекционных классов общеобразовательных школ г.Сызрани, отнесенные к специальному подготовительному отделению. Общее количество испытуемых - 80 человек. Из них, юношей 9-х классов - 18 человек, 11-х классов - 17 учащихся, девушек 9-х классов - 25 человека, 11-х классов - 20.

В определении **ловкости** с помощью *челночного бега* 4x9 м у юношей 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост с сентября по май у юношей школы №8, он составил 0,11 сек, а наименьший - у юношей школы №3, он составил 0,09 сек. Уровень развития у всех школьников, как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 1 полученные результаты достоверны.

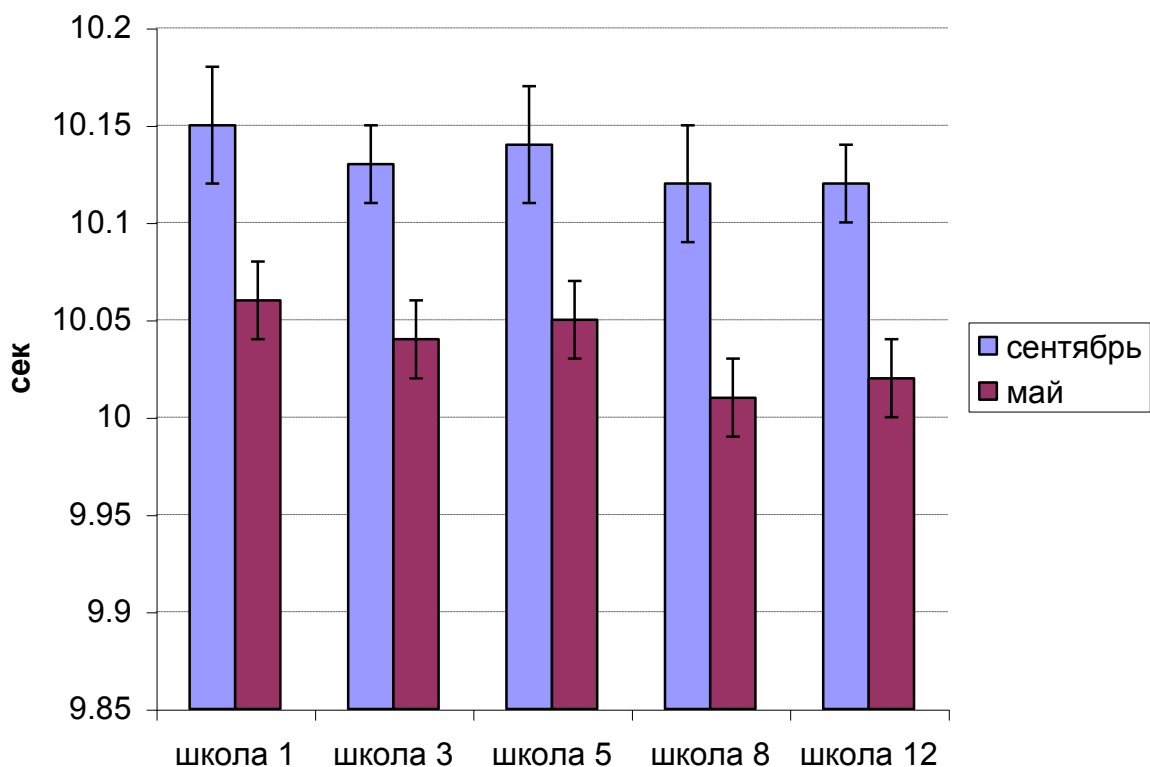


Рисунок 1. Челночный бег, юноши 9 класс

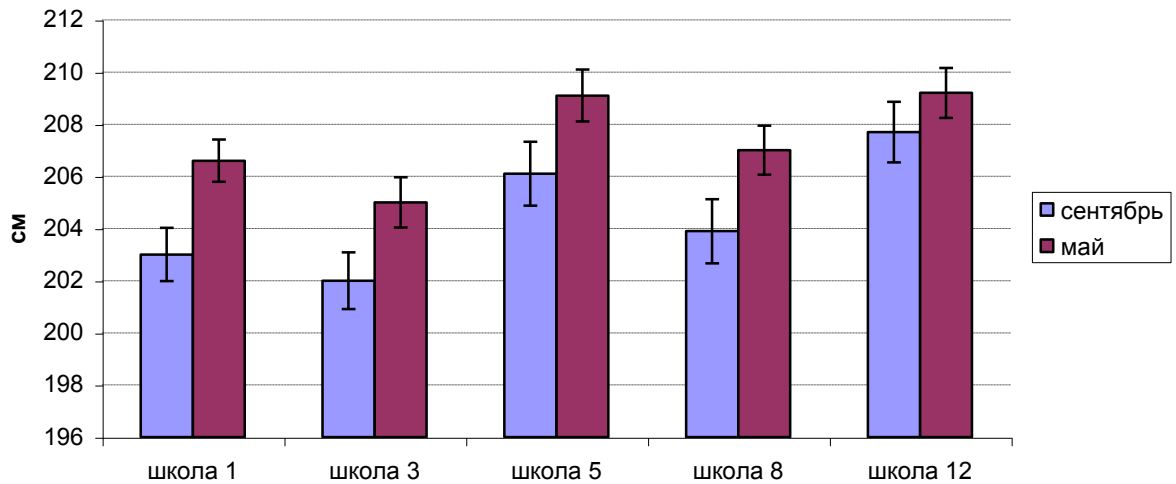


Рисунок 2. Прыжок в длину с места, юноши 9 класс

В определении **скоростно-силовых качеств** с помощью теста «прыжок в длину с места» у юношей 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост у юношей школы №5, он составил 3,1 см, а наименьший - у юношей школы №12, он составил 1,5 см. Уровень развития улучшился у всех школьников, но, как был, так и остался на среднем уровне.

Как видно на рисунке 2 полученные результаты достоверны.

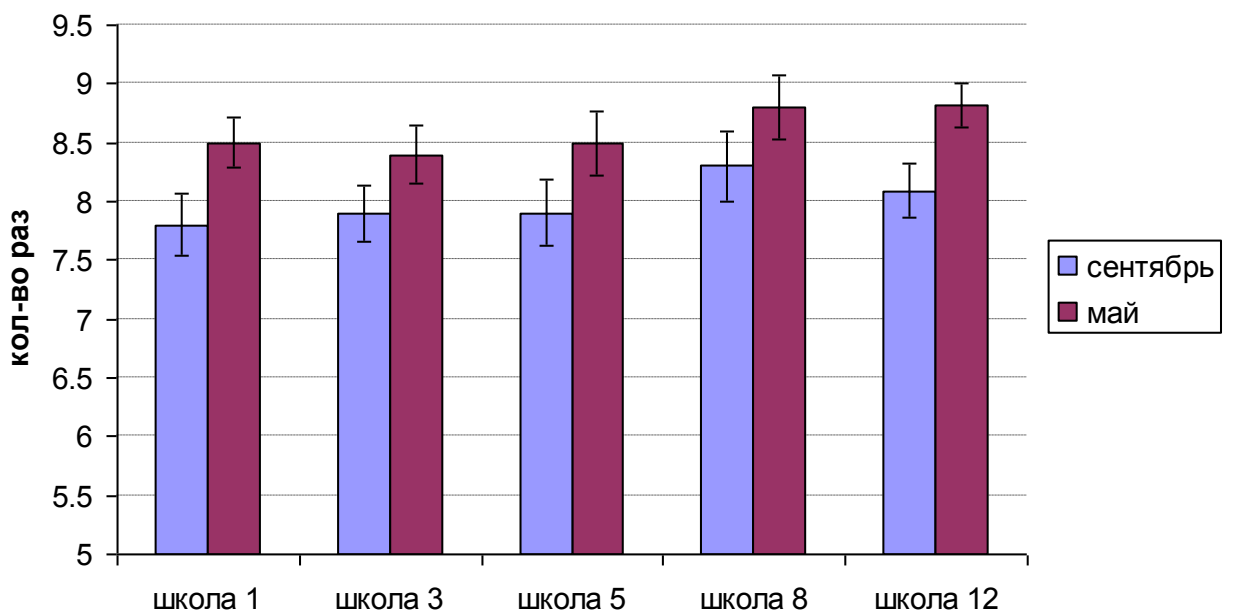


Рисунок 3. Подтягивание из виса, юноши 9 класс

В определении **силовых качеств** с помощью теста «*подтягивание из виса*» у юношей 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост - у юношей школы №12, он составил 0,73 раза, а наименьший - у юношей школы №3, он составил 0,5 раза. Уровень развития улучшился, с низкого показателя он поднялся до среднего. Как видно на рисунке 3, полученные результаты достоверны.

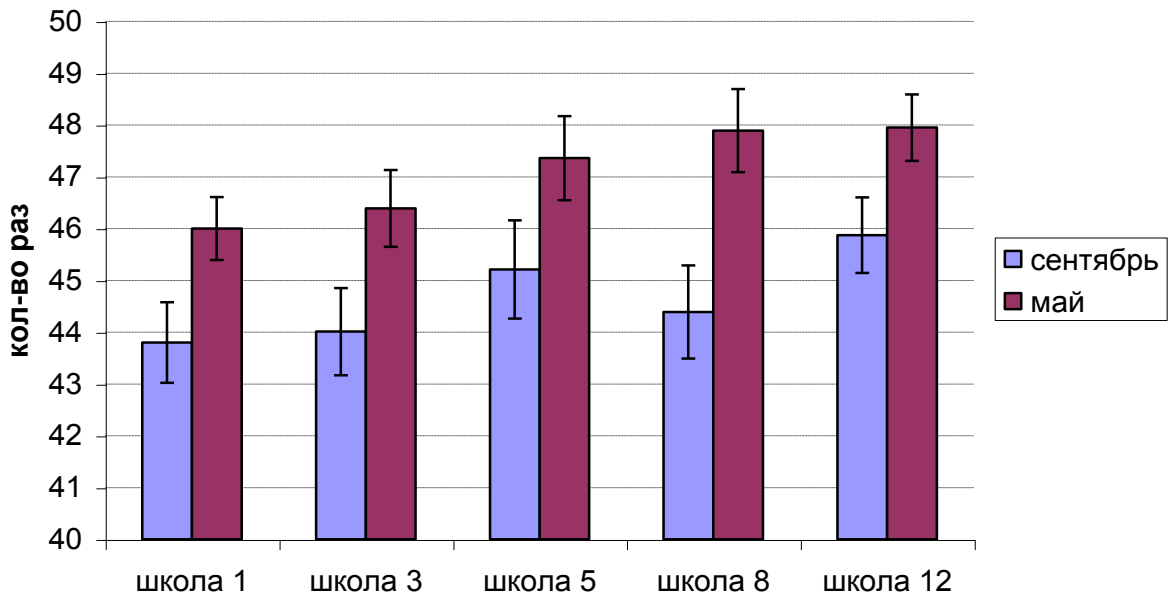


Рисунок 4. Поднимание туловища, юноши 9 класс

В определении **силовых качеств** с помощью теста «*поднимание туловища*» у юношей 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост - у юношей школы №8, он составил 3,5 раза, а наименьший - у юношей школы №5, он составил 2,15 раза. Уровень развития улучшился, с низкого показателя он поднялся до среднего. Как видно на рисунке 4, полученные результаты достоверны.

В определении **гибкости** с помощью теста «*наклон туловища вперед*» у юношей 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост - у юношей школы №1, он составил 0,87 см, а наименьший - у юношей школы №12, он составил 0,58 см. Уровень развития

улучшился, с низкого показателя он поднялся до среднего. Как видно на рисунке 5, полученные результаты достоверны

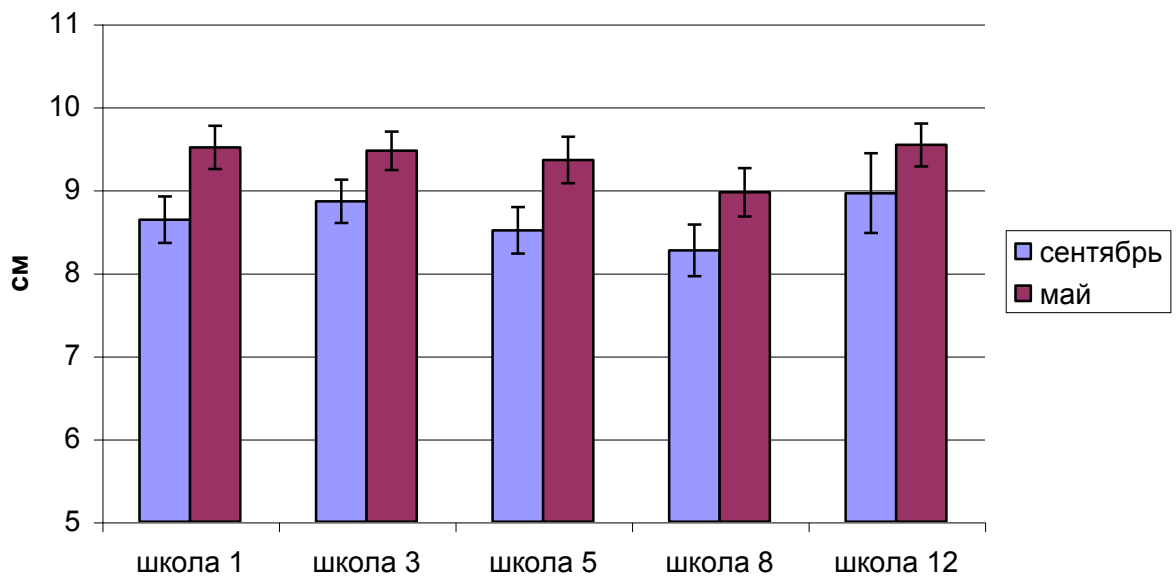


Рисунок 5. Наклон туловища вперед, юноши 9 класс

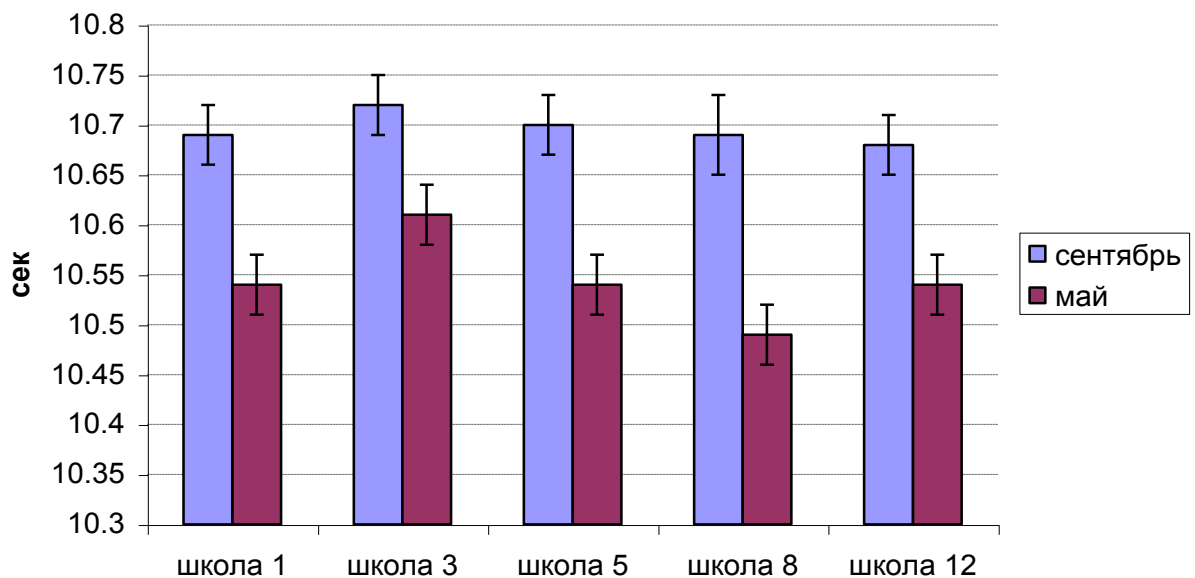


Рисунок 6. Челночный бег 4x9 м, девушки 9 класс

В определении **ловкости** с помощью теста «челночный бег 4x9м» у девушек 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост - у девушек школы №8, он составил 0,2 сек, а наименьший - у девушек школы №3, он составил 0,11 сек. Уровень развития улучшился, с низкого показателя он поднялся до среднего. Как видно на рисунке 6, полученные результаты достоверны.

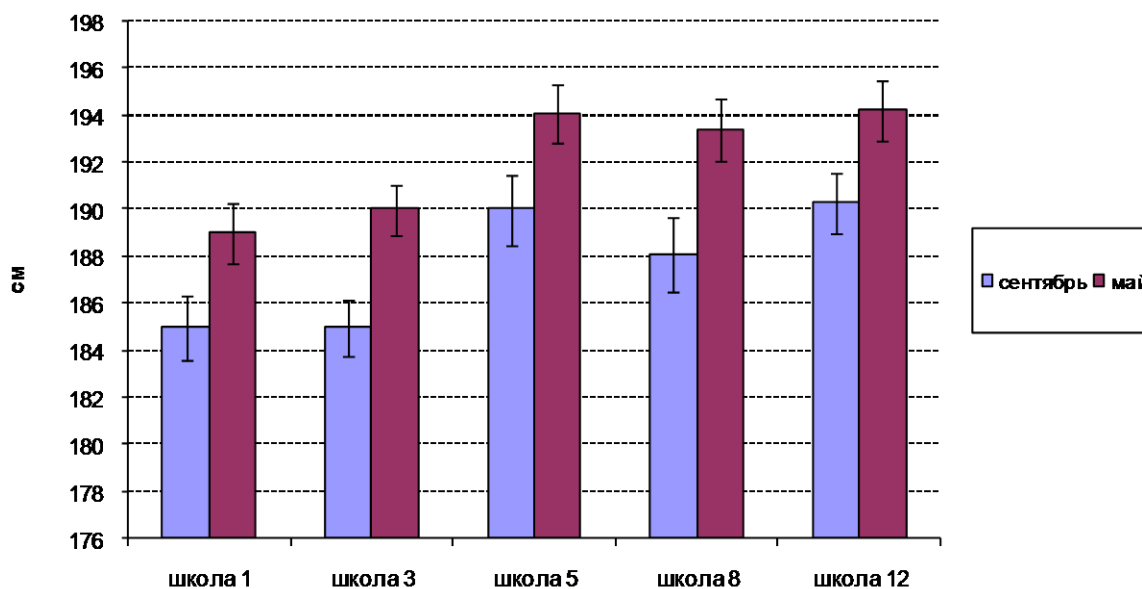


Рисунок 7. Прыжок в длину с места, девушки 9 класс

В определении **скоростно-силовых качеств** с помощью теста «прыжок в длину с места» у девушек 9 классов, нами были получены следующие результаты, наибольший прирост - у девушек школы №8, он составил 5,3 м, а наименьший - у девушек школы №12, он составил 3,9 м. Уровень развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 7, полученные результаты достоверны.

В определении **силовых качеств** с помощью теста «вис на согнутых руках» у девушек 9 классов, нами были получены следующие результаты, наибольший, но незначительный прирост наблюдался у девушек школы №8, он составил 2,08 сек; а наименьший - у девушек школы №1, он составил 0,41 сек. Уровень развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно из рисунка 8, полученные результаты достоверны во всех школах, кроме школы №1.

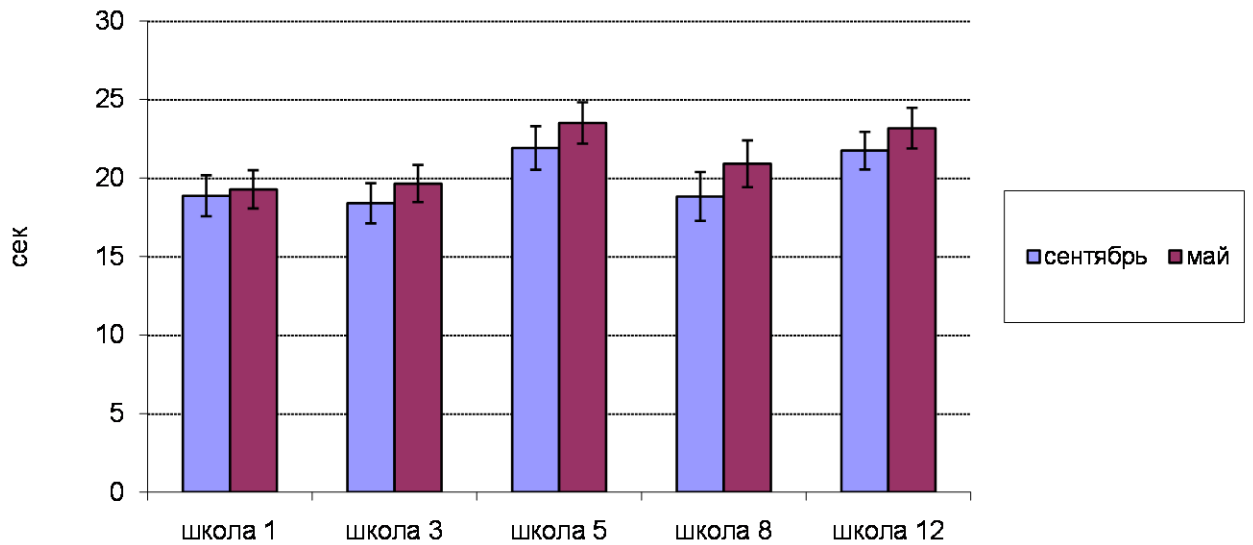


Рисунок 8. Вис на согнутых руках, девушки 9 класс

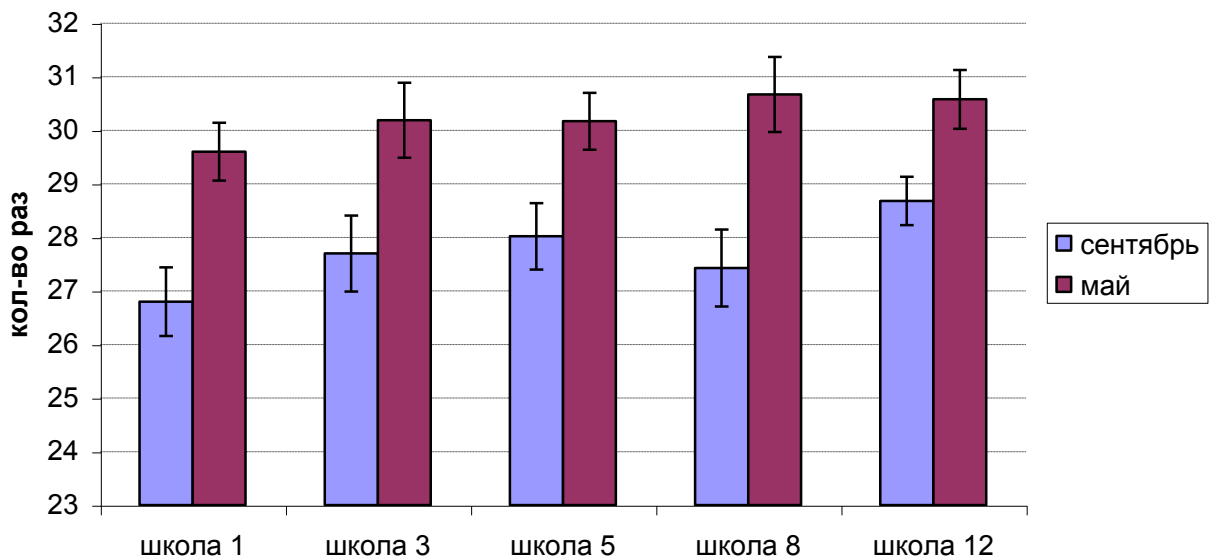


Рисунок 9. Поднимание туловища, девушки 9 класс

В определении **силовых качеств** с помощью теста «поднимание туловища» у девушек 9 классов, нами были получены следующие результаты, наибольший прирост у девушек школы №8, он составил 3,24 раза, а наименьший - у девушек школы №12, он составил 1,9 раза. Уровень

развития улучшился: со среднего показателя он поднялся до высокого. Как видно на рисунке 9, полученные результаты достоверны.

В определении **гибкости** с помощью теста «наклон туловища вперед» у девушек 9 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост - у девушек школы №8, он составил 1,44 см; а наименьший - у девушек школы №5, он составил 1,11см. Уровень развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 10, полученные результаты достоверны.

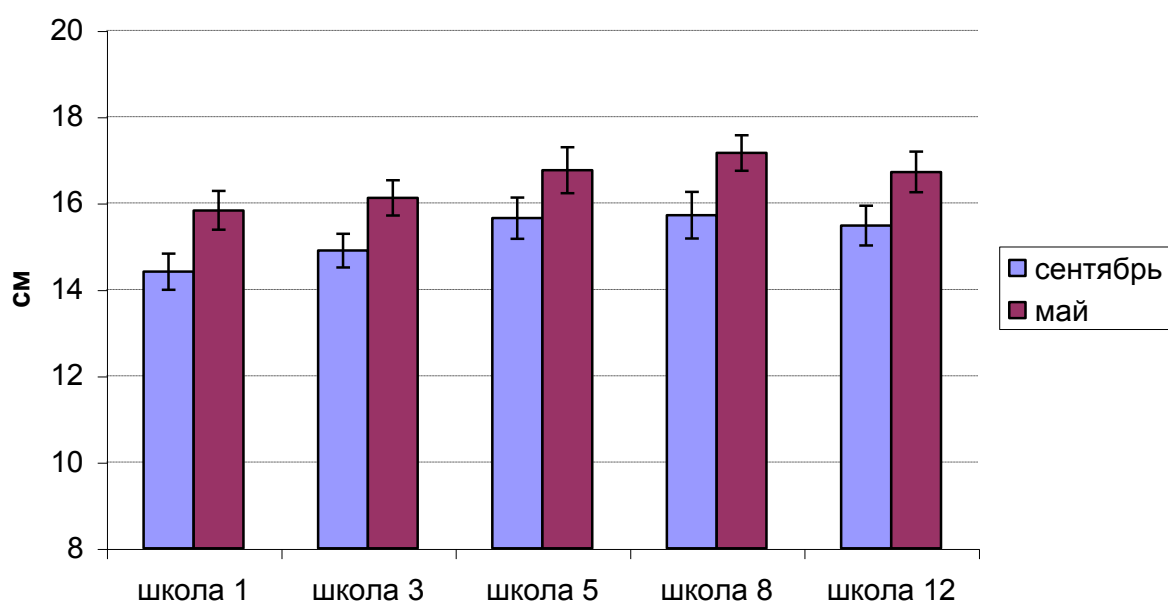


Рисунок 10. Наклон туловища вперед, девушки 9 класс

3.2. Состояние физической подготовленности у учащихся 11 – ых коррекционных классов, имеющих патологию слуха

В определении **ловкости** с помощью теста «челночный бег 4х9 м» у юношей 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост с сентября 2016 г. по май 2017 г. наблюдался у юношей школы №1, он составил 0,1 сек; а наименьший определен у юношей школы №3, он составил 0,06 сек. Уровень развития улучшился у всех школьников и остался на высоком уровне. Как видно на рисунке 11, полученные результаты достоверны.

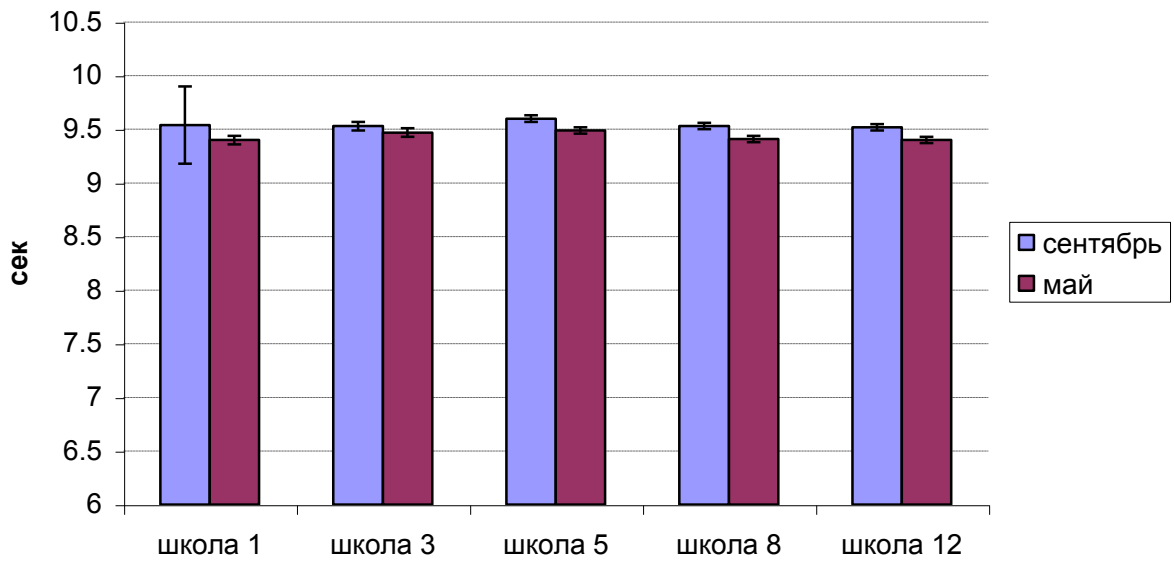


Рисунок 11. Челночный бег 4x9 м, юноши 11 класс

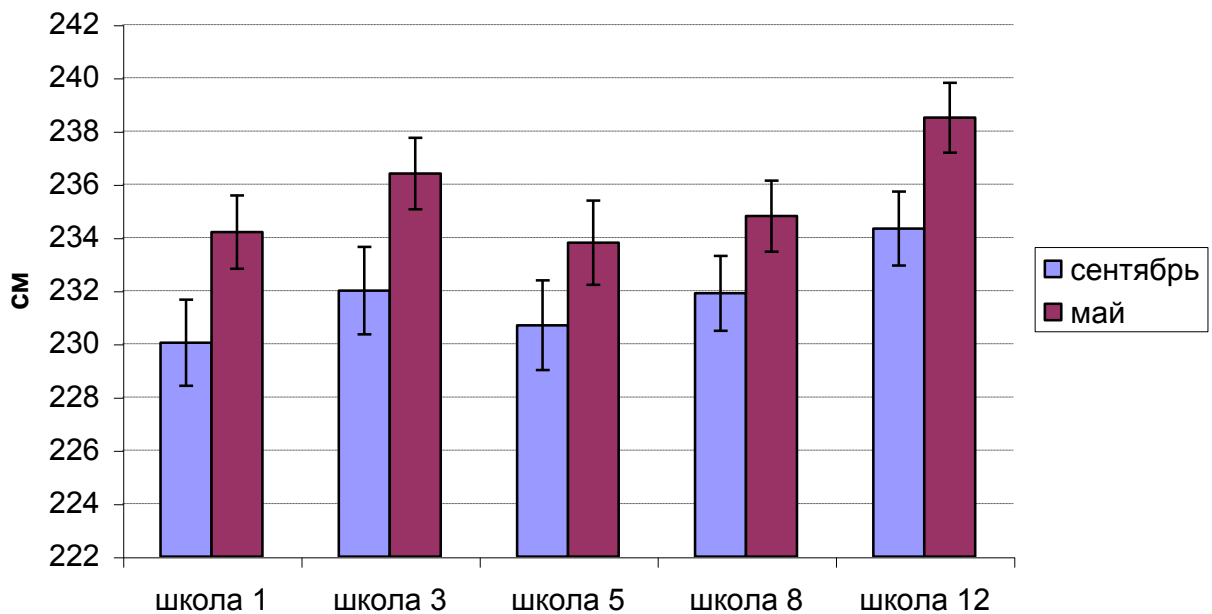


Рисунок 12. Прыжок в длину с места юноши, 11 класс

В определении **скоростно-силовых качеств** с помощью теста «прыжок в длину с места» у юношей 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост выявлен у юношей школы №12, он составил 4,19 см; а наименьший - у юношей школы №8, он составил 2,9 см. Уровень

развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 12, полученные результаты достоверны.

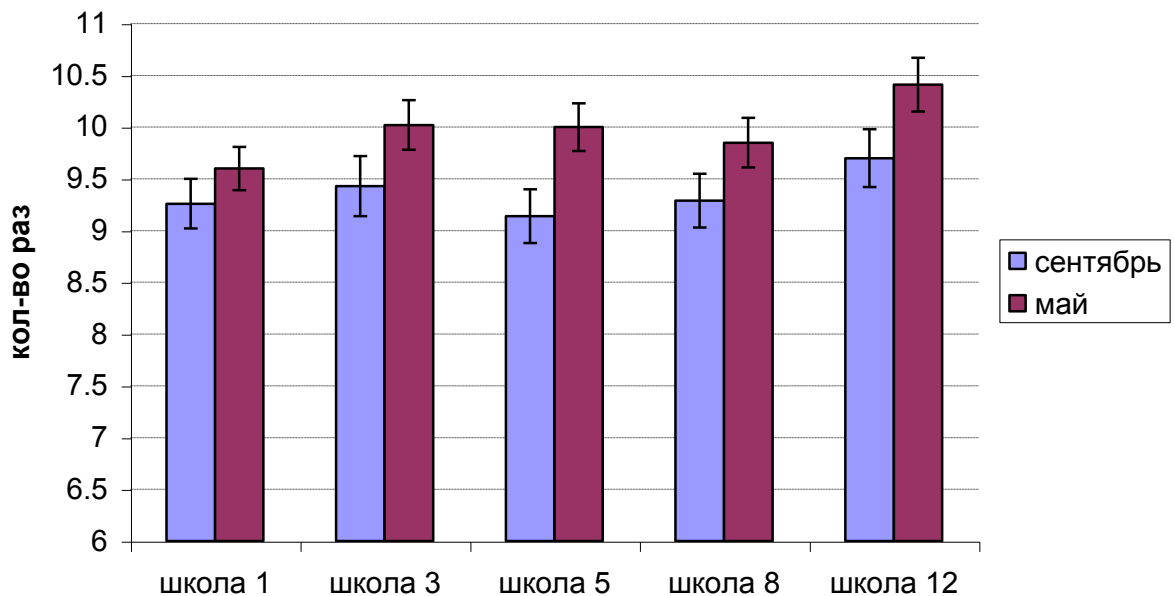


Рисунок 13. Подтягивание из вися, юноши 11 класс

В определении **силовых качеств** с помощью теста «подтягивание» у юношей 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост получен у юношей школы №5, он составил 0,8 раза; а наименьший - у юношей школы №1, он составил 0,34 раза. Уровень развития силовых качеств улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 13, полученные результаты достоверны.

В определении **силовых качеств** с помощью теста «поднимание туловища» у юношей 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост выявлен у юношей школы №12, он составил 2,84 раза; а наименьший - у юношей школы №3, он составил 1,79 раз. Уровень развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 14, полученные результаты достоверны.

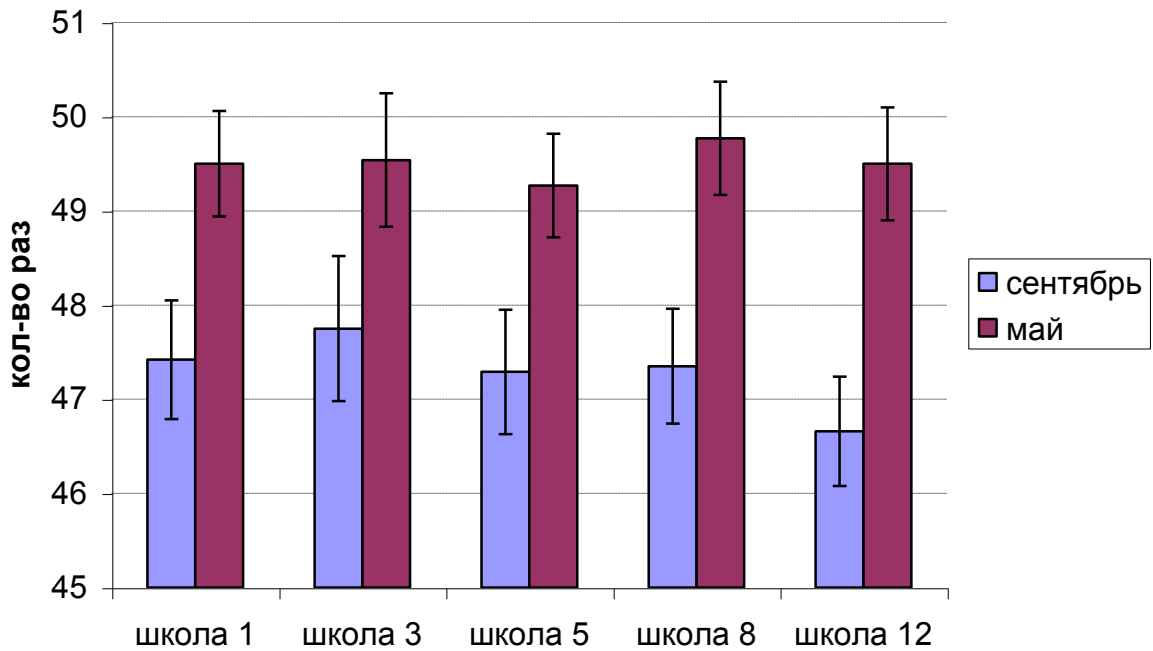


Рисунок 14. Поднимание туловища, юноши 11 класс

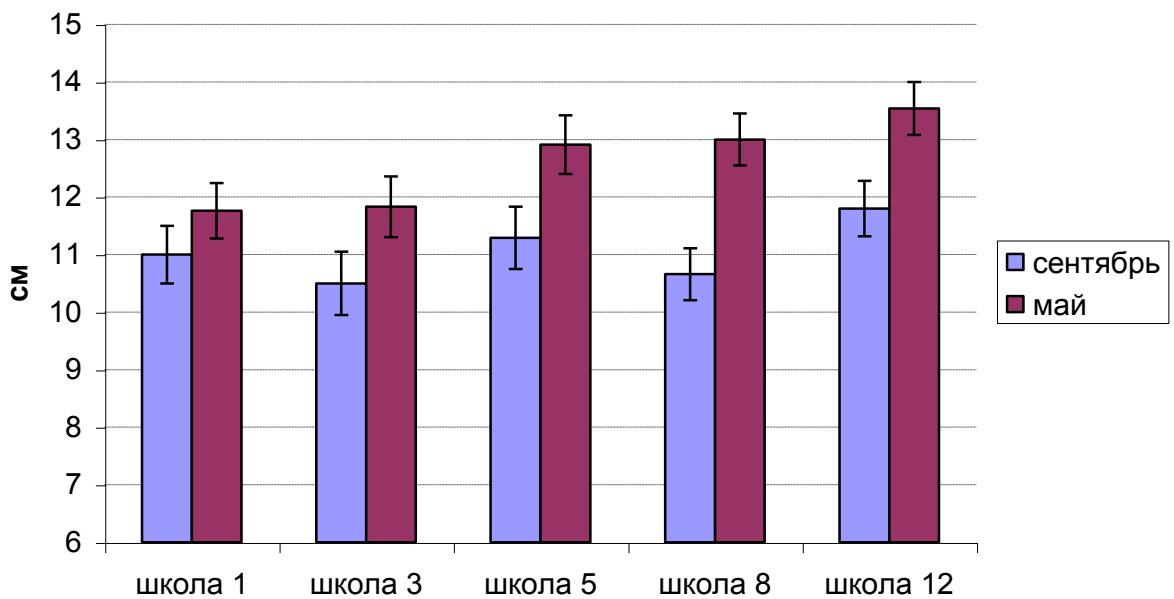


Рисунок 15. Наклон туловища вперед, юноши 11 класс

В определении **гибкости** с помощью теста «*наклон туловища вперед*» у юношей 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост наблюдался у юношей школы №8, он составил 2,34 см; а наименьший - у юношей школы №1, он составил 0,76 см. Уровень

развития гибкости улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 15, полученные результаты достоверны.

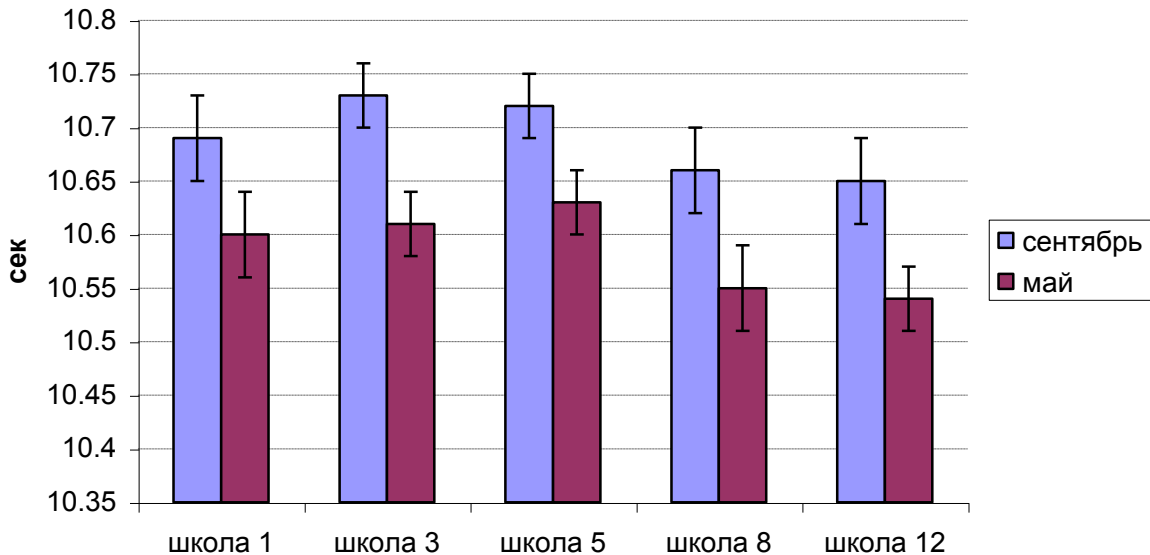


Рисунок 16. Челночный бег 4x9 м, девушки 11 класс

В определении **ловкости** с помощью теста «челночный бег 4x9 м» у девушек 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост с сентября 2016 г. по май 2017 г. выявлен у девушек школы №3, он составил 0,12 сек; а наименьший - у девушек школы №1, он составил 0,09 сек. Уровень развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 16, полученные результаты достоверны.

В определении **скоростно-силовых качеств** с помощью теста «прыжок в длину с места» у девушек 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост получен у девушек школы №3, он составил 3,56 см; а наименьший - у девушек школы №1, он составил 2,44 см. Уровень развития улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 17, полученные результаты достоверны.

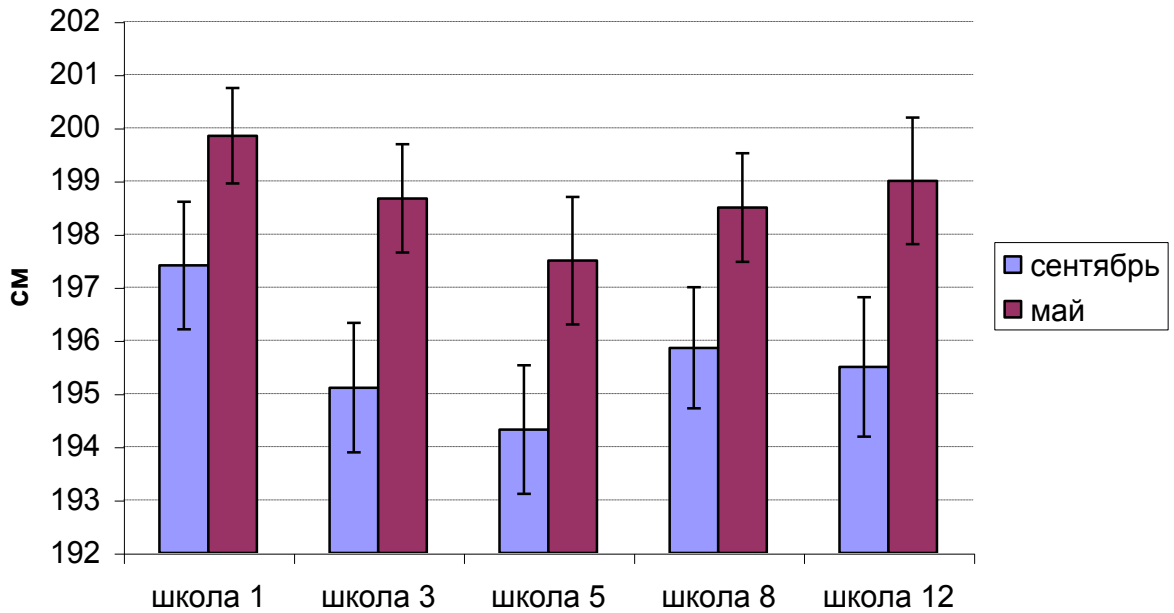


Рисунок 17. Прыжок в длину с места, девушки 11 класс

В определении **силовых качеств** с помощью теста «вис на согнутых руках» у девушек 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост выявлен у девушек школы №3, он составил 2,67 сек; а наименьший - у девушек школы №1, он составил 1,38 сек. Уровень развития силы улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 18, результаты достоверны.

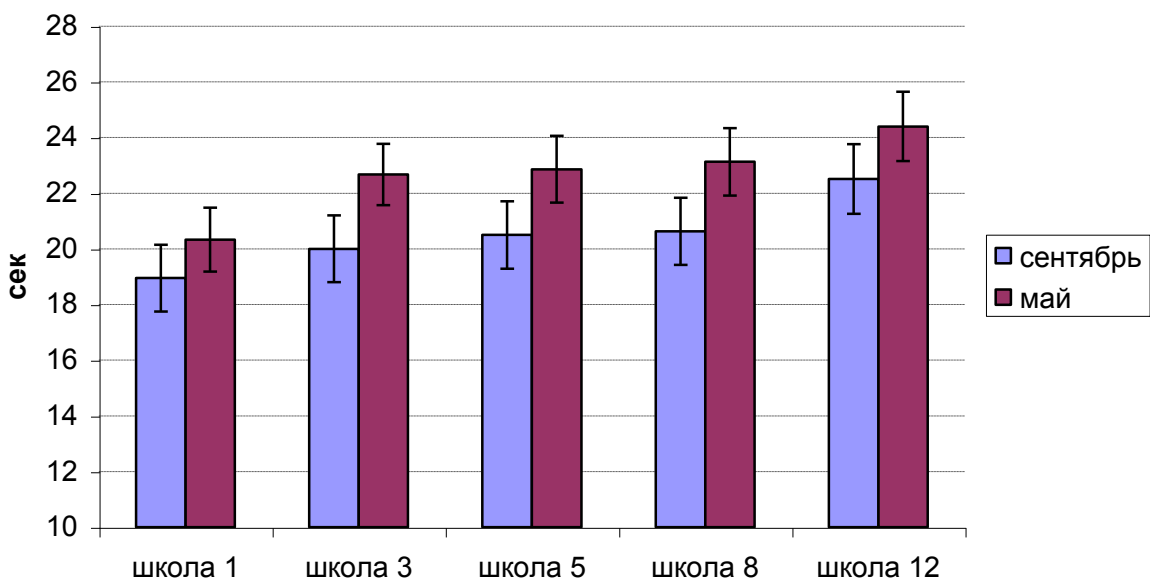


Рисунок 18. Вис на согнутых руках, девушки 11 класс

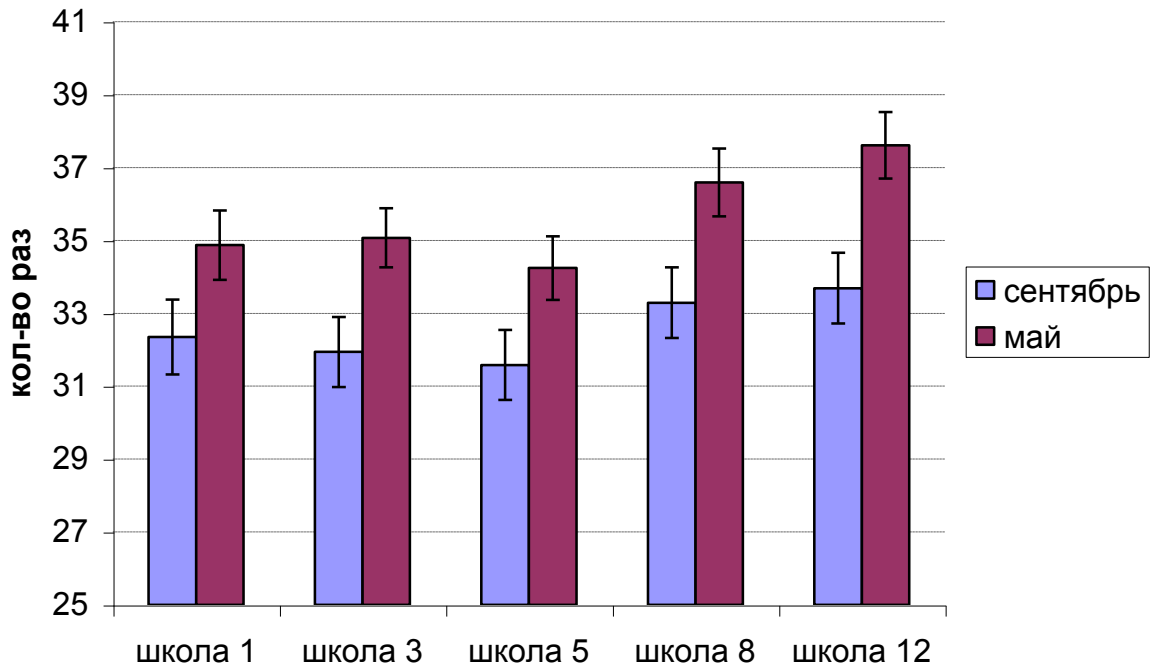


Рисунок 19. Поднимание туловища, девушки 11 класс

В определении **силовых качеств** с помощью теста «поднимание туловища» у девушек 11 классов, нами были получены следующие результаты, наибольший прирост наблюдался у девушек школы №12, он составил 3,92 раза; а наименьший - у девушек школы №1, он составил 2,52 раза. Уровень развития силы улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 19, полученные результаты достоверны.

В определении **гибкости** с помощью теста «наклон туловища вперед» у девушек 11 классов, нами были получены следующие результаты:

- наибольший прирост виден у девушек школы №8, он составил 2,43 см; а наименьший - у девушек школы №1, он составил 0,92 см. Уровень развития гибкости улучшился у всех школьников, но как был, так и остался на среднем уровне. Как видно на рисунке 20, полученные результаты достоверны.

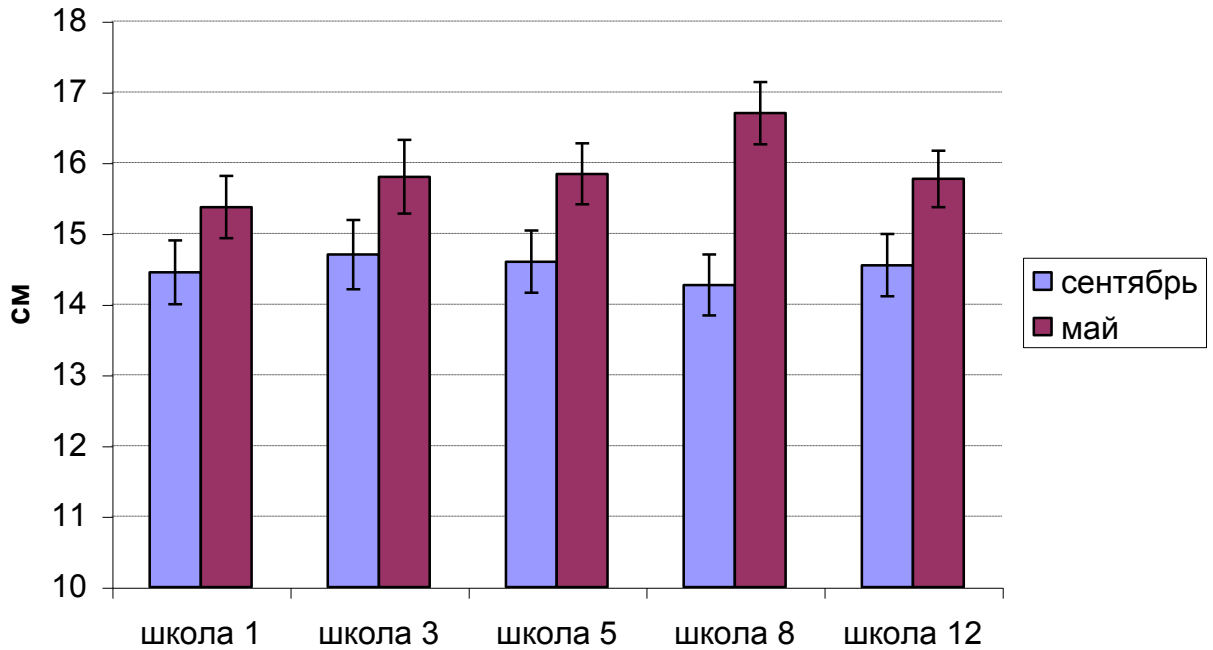


Рисунок 20. Наклон туловища вперед, девушки 11 класс

3.3. Динамика изменения среднего показателя уровня физического развития у учащихся коррекционных 9-х и 11-х классов, имеющих патологию слуха, в течение 2016/2017 учебного года

В определении ловкости с помощью теста «челночный бег 4х9 м» у юношей 9 классов средний результат в сентябре 2016 г. был 10,13 сек, а в мае 2018 г. он стал 10,06 сек. Средний результат улучшился на 0,07 сек.

У юношей 11 классов средний результат в сентябре был 9,54 сек, в мае он стал 9,4 сек. Средний результат улучшился на 0,14 сек.

У девушек 9 классов средний результат в сентябре был 10,69 сек, в мае он стал 10,54 сек. Средний результат улучшился на 0,15 сек.

У девушек 11 классов средний результат в сентябре был 10,69 сек, в мае он стал 10,58 сек. Средний результат улучшился на 0,11 сек.

На рисунке 21 видно, что у юношей 11 классов результат намного выше, чем у юношей 9 классов. А у девушек 9 и 11 классов результат практически равный.

Челночный бег

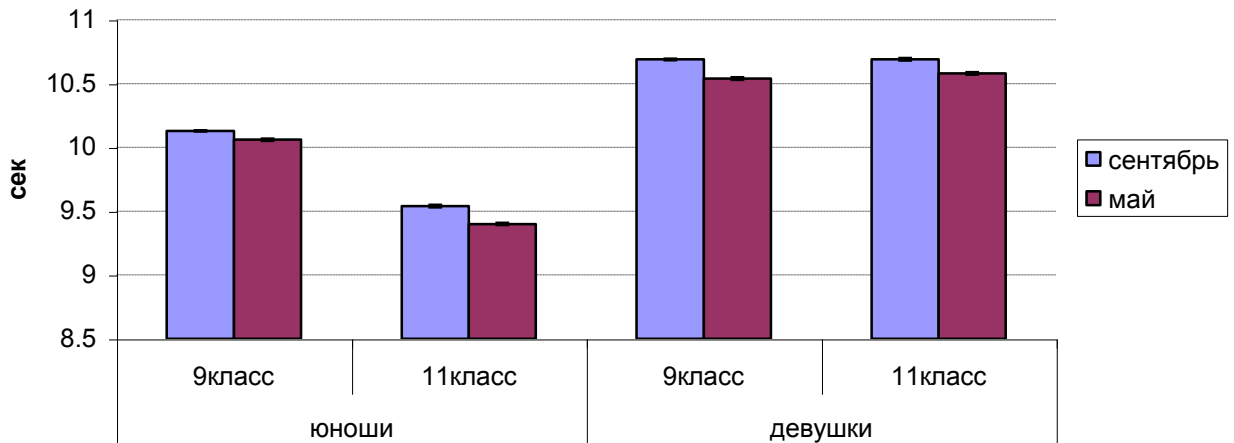


Рисунок 21. Челночный бег 4х9 м

В определении **скоростно-силовых качеств** с помощью теста «прыжок в длину с места» у юношей 9 классов средний результат в сентябре был 207,38 см, в мае он остался прежним - 207,38 см.

У юношей 11 классов средний результат в сентябре был 231,7 см, в мае он стал 235,5 см. Средний результат улучшился на 3,8 см.

Прыжок в длину с места

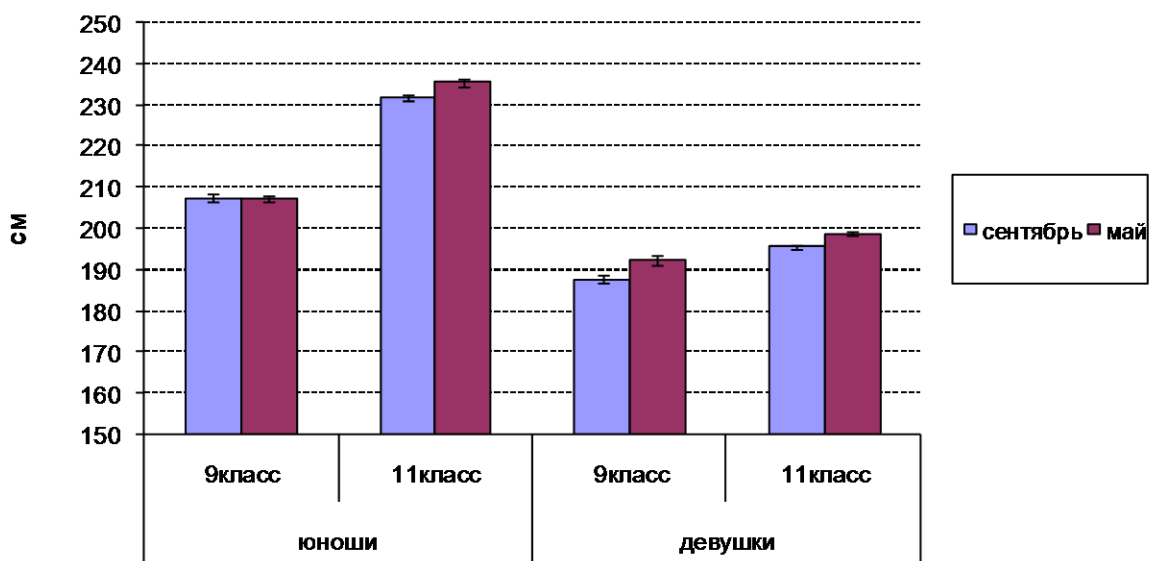


Рисунок 22. Прыжок в длину с места

У девушек 9 классов средний результат в сентябре был 187,68 см, в мае он стал 192,14 см. Средний результат улучшился на 4,46 см.

У девушек 11 классов средний результат в сентябре был 195,6 см, в мае он стал 198,7 см. Средний результат улучшился на 3,1 см.

На рисунке 22 видно, что у юношей 11 классов результат намного выше, чем у юношей 9 классов. А у девушек 11 классов результат не намного выше, чем у девушек 9 классов.

При анализе результатов, показанных школьниками 9 и 11 классов в прыжках в длину с места, было установлено, что уровень развития скоростно-силовых качеств остался на среднем уровне развития.

Подтягивание

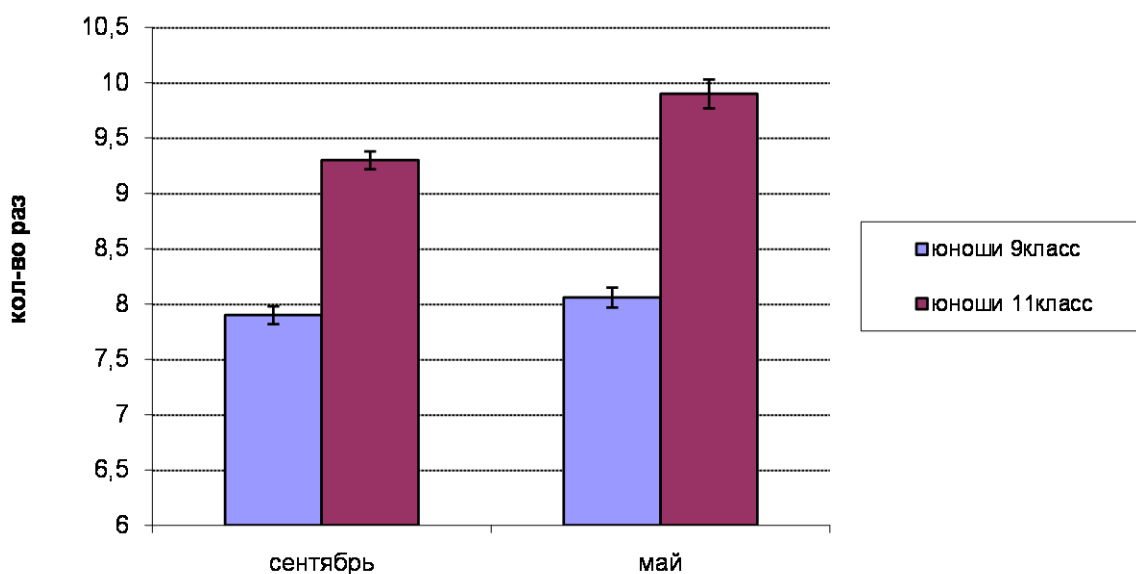


Рисунок 23. Подтягивание из вися, юноши

В определении **силовых качеств** с помощью теста «подтягивание из вися» у юношей 9 классов средний результат в начале учебного года был 7,9 раз, в мае он стал 8,06 раз. Средний результат улучшился на 0,16 раз.

У юношей 11 классов средний результат в сентябре был 9,3 раза, в мае он стал 9,9 раз. Средний результат улучшился на 0,6 раз.

На рисунке 23 видно, что у юношей 11 классов результат намного выше, чем у юношей 9 классов.

Сравнивая показатели юношей 9 и 11 классов, мы определили, что уровень развития силы у юношей 9 классов приравнивается к низкому, а у юношей 11 классов остался на среднем уровне развития.

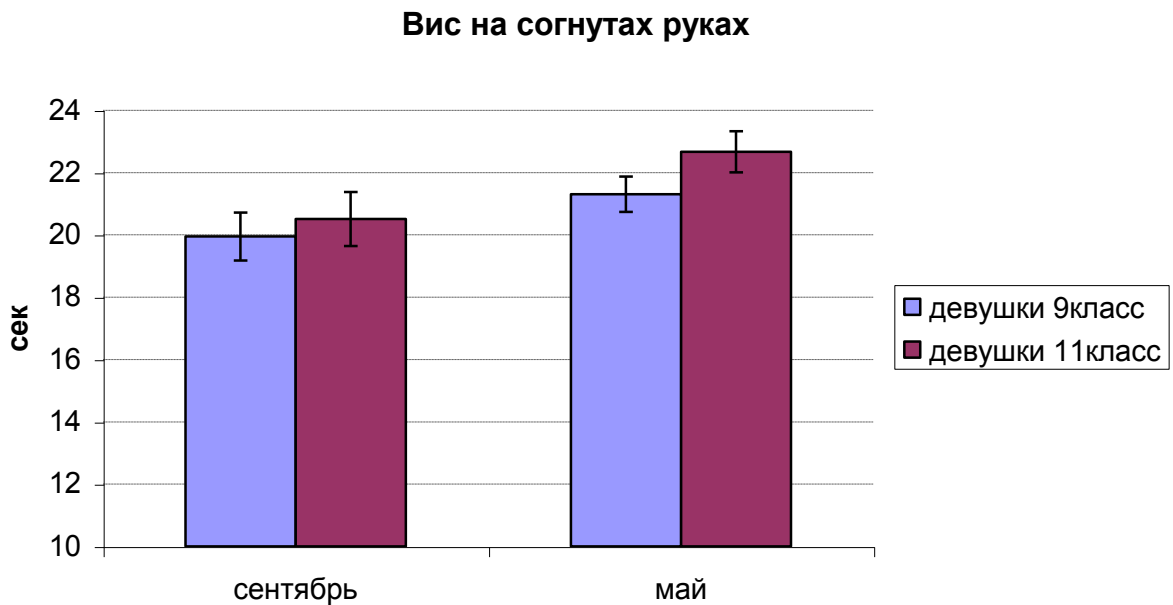


Рисунок 24. Вис на согнутых руках

При определении **силовых качеств** с помощью теста «*вис на согнутых руках*» у девушек 9 классов был выявлен средний результат в сентябре - 19,95 сек, в мае он стал 21,306 сек. Средний результат улучшился на 1,356 сек.

У девушек 11 классов средний результат в сентябре был 20,51 сек, в мае он стал 22,67 сек. Средний результат улучшился на 2,16 сек. На рисунке 24 видно, что у девушек 11 классов результат не намного выше, чем у девушек 9 классов.

При определении **силовых качеств** с помощью теста «*поднимание туловища*» у юношей 9 классов средний результат в сентябре был 44,6 раз, в мае он стал 47,1 раз. Средний результат улучшился на 2,5 раза. У юношей 11 классов средний результат в сентябре был 47,29 раз, в мае он стал 49,51 раз. Средний результат улучшился на 2,22 раза.

Поднимание туловища

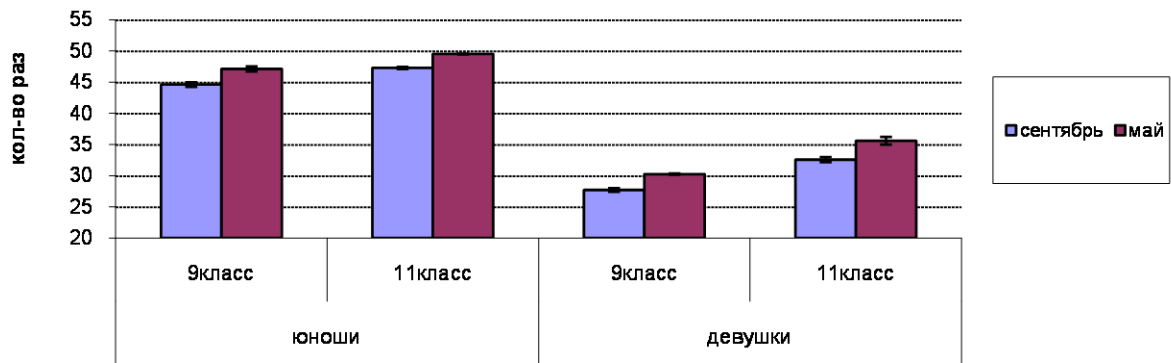


Рисунок 25. Поднимание туловища

У девушек 9 классов средний результат в сентябре был 27,7 раз, в мае он стал 30,24 раза. Средний результат улучшился на 2,54 раза.

У девушек 11 классов средний результат в сентябре был 32,58 раз, в мае он стал 35,6 раз. Средний результат улучшился на 3,02 раза.

Наклоны туловища вперед

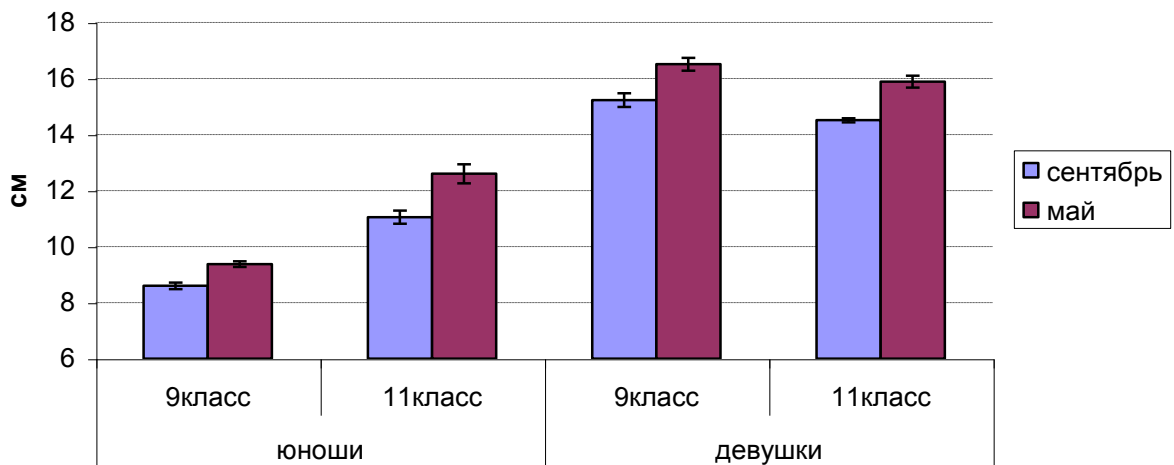


Рисунок 26. Наклон туловища вперед

При определении **гибкости** с помощью теста «*наклон туловища вперед*» у юношей 9 классов средний результат в сентябре был 8,6 см, в мае он стал 9,37 см. Средний результат улучшился на 0,77 см.

У юношей 11 классов средний результат в сентябре равнялся 11,05 см, в мае он стал 12,6 см. Средний результат улучшился на 1,55 см.

У девушек 9 классов средний результат в сентябре был 15,23 см, в мае он стал 16,51 см. Средний результат улучшился на 1,28 см. У девушек 11 классов средний результат в сентябре был 14,51 см, в мае он стал 15,89 см. Средний результат улучшился на 1,38 см.

На рисунке 26 видно, что у юношей 11 классов результат намного выше, чем у юношей 9 классов. А у девушек 11 классов результат немного ниже, чем у девушек 9 классов.

При сравнении показателей слабослышащих школьников 9 и 11 классов, видно, что уровень развития качества гибкости остался, по истечении учебного года, средним.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Анализ специальной литературы по теме исследования показал, что современная наука уделяет повышенное внимание проблемам здоровья, а также развитию двигательных качеств и способностей школьников Российской Федерации. Ведется разработка новых и совершенствование старых форм и методов оценивания физической подготовленности детей.

2) Уровень развития двигательных качеств и способностей школьников 9 – 11-ых классов г. Сызрани, имеющих дефекты слуха, согласно «таблице оценки физической подготовленности учащихся РФ», соответствует у юношей «среднему уровню» в развитии скоростно-силовых и силовых способностей. У девушек развитие всех физических качеств находится на «среднем» уровне.

3) Анализ полученных данных итогового тестирования уровня физической подготовленности слабослышащих юношей девярых и одиннадцатых классов показал, что в пяти тестах юноши 11-ых классов имеют уровень развития физических качеств выше, чем у юношей 9-ых классов. В переводе на балльную систему, слабослышащие юноши показали развитие физических качеств на оценку «хорошо».

4) Анализ полученных данных итогового тестирования уровня физической подготовленности слабослышащих девушек девярых и одиннадцатых классов показал, что в четырех из пяти тестов, девушки 11-ых классов имеют уровень развития физических качеств выше, а в одном тесте ниже, чем у девушек 9-ых классов. В переводе на балльную систему слабослышащие девушки показали развитие физических качеств на оценку «хорошо».

5) В результате проведения работы была подтверждена гипотеза исследования, что уровень физической подготовленности школьников с нарушением слуха не совсем соответствуют уровню физической подготовленности здоровых сверстников, т.е. – значительно ниже.

В завершение исследования можно отметить, что физическое воспитание слабослышащих школьников осуществляется в условиях урока СМГ и во внеурочное время и представляет собой целостную организационную методическую форму занятий.

Современная литература большое внимание уделяет здоровью детей и физической подготовки подрастающего поколения, тем не менее, практика показывает, что с каждым годом, число детей, относящихся к специальной медицинской группе растет. Это связано: с плохой экологией, вредными привычками, с врожденными, хроническими заболеваниями, плохим социальным уровнем, и главным образом, с гиподинамией. Сидячий образ жизни, мало движений - это на сегодняшний день главная проблема снижения уровня физической подготовленности школьников.

Дети знают, что физическая подготовленность в дальнейшем пригодится и может быть использована в защиту Родины и в жизни. Физическое упражнение - это лучшее средство оздоровления организма, его омоложения, улучшения тонуса, подготовки к высокой работоспособности.

Задача тренера, педагога и учителя: не упустить тот момент, когда дети активно стремятся заниматься спортом и физической культурой; сделать тренировки, уроки более красочными, яркими, интересными, эмоциональными, методически грамотными. Ведь во многом физическое развитие школьников зависит: от желания самих учащихся заниматься физическими упражнениями; от материальной базы школы.

Таким образом, при правильном подходе физическое воспитание и адаптивная физическая культуры должны быть направлены на развитие организма, укрепление органов и систем, а также на повышение функциональных возможностей и на развитие физических качеств, что и является составляющими хорошей физической подготовленности здоровых школьников, в целом, и школьников с ограниченными возможностями здоровья, в частности.

Список используемой литературы

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок - М.: Просвещение, 2-ое изд. перераб. и доп., 2014. – С. 44 - 52.
2. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций. - М.: Просвещение, 2013. – 2-ое изд перераб. и доп. – С.71 – 80.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 2011.- изд.3-е испр. и доп. - С.22-29.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
5. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников. - М.: Просвещение, 2015. – изд.3-е доп. – С.24 - 35.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 3-е изд., перераб. и дополн. - 287с.
7. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. – 3-е изд. –Ростов н/Д: Феникс, 2012. – С. 12–29.
8. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. - М.: Просвещение, 2010. - 224 с.
9. Кузьмичева Н.Н. Методика развития слухового восприятия глухих учащихся. - М.: Академия, 2011.- С.8-12.
10. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1975, № 1. - С. 7-9.
11. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-ое изд. – С.67.
12. Любомирский Л.Е. К оценке критических и сенситивных периодов развития// Матер. междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО.- М.: РАО, 2000. - С. 286– 288.
13. Лях В.И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.

14. Матвеев А. П. Воспитание физических качеств: Учеб. для студ. факультетов физ. культ. пед. инст-ов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. –544с.
16. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2012. 312 с.
17. Микрюков В.М. Не надо никого обманывать// Физическая культура в школе. - 2000. - № 2. - С. 16-17.
18. Мустаев В.М. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры в начальной школе. – Автореферат дисс. канд.пед.наук, 2001. – 28 с.
19. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов в общеобразовательной школе с направлением развития двигательных способностей. - М: Академия, 1996. – 35 с.
20. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. – Н.Новгород: ГГПИ, 2006. - 120 с.
21. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. - М.: Педагогика, 1973. – 102 с.
22. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 3-ое изд перераб. и доп. - 240 с.
23. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 2015. - 4-е изд., стер. – С.88 – 95.
24. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд. - М.: Сов. спорт, 2014. - 463 с.
25. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Б. А. Ашмарина. - 3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2013. –С.71 - 80.
26. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.

27. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1978. – С. 20 - 32.
28. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1993. –С.45 – 56.
29. Яковлев Н.С. Методика физической подготовки. - Ростов: Инспорт, 1994. - 206 с.
30. Ямпольская Ю. А. Физическое развитие школьников – жителей крупного мегаполиса в последние десятилетия: состояние, тенденции, прогноз, методика скрининг-оценки: Автореф. докт. дис. М., 2000. – 76 с.
31. Яшкова И.В. Наглядное мышление глухих детей. - М.: Психология детства, 2008.- С.33-42.