

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: «Развитие координационных способностей у слабослышащих детей
10-12 лет средствами единоборств»

Студент

Н.М. Еремкин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В.В. Горелик

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

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

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

На бакалаврскую работу Еремкина Николая Михайловича по теме:
«Развитие координационных способностей у слабослышащих детей
10-12 лет средствами единоборств»

Травма слухового анализатора, особенно в детском возрасте приводит к ряду отклонений связанных с работой вестибулярного аппарата. Поэтому возникает необходимость поиска средств и методов коррекции нарушений физического развития, как одного из факторов способствующих социальной адаптации детей с нарушением слуха.

По данным статистики в России заболевания, связанные с нарушением слуха, отмечаются у 6,2% населения страны количество слабослышащих и глухих детей составляет более 600 тысяч, поэтому вопросы различной степени нарушения слуха являются актуальными в настоящее время [1].

Известно, что поражение слухового и вестибулярного аппарата в детском возрасте сказывается на развитии организма, на двигательных качествах в особенности на координационных способностях. Поэтому в данной работе мы рассматриваем вопрос развития координационных способностей слабослышащих детей 10-12 лет средствами единоборств.

Предполагается, что путем использования упражнений применяемых в подготовке спортсменов, такие как акробатические упражнения, гимнастика, фехтование, бокс, борьба мы сможем корректировать координационные способности слабослышащих детей.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей слабослышащих детей 10-12 лет.

Предмет исследования: методика физических упражнений, направленная на развитие координационных способностей слабослышащих детей.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование упражнений с элементами единоборств улучшат показатели координационных способностей у детей с нарушением слуха.

Цель исследования: изучение влияния физических упражнений из единоборств на координационные способности слабослышащих детей.

Задачи исследования:

- 1) Изучить координационные показатели детей с нарушением слуха на начальном этапе исследования
- 2) Составить комплекс упражнений на основе спортивных единоборств для повышения координационных способностей детей с нарушением слуха.
- 3) Провести опытно-экспериментальное исследование по выявлению эффективности разработанного комплекса

Структура бакалаврской работы состоит из введения, трех глав, заключения. Список использованной литературы включает в себя 20 литературных источников. В работе содержится 6 таблиц, приложения.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретические аспекты развития кондиционных способностей у слабослышащих детей 10-12 лет средствами единоборств.....	8
1.1 Анатомо-физиологическое строение и заболевания слухового анализатора.....	8
1.2. Особенности физического развития, физической подготовленности координационных способностей детей с нарушением слуха.....	11
1.3. Методика развития координационных способностей средствами единоборств	14
Глава 2. Методы и организация исследования.....	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	29
3.1. Организационно-методические приемы в преподавании единоборств у слабослышащих детей 10-12 лет.....	29
3.2. Методика преподавания единоборств для детей с нарушением слуха 10-12 лет.....	32
3.3. Результаты исследования.....	34
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	42
Приложение.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В мире количество детей страдающих различными заболеваниями, в том числе нарушением слухового анализатора, неуклонно растет. По данным статистики министерства здравоохранения Российской Федерации на 2018 год количество заболеваний, связанных с нарушением слуха, составляет 600 тысяч человек [3]. Большую значимость эта проблема имеет в детском возрасте, так как развитие речи напрямую зависит от состояния слуха. В современной сурдопедагогике одной из ведущих проблем является разработка эффективных программ по физической культуре, т.к. средства и методы, используемые в физическом воспитании здоровых детей, не могут быть применены в полной мере со слабослышащими детьми.

Повреждение слуховой системы анализаторов приводит к ряду отклонений. Детям с этими отклонениями в первую очередь свойственны нарушения в двигательной сфере: нарушение координации и неуверенность в движениях. Особенно это заметно при овладении навыками ходьбы у маленьких детей, так же проявляется в виде шаркающей походки в старшем возрасте. По внешним признакам это проявляется в замедленности движений, низком уровне развития двигательных навыков, нарушении равновесия, нарушении ориентировки в пространстве, а так же медленной скорости выполнения движений, по сравнению со слышащими детьми.

Поэтому в физкультурной работе с этими детьми необходимо учитывать их особенности развития. Акцент делается на коррекцию нарушения и дифференциацию сохраненных анализаторов. Из литературных источников нам известно, что физические упражнения нормализуют тонус в коре головного мозга, снижают проявление вегетативных расстройств, сглаживают различия в уровне развития двигательных навыков, повышают уровень проявления координационных способностей [1,2].

Мы хотим отметить что единоборства, в частности бокс, самбо и фехтование является эффективным средством физического и психологического развития детей. При занятиях единоборствами развиваются такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность, что в свою очередь помогает в повседневной жизни. По нашему мнению, применительно к адаптивной физической культуре единоборства обладают большими возможностями в работе с детьми, имеющими различные отклонения, в частности с детьми, имеющими нарушения слуха. Учитывая большой арсенал средств и технических действий в единоборствах, появляется возможность использовать этот потенциал для коррекции основных двигательных способностей слабослышащих детей, в особенности координационные способности.

Сами боевые искусства зародились как средство для выживания и защиты людей, но постепенно адаптировались под современное общество и трансформировались под спортивные дисциплины. Являясь частью физической культуры, спортивные единоборства имеют и лечебно-оздоровительный эффект.

Предполагается, что путем использования таких упражнений, как гимнастика, фехтование, бокс, борьба, акробатические упражнения, применяемых в подготовке спортсменов, мы сможем корректировать координационные способности слабослышащих детей.

Цель исследования: изучение влияния физических упражнений из единоборств на координационные способности слабослышащих детей.

Объектом исследования: процесс занятий единоборствами с детьми с нарушением слуха.

Предметом исследования: методика физических упражнений направленная на развитие координационных способностей слабослышащих детей.

Новизна исследования: заключается в том, что при разработке комплекса упражнений для улучшения кондиционных способностей детей с

нарушением слуха будут использоваться упражнения с элементами из единоборства.

Гипотеза: предполагается, что использование упражнений с элементами единоборств улучшат показатели координационных способностей у детей с нарушением слуха.

Задачи исследования:

- 1) Изучить координационные показатели детей с нарушением слуха на начальном этапе исследования
- 2) Составить комплекс упражнений на основе спортивных единоборств для повышения координационных способностей детей с нарушением слуха.
- 3) Провести опытно-экспериментальное исследование по выявлению эффективности разработанного комплекса

Практическая значимость. Разработанный комплекс с элементами единоборств может быть в дальнейшем использован инструкторами и тренерами в качестве инструмента улучшения кондиционных способностей у детей с нарушением слуха.

Опытно-экспериментальная база: Занятия были организованы на базе Тольяттинской городской общественной организации "Спортивно-оздоровительный центр "РОДОМИР".

Глава 1. Теоретические аспекты развития кондиционных способностей у слабослышащих детей 10-12 лет средствами единоборств

1.1 Анатомо-физиологическое строение и заболевания слухового анализатора.

Слуховой анализатор сложный орган-рецептор. Он содержит клетки-рецепторы, воспринимающие звуковые колебания, а также положение тела в пространстве. Анатомически выделяют наружное, среднее и внутреннее ухо.

Восприятие звука – это сложный процесс. Звуковые волны проникают в слуховой канал, попадают на барабанную перепонку и приводят в движение слуховые косточки. Далее колебания передаются на перилимфу и базилярную пластину. Колебания пластины усиливают колебания в улитке, которая содержит струны, что приводит к деформации стереоцилий волосковых клеток. В результате этого возникает электрический импульс, который передается на клетки спирального ганглия.

В центральной нервной системе, в отделах головного мозга, отвечающих за воспроизведение звука, формируется и анализируется системная информация и адекватная реакция на звук. Обработка, анализ, сохранение и понимание речи – все эти важные процессы протекают в височных отделах коры полушарий головного мозга, где расположены слуховые зоны. Между собой они связаны со зрительными и двигательными центрами мозга.

Такая иерархическая взаимосвязь помогает, услышав звук от животного или другого источника, воспроизвести его образ. Человек может мысленно воспроизвести звук или дать определение источнику звука, который он слышит.

У человека два уха, и все подкорковые и корковые слуховые центры мозга также имеют парное строение. Между собой они взаимосвязаны и соединяются друг с другом. Основную роль при обучении ребенка речи осуществляет правое полушарие головного мозга. По определенным каналам

в правое полушарие информация поступает от левого уха, а в левое полушарие основным источником информации является правое ухо.

Между собой полушария взаимодействуют при анализе и обработке информации при использовании специальных структур и каналов соединяющих полушария.

Через наружный слуховой проход звуковые колебания распространяются на барабанную перепонку (рис.1). Колебания от барабанной перепонки передаются на слуховые косточки в среднем ухе. Они в свою очередь используются как система рычагов и значительно усиливают колебания. Последняя косточка передает колебания внутреннему уху через мембрану овального окна. Затем приводится в движение жидкость в улитке, это способствует активации слуховых рецепторов – волосковых клеток улитки. При этом создаются незначительные электрические сигналы, передающиеся от слухового нерва к слуховым центрам мозга.

В итоге при анализе информации в слуховых центрах происходит формирование слуховых ощущений, понимание музыки, речи. Также можно отметить, что звук может передаваться по воздуху и по костям черепа. В этом случае происходит передача прямо в улитку, не проходя через среднее ухо. В этом случае можно оценивать смешанную тугоухость при диагностике заболевания.

Хотелось бы отметить факторы, негативно влияющие внутриутробное развитие ребенка: употребление матерью во время беременности наркотиков, алкоголя. Неблагоприятно сказывается и применение таких лекарственных средств, как стрептомицин и хинин. [9, 10]

В период беременности требуется тщательный контроль над состоянием здоровья будущей матери. Психологическое состояние, физические возможности определяют резервы для растущего организма ребенка и служат основой для формирования плода. В этом случае вероятность нарушений в развитии снижается.

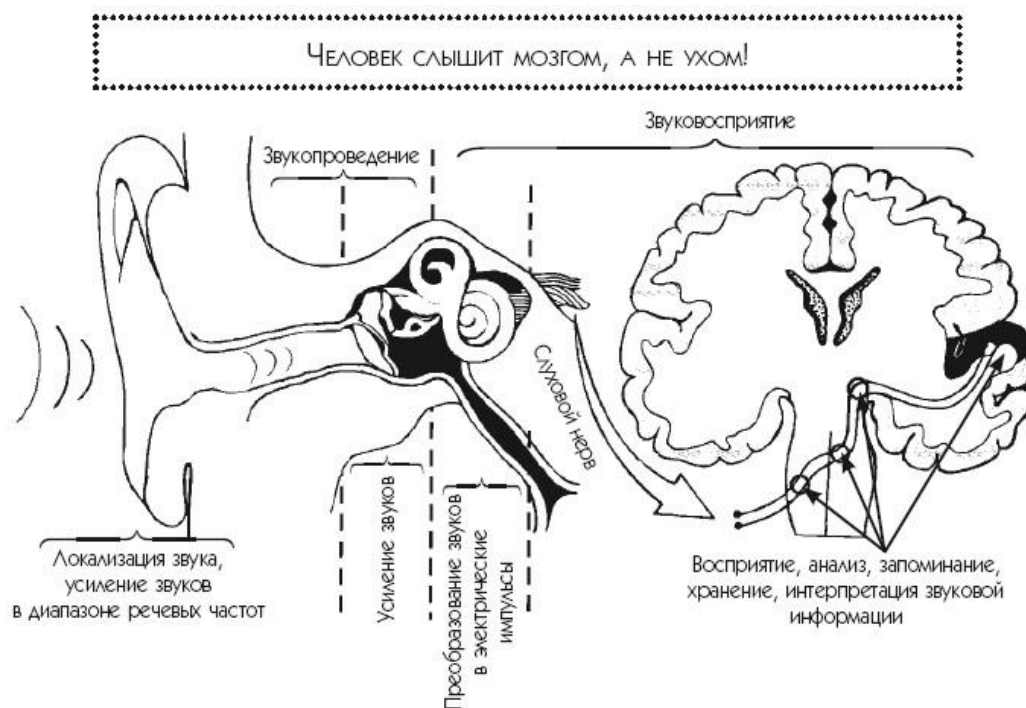


Рис. 1. Возникновение слуховых ощущений.

Стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный. Основной причиной врожденного нарушения слуха принято считать инфекционные заболевания у матери во время беременности, например, вирусные инфекции, корь и грипп. Считается, что большую опасность для плода имеют заболевания, возникающие у матери во время беременности в первые три месяца, так как в этот период может произойти нарушение развития слухового анализатора вследствие травмы плода [6,7]. В этот период зачаток слухового анализатора особенно раним.

Причины нарушений слуха:

- приобретенные нарушения слуха — поражение звуковоспринимающего аппарата
- легкая и средняя степень нарушения возникает при поражении звукопроводящего аппарата.

У детей основной причиной нарушения слуха являются последствия острого воспаления среднего уха (острого среднего отита). В этом случае

происходят изменения, которые приводят к нарушению подвижности барабанной перепонки и цепи слуховых косточек. Иногда после острого среднего отита остается прободение барабанной перепонки и длительное гноетечение из уха – это заболевание называется хронический гнойный отит, заболевание сопровождается значительным понижением слуха. [11, 12]

Так же основной причиной поражения слуха у детей являются заболевания носа и носоглотки.

В этиологии нарушения слуха важнейшую роль играет поражение внутреннего уха и ствола слухового нерва. Поражение ядер слухового нерва, его проводящих путей в головном мозге, а также корковых слуховых центров, как по частоте, так и по степени возникающих при них нарушений слуха, имеют сравнительно меньшее значение.

Так же в нарушении слуха имеет значение предродовая травма. Это происходит в результате повреждения слухового органа по причине сдавливания и деформации головки плода во время прохождения через узкие родовые пути, а также в результате наложения акушерских щипцов.

1.2 Особенности физического развития, физической подготовленности координационных способностей детей с нарушением слуха.

Известно, что поражение слухового и вестибулярного аппарата в детском возрасте сказывается на развитии организма, на двигательных качествах в особенности. Отсутствие слуха ограничивает взаимосвязь человека с природой, обедняется объем получаемой информации. У ребенка замедляется реакция, снижается восприятие, проявляется низкий уровень мышления, в сравнении со здоровыми детьми. Г.Н. Гастелло в своих трудах отмечает: "дети с патологией слухового анализатора отличаются от своих здоровых сверстников слабостью и недостаточной двигательной активностью. Доказано, что дети с патологией слуха отстают от своих сверстников в физическом развитии на 1-3 года" [8].

В.Н. Машков говорит, что "формирование организма в процессе двигательной работы с детьми, у которых нарушение слуха отличается от

формирования организма и двигательных качеств здоровых детей"[7]. Следовательно, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия этого ребенка, на создании для него индивидуальной развивающей программы, на коррекции его дефекта и дифференциации сохраненных анализаторов. Эта программа должна быть основана на всестороннем развитии личности.

Лебедева Н.Т. отмечает: "Неслышащие школьники отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью, неслышащие дети школьного возраста отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1-3 года".

Нарушения двигательной сферы у детей проявляются:

- в пониженном уровне развития физических качеств: отставание в показателях силы, скоростно-силовых, скоростных качеств;
- в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
- в недостаточной точности координации движений;
- отмечается низкий уровень ориентирования в пространстве;
- замедленная скорость выполнения движений;
- замедленный темп двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми

В специальной литературе по коррекции физического развития слабослышащих отмечено, что нарушение слуха в детском возрасте замедляет ход физического состояния, в том числе и в развитии двигательной сферы, в частности это сопровождается нарушением уровня развития физических качеств: "быстроты, мышечной силы, двигательно-координационных способностей" [2,5]. В работах В.Л. Шемшука отмечено, что "для этих детей характерны более низкие показатели роста, массы тела, окружности грудной клетки, также характерны мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства" [3].

При изменении слухового анализатора проявляется ряд изменений в функциональном состоянии организма и в особенности вестибулярного аппарата.

В результате анализа литературы и педагогических наблюдений мы отметили следующие нарушения:

- нарушение двигательно-координационных способностей (проявляется в основных двигательных навыках);
- затруднение сохранения динамического и статического равновесия;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- нарушение мелкой моторики пальцев и кистей рук;
- нарушение согласованности движений рук и ног;
- замедленное развитие физических качеств:

Г.П. Пасечников утверждает, что для коррекции дефекта слуха необходимо прибегать к использованию физических упражнений для тренировки вестибулярного аппарата. Это обеспечит устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Так же в этих исследованиях указано, что "нарушения в двигательной сфере слабослышащих детей проявляется в их координационных способностях, так как эти способности реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями". Поэтому эти дети тратят на освоение сложно-координационных навыков значительно больше времени, чем их слышащие сверстники, а также уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим [2].

Г.П. Быстрицкая отмечает, что "у детей с нарушениями слуха определенное влияние на проявление координационных способностей оказывает двигательный опыт (база движений) ребёнка" [7]. Это значит, что оптимальный уровень развития ловкости зависит от высокой устойчивости и подвижности функций анализаторов.

Таким образом, рассматривая полученные результаты, мы сделали вывод о том, что темпы развития двигательных способностей слабослышащих детей с возрастом все больше отстают от темпа их развития у слышащих сверстников. С раннего возраста необходимо проводить коррекционную работу с этими детьми по целенаправленному развитию координационных способностей.

Все эти данные дают основания утверждать, что особенностью двигательной сферы слабослышащих детей зависит от возраста потери слуха, и от активности вестибулярного аппарата.

1.3 Единоборства как средство развития координационных способностей у слабослышащих.

Развитие координационных способностей обуславливается показателем активности и уровнем физической подготовленности. Все это определяет уровень физической подготовленности, который выражается в проявлении физических возможностей.

В литературных источниках указано, что развитые координационные способности являются предпосылками для лучшего обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и скорость усвоения спортивной техники. Оптимально развитые и сформированные координационные способности являются обязательным условием подготовки детей к жизни. На практике координационные способности помогают экономично расходовать жизненный потенциал и биологические ресурсы. Помогают положительно влиять на умение их использовать. Это проявляется в умении дозированно использовать время, потраченное на выполнение двигательного действия, более эффективно выполнять данное действие, помогает оптимально использовать фазы расслабления и рационально расходовать силы.

Боевые приемы борьбы знали и использовали с давних времен. Рукопашный бой был необходим для подготовки воина. Хорошая физическая подготовка давала шансы выжить в бою или в поединке "один на один". Воину в бою необходимо, чтобы были развиты все основные физические

качества, в особенности ловкость, так как именно это качество помогало одержать победу даже в сложнейших ситуациях, где соотношение сил было не равным. Поэтому хорошо подготовленный воин имел отменное здоровье и мог прожить до глубокой старости.

Из вышесказанного мы можем сделать вывод, что человек, подготавливаемый к поединку, т.е. по системе подготовки воинов, обладает хорошо развитыми двигательными навыками и физическими качествами, в частности ловкостью и координационными способностями.

Все единоборства базируются на двигательной активности, следовательно если правильно подобрать методику упражнений, используя средства подготовки и применять в тренировочном процессе с детьми с сенсорными нарушениями, то это активизирует мобилизационные, интеллектуальные, двигательные и интеграционные процессы в жизни этих детей. Так же будут прививаться ценности физической культуры, которые будут способствовать коррекции двигательных нарушений

Человек воспринимает окружающий мир посредством органов чувств. Невозможность зрительного восприятия и последующего подражания становится основной причиной нарушения правильной позы при ходьбе, беге, естественных движениях, нарушается координация и точность движений, нарушается ориентировка в пространстве, задерживается формирование двигательных навыков, что ведет к снижению двигательной и познавательной активности. Ребенок с дефектом слуха изначально находится в информационной изоляции от внешнего мира. Получая обрывочную информацию, ребенок приводит в действие новые межанализаторные связи, изменение доминирования иных сенсорных систем.

Ребенок с нарушением сенсорики (слепые и глухие) осознает свою непохожесть на окружающих, в старшем возрасте эти ощущение обостряются и зачастую приводят к состоянию одиночества, обострению таких дефектов воли, наблюдаемых у людей с нарушением зрения, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм. В

некоторых крайних случаях состояние одиночества доходит до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия.

Многообразие двигательных действий в единоборствах требует высокой подвижности суставов, нервных процессов и нервных механизмов. Эти возможности реализуются при работе таких качеств, как восприятие пространственных характеристик движения (противника и собственных), чувство дистанции, чувство темпа, чувство времени, мышечно-двигательное восприятие. Все эти ощущения должны быть тесно связаны между собой и влиять друг на друга [3, 5, 9].

В.Л. Ильин отмечает, что "спортсмен должен обладать достаточным уровнем развития "координационных способностей", за счет распределения мышечных усилий (мышечной координации). Применять точность движений в конкретной ситуации [8], реагировать на внешний раздражитель, должна быть развита способность поддерживать статическое равновесие при раздражении вестибулярного аппарата" [9, 12].

Реакция и ориентация в пространстве зависят от быстроты восприятия и адекватной реакции на сигнал. Анализ и оценка ситуации происходит больше на основании зрительных и тактильных сигналов. Спортсмену необходимо умение комбинировать атакующие и защитные действия, оптимально сочетать свои движения с движениями соперника.

И.П. Павлов в своих трудах отмечал "особую роль точности афферентных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от рецепторов мышц, сухожилий, связок и суставных хрящей, от зрительных и вестибулярных анализаторов, обработки этих импульсов центральной нервной системой, точность и рациональность последующих афферентных импульсов, что обеспечивает качество движений".

Бокс мужественный вид спорта, который требует от спортсмена большой силы воли, концентрации, высоких моральных качеств, умения владеть собственным телом. Нам интересен бокс с точки зрения адаптивной

физической культуры, использования средств бокса с целью коррекции двигательных качеств слабослышащих детей, так как одним из основных двигательных качеств, требующихся от боксера, является высокое двигательно-координационное чувство. Основными двигательными действиями в боксе являются технические действия спортсмена, для успешного совершения которых требуется соблюдение техники бокса. Основой техники бокса являются координационные способности.

Основные положения боксера: боевая стойка, удары, перемещение в пространстве – все это создает индивидуальную технику боксера.

Техника в боксе – это совокупность приемов нападения и защит, которые в результате тренированности становятся боевыми навыками боксера. Успешно овладеть боевыми приемами может человек, разносторонне развитый физически, волевой и в совершенстве владеющий своим телом. Движения боксера в бою ацикличны и должны вытекать из одного в другое. Без согласования чередований ударов, движения будут угловатыми, требующими большой затраты времени и сил. Молодым и начинающим боксерам с первых шагов тренировки должны прививаться правильные технические навыки, это способствует развитию двигательно-координационных способностей.

Боевая стойка боксера – это, универсальное исходное положение, из которого можно выполнять атакующие или защитные действия. Бой требует, что бы спортсмен был внимателен и собран. Боксер должен уметь замечать все готовящиеся движения противника заранее. Манера боевой стойки индивидуальна и зависит, прежде всего, от антропометрических и физических данных и особенности характера. Задача в боевой стойке заключается в том, чтобы как можно меньше напрягать мышцы, и, что особенно важно, быстро и своевременно двигаться. На начальном этапе обучения стойку изучают статически (на месте), потом в передвижениях.

Передвижения – это умение правильно перемещаться в пространстве. Боксер должен быть маневренным и быстрым. Быстрота и точность ног

играют главную роль как при ударах, так и при защите. Боксер добивается хорошей техники перемещения, упражняясь в перемещениях по кругу, а затем в вольном бою. Опять же, перемещаясь по рингу, боксер не должен чрезмерно напрягать мышцы, перекрещивать ноги и т. д. Умению легко и правильно перемещаться по рингу содействуют бой с тенью, подготовительные упражнения, упражнения со скакалкой, с лапами и в бою с партнером.

Удары. В боксе имеется три вида ударов: прямой, боковой, снизу. Наносятся они правой и левой рукой, в голову и туловище. Таким образом, в боксе имеется 12 основных ударов, но в зависимости от боевой обстановки и индивидуальных особенностей боксера, темпа боя техника может изменяться.

Защита. Резкие удары, точно направленные в определенные места на теле, могут привести боксера к кратковременной потере боеспособности. Защитные действия выполняются отходом назад и в стороны, уклоном в туловище и парированием ударов руками. Различают пять основных видов защиты: подставка и отбив, уклон и нырок, уход ногами. Защитное движение строится так, чтобы оно служило одновременно и удобным исходным положением для контрудара. В основу защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движения, что сохраняет энергию и придает устойчивое положение телу.

Общая физическая подготовка, как и в любом другом виде двигательной активности, является фундаментом достижений. В боксе существуют общеразвивающие упражнения, которые служат цели общего физического развития, к ним относятся спортивно-вспомогательные упражнения, гимнастика и акробатика.

Специальные упражнения основаны на специфичной деятельности боксера. Это имитационные действия с партнером, без партнера, упражнения со снарядами и боевые упражнения. Упражнения назначаются тренером, в зависимости от поставленной цели и задачи.

Для развития ловкости, следует применять сложнокоординированные упражнения, для выносливости продолжительные упражнения и т. д. В общем, не существует таких упражнений, которые не принесли бы пользы боксеру и не содействовали бы его общей физической подготовке, т.к. боксер должен быть всесторонне развитым. Высокая дисциплина, правильная осанка и четкость во всех действиях – обязательное условие для занимающихся.

Борьба. Борьба хорошо развивает физическую силу и выносливость, ловкость и гибкость. Используются упражнения на преодоление сопротивления, на выведение из равновесия. Упражнения в стойке производятся на ринге с мягким покрытием. Цель данного упражнения заключается в том, чтобы воспитанники старались столкнуть друг друга и вывести из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище, используются толчки в живот и грудь. Эти упражнения учат координировать мышечные усилия и рационально расходовать силу. Основная цель в борьбе: делать акцент не на развитие силы, а на развитии ловкости.

Акробатика. Это классические упражнения для развития ловкости, которые с успехом применяются для развития физической подготовки. В тренировке важной является динамическая группа акробатических упражнений: перекаты, кувырки, движения и др. Ценность для единоборств заключается в том, что она совершенствует функции вестибулярного аппарата.

Фехтование. Фехтовальщики отличаются высокой быстротой реакции и точностью двигательных реакций. Г.Ф. Козыров в своих исследованиях установил, что "занятия фехтованием положительно влияют на повышение скорости простой двигательной реакции глухих на световой сигнал, значительно приближая результаты глухих фехтовальщиков к результатам слышащих спортсменов" [7].

Для успешной коррекционной работы нам важна коррекция вторичных отклонений. Для этого применяются упражнения для выработки правильной осанки. При неправильных занятиях часто наблюдается деформация

позвоночника – "боксерский кифоз". Он выражается в изгибе позвоночника назад в области грудных позвонков. Развивается в результате не правильной тренировки, когда боксер держится сутулившись. При этом нарушается осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, это в свою очередь затрудняет функцию дыхания. Поэтому в тренировочных занятиях обязательны корректирующие упражнения.

Самбо – национальный вид борьбы, вобравший в себя множество приемов и техник из различных видов борьбы. Самбо является популярным видом борьбы, оно постоянно совершенствуется и развивается во многих направлениях.

Основной целью перед спортсменами стоит, подготовка к соревнованиям. В учебно-тренировочных занятиях выполняются следующие задачи:

- изучение тактики и техники борьбы;
- развитие и совершенствование двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма (дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата);
- воспитание психологических качеств (целеустремленность, сила воли, упорства и т. д.).

В учебно-тренировочном процессе изучаются технические действия в стойке и партере. Стойка – это положение, при котором борец касается пола только ногами, техника в этом положении включает в себя различные приемы, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и т.д. Основным техническим действием является бросок, т.е. атакующие действия при помощи захвата. Они делятся на три группы:

- броски при помощи ног (подножки, подбивы зацепы);
- броски при помощи корпуса (через спину, грудь, плечевой пояс);

- броски при помощи рук и ног, с помощью кувырка или переворота.

В борьбе лежа (партере) изучаются следующие действия: удержания, болевые приемы, перевороты. Лежа – это положение, при котором борец касается ковра любой частью тела кроме ступней ног.

Так же существует прикладная подготовка в направлении самбо. Это специфичные навыки защиты от противника, вооруженного холодным и огнестрельным оружием, защита от нескольких нападающих, что очень широко разработано в системе самбо и находит свое применение в служебной деятельности сотрудников силовых ведомств.

Президент Российской Федерации В.В. Путин в своих выступлениях неоднократно подчеркивал: "Самбо – это наш национальный вид спорта, который давно уже перешагнул национальный порог. Этот вид спорта развивается активно, на всех континентах приобретает все большее и большее количество сторонников. В мире становится все больше зрителей, болельщиков, развивается судейство, совершенствуются правила. Самбо – это очень динамичный, красивый вид спорта. Надеемся, что он когда-нибудь войдет и в число олимпийских видов. Полагаю, что это было бы вполне оправданно и справедливо".

На начальном этапе важна спортивная и оздоровительная подготовка, основными задачами является:

- всестороннее укрепление здоровья;
- коррекция нарушений физического развития;
- овладение техникой безопасности (самостраховка при падениях);
- изучение базовой техники;
- развитие двигательных способностей
- разносторонняя физическая подготовка

Проанализировав научно-методическую литературу мы пришли к выводу, что уровень физического развития слабослышащих детей уступает здоровым детям. По мнению ученых (С.П. Евсеева, А.С. Махов, О.Н.

Степанова, Л.В. Шапкова) запоздание развития отмечается по функциональным, антропометрическим показателям, так же в развитии двигательных способностей, в частности координационных способностей. На практике применяются различные методики из многих видов спорта, таких как настольный теннис, большой теннис, верховая езда, плавание и др.

Однако, мы полагаем, что включение базовых элементов единоборств (бокс, борьба, фехтование), вспомогательных средств единоборств (акробатики, гимнастики) в учебно-тренировочный процесс слабослышащих детей позволит скорректировать процесс развития общих координационных способностей.

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.

2.1. Методы исследования

Для успешной реализации подобранных нами упражнений для развития двигательно-координационных способностей у детей с нарушением слуха средствами занятий единоборствами (бокс, борьба самбо, фехтование) мы поставили ряд задач:

- 1) Изучить координационные показатели детей с нарушением слуха на начальном этапе исследования
- 2) Составить комплекс упражнений на основе спортивных единоборств для повышения координационных способностей детей с нарушением слуха.
- 3) Провести опытно-экспериментальное исследование по выявлению эффективности разработанного комплекса

При проведении эксперимента использовались такие методы исследования:

1. Анализ литературных данных;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

1. Анализ литературных данных осуществлялся в процессе всей работы, на базе библиотеки Тольяттинского государственного института, библиотеки "Автограда", источники интернет. Проводился анализ литературных источников по теме исследования. Был проведен анализ особенностей нозологической группы, особенностей физического строения, кондиционные возможности физических упражнений.

Анализ литературы подтвердил актуальность гипотезы, что позволило сформулировать цели и поставить задачи

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение велось в ходе всего исследования. Проводился контроль за состоянием детей, за их настроением, восприятием

материала. В ходе занятий составлялись конспекты и осуществлялась фиксация наблюдаемых явлений.

3. Педагогический эксперимент осуществлялся в Тольяттинской городской общественной организации "Спортивно-оздоровительный центр "РОДОМИР" в период с 01.09.2017 г. по 1.05.2018 г. В нем приняли участие 20 детей с нарушением слуха. Возраст испытуемых был 10-12 лет. Контрольную группу составили 10 человек, в экспериментальную группу были отобраны 10 человек. Целью педагогического эксперимента было исследование развития координационных способностей у тестируемых и увеличение уровня физической подготовленности.

Тестирование координационных способностей включало в себя следующие тесты:

Тест 1 Челночный бег 3х10 м.

В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 2 "САМОЛЕТИК".

Цель определение времени устойчивости в положении стоя с закрытыми глазами. Измеряется статическое равновесие. Испытуемый должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Оценивается время устойчивости в этой позе.

Тест 3 Отбивание мяча от пола.

Испытуемый встает в исходное положение (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает теннисный мяч от пола, на максимальное количество раз (руки чередовать). При выполнении задания разрешается перемещаться по полу. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест 4 Прыжки через скакалку.

Для выполнения данного двигательного действия необходим спортивный снаряд в виде скакалки. В исследовании будет учитываться то количество раз, которое ребенок смог сделать за одну минуту, полученные результаты фиксируются в таблицу. Если ребенок сбился, остановился или задел скакалку ногами, то он все равно продолжает выполнение упражнения и время не останавливается.

Тест 5 "Три кувырка вперед"

И.п. – лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начи-най!» участник выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в и.п. и т.д. Количество правильно выполненных отжиманий фиксируют в протоколе.

Тестирование общей физической подготовки включало в себя следующие тесты:

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Забег на 30 метров начинается с подготовки двух участников на старте. После даётся команда «Внимание!» участники забега совершают небольшой наклон корпуса вперед, когда звучит команда «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

В забеге принимают участие менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Тест 2. Прыжки в длину с места.

Перед выполнением прыжка, ребенок должен встать возле линии старта, после чего отвести руки назад, согнуть ноги в коленях и произвести толчок двумя ногами от пола, взмахнуть руками вперед и сделать прыжок вдоль линии разметки. Основное правило перед прыжком: носки не должны выходить или касаться линии старта. Для получения наилучшего результата, ребенку дается три попытки, после чего самый высокий показатель записывается в таблицу.

Тест 3. Подтягивания.

По команде «Упражнение начинай!» мальчики производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Тест 4. Поднимание туловища.

Выполняется в положении лежа на спине (на полу или на гимнастическом мате) за 30 с. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

4. Методы математической статистики

Методы математической статистики применялись для того, чтобы обработать результаты тестирования, проводимого до и после проведения педагогического эксперимента. С помощью компьютерной программы STAT находили следующие величины: M – среднее арифметическое; σ – квадратическое отклонение; m – ошибка среднего арифметического. Для проверки гипотезы о разности между двумя средними арифметическими использовались t -критерий Стьюдента. Достоверными считались результаты

при 5% уровне значимости. Результаты обработки материала заносили в специально подготовленные протоколы.

2.2. Организация исследования.

Для решения поставленных в исследовании задач по обоснованию эффективности методики развития двигательного-координационных способностей детей с дефектом слуха был организован и проведен следующий эксперимент. В эксперименте приняли участие 20 слабослышащих школьников (с третьей и четвертой степенью тугоухости). Было сформировано 2 группы – контрольная и экспериментальная. Дети из экспериментальной и контрольной группы по возрасту и физическому развитию практически не отличались друг от друга.

Ребята из экспериментальной группы занимались по программе физического воспитания в учебное время, а занятия адаптивным рукопашным боем по разработанной методике проходили во внеучебное время три раза в неделю по два академических часа.

Физическое воспитание детей из контрольной группы проходило по обычной программе физического воспитания. Во внеучебное время они занимались в группах общей физической подготовки три раза в неделю. Программа обучения ребят из контрольной группы не предполагала занятия адаптивным рукопашным боем.

Исследование выполнялось в три этапа:

Первый этап. Проводился в сентябре 2017 года. На этом этапе изучалась специальная литература. Изучались особенности здоровья и физического развития слабослышащих детей младшего школьного возраста. Формировались группы для занятий. На этом этапе был подобран комплекс тестов для оценки координационных способностей.

Второй этап. Проводился с октября 2017 по май 2018 года. На этом этапе начался педагогический эксперимент. Были проведены тесты для определения показателей координационных способностей. Тестирование было проведено в начале и в конце эксперимента.

На третьем этапе с мая 2018 года проводилась статистическая обработка полученных данных эксперимента, их интерпретация и оформление результатов исследования.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.

3.1. Организационно-методические приемы в преподавании единоборств у слабослышащих детей 10-12 лет.

В основу преподавания элементов единоборств (бокс, самбо) для слабослышащих детей были взяты принципы и методические основы адаптивной физической культуры. При разработке положений методики мы учитывали возраст, уровень физической подготовки и нозологию. Основной задачей нашего исследования являлось расширение двигательного потенциала слабослышащих детей при помощи упражнений на координацию.

Особенностью обучения в единоборствах слабослышащих детей является введение этапа "адаптации", в процессе реализации которого проводится физическая и психологическая подготовка. Этот этап в первую очередь направлен на организацию группы, преодоление страха падения, технику безопасности. Это позволит улучшить тренировочный процесс в последующих занятиях. Так же в этот период проводилось тестирование физических качеств и подготовка к последующему тестированию координационных способностей. На занятиях выполнялись различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и на развитие координации.

Занятие начинались со строевых упражнений. Они помогали организовать группу, удобно расположить и перестроить занимающихся для одновременного выполнения упражнений всей группой.

С первого же занятия проводилось обучение технике страховки и само страховки, технике выполнения акробатических элементов, технике ударов и выведения из равновесия, технике фехтования и перемещения в пространстве, обязательным являлась тренировка общей и специальной физической подготовки.

В дальнейшем все эти элементы закрепляются, совершенствуются и добавляются новые, более сложнокоординированные. В начальной и

заключительной части занятия выполнялись дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.

В каждом занятии мы включали следующие упражнения:

- **Общеразвивающие:** упражнения на согласованность рук и ног; упражнения на правильное положение тела в пространстве; упражнения на координацию (прыжки на скакалке, вращение через левое и правое плечо, бег с изменением направления;
- **Специальные:** разучивание комбинаций защиты и ударов; имитация бросков; имитация боя (бой с тенью), имитация приемов борьбы; акробатические упражнения; игры (пятнашки, петушиные бои, игровая борьба, регби, эстафеты и т.д.); преодоление полосы препятствий; учебно-тренировочные спарринги.

В работе мы использовали следующие методы и приемы:

- применение необычных исходных положений;
- частая смена скорости и темпа движений;
- использование музыкального сопровождения в процессе тренировок;
- согласование движений рук и ног;
- упражнения на развитие мелкой моторики рук;

Методы:

1. Метод "практических упражнений", основан на двигательной деятельности детей. Чтобы совершенствовать у детей с ОВЗ определенные умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая проблему восприятия материала, ученики нуждаются в особом подходе в процессе обучения, это в особом подборе учебно-тренировочных заданий, которые не вызывают у юных спортсменов чувство страха, неуверенности, что бы они чувствовали комфорт. Нами были выделены следующие направления использования метода "практических упражнений":

- выполнение технических подготовительных действий по частям, изучая элементы упражнения отдельно, затем объединяя их в целое;

- выполнение привычного упражнения в усложненных и облегченных условиях;
- упражнения на сопротивление (в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);
- имитационные упражнения;
- работа в парах с варьированием (антропометрических данных);
- использование страховки, помощи и сопровождения, при выполнении технически сложных действий;
- использование изученного движения в сочетании с неизученными;
- изменение в процессе выполнения упражнения темпа, ритма, скорости, направления движений, амплитуды, траектории и т.д.
- варьирование эмоциональным состоянием (подвижные игры, эстафеты, музыкальное сопровождение).

2. Метод словесного объяснения: объяснение, инструктирование, беседа, исправление ошибок, описание, указания, устное оценивание, команда и пр. [5].

3. Метод упражнения. Этот метод направляет внимание юного спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос полученных знаний в практику.

4. Метод стимулирования. В работе с детьми, тем более с данной категорией детей, необходимо создавать мотивационные моменты, моменты поощрения двигательной активности. Давать почувствовать детям с ОВЗ радость движения, успеха, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха и неуверенности в своих силах.

5. Метод "социально-бытовой ориентации". Дети с нарушениями слуха нуждаются в социально-эмоциональной поддержке. Детям с патологией слуха бывает сложно взаимодействовать с окружающими людьми, поэтому были организованы совместные тренировки со здоровыми

детьми СОЦ "РОДОМИР". Совместные тренировки помогают детям адаптироваться в обществе.

В процессе исследования мы учитывали ряд противопоказаний, которые характерны для детей с нарушением слуха и ограничили некоторые упражнения, например, упражнения связанные с сотрясением, вибрацией, напряжением. Применяя упражнения на нагрузку вестибулярного аппарата, мы применяли строгую дозировку. Объем применяемых упражнений увеличивался постепенно, по мере изучения новых движений и пополнений двигательного арсенала детей, которые развивают координационные способности детей.

Для расположения детей мы применяли построения в колоннах и шеренгах. Мы располагали детей в две шеренги используя фронтальный метод построения в шахматном порядке, при этом преподаватель находился лицом к занимающимся, применяя зеркальный метод показа. При необходимости проходил между колоннами и исправлял ошибки ребят. Этот метод применялся в показе общеразвивающих упражнений и проведения разминки. Для обучения сложнокоординированным движениям тренер вставал в нескольких плоскостях, стоя лицом, боком и спиной к детям.

Для объяснения учебного материала использовалась выразительная артикуляция тренера и язык жестов.

3.2. Методика преподавания единоборств для детей с нарушением слуха 10-12 лет

Обучение элементам единоборств для слабослышащих детей имеет ряд своих особенностей. Особое внимание уделяется координационным способностям, так как в силу нарушений слуха они имеют сниженный уровень развития по сравнению со здоровыми детьми. Основы эксперимента составили упражнения из бокса, борьбы, самбо и фехтования.

При построении учебно-тренировочного процесса мы включили простые и доступные элементы бокса, борьбы самбо и фехтования (перемещение в пространстве, работа с ударной техникой по воздуху,

отработка ударов в статике и динамике, согласование рук и ног, выведение из равновесия, фехтование ножами, палками и клинковым оружием и т. д.) для более доступного и успешного усвоения данного материала. Далее мы использовали большой арсенал акробатических упражнений, как на твердой поверхности, так и на матах (различные кувырки, перекаты и др.)

Изучение элементов единоборств (бокс, борьба самбо и фехтование), стоит начинать с техники страховки (умение падать), что бы убрать страх во время выполнения элементов единоборств. Затем изучаются биомеханика ударов, захватов, перемещения в пространстве.

В подготовительной части нами были использованы общеразвивающие упражнения, задания с различными видами перемещений (перемещения с изменением направления движения, приставными шагами, прыжками и др.) Основной задачей этой части занятия являются активизация внимания и подготовка к основной части занятия. Основная часть посвящена разучиванию технических действий и развитию двигательных способностей слабослышащих детей. В заключительную часть мы включали дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения на развитие гибкости. Эти упражнения помогают привести организм и все функциональные системы в оптимальное состояние. При проведении тренировок мы регулировали объем нагрузки, наблюдали за состоянием каждого ребенка, чтобы не спровоцировать осложнения, и способствовать увеличению интереса к занятиям.

Для лучшего усвоения изучаемого материала упражнения демонстрировались в медленном темпе, показ дополнялся речью с выраженной артикуляцией.

Так же в учебно-тренировочном процессе стоит использовать игровой метод, так как дети в этом, да и в любом возрасте, хорошо воспринимают подвижные игры и с удовольствием выполняют игровые задания, что в свою очередь способствует эмоциональному подъему и активизирует двигательную деятельность.

Во время тренировок следует применять весь спектр метода показа, так как зрительный анализатор является одним из основных источников информации. Следует применять плакаты, рисунки, схемы с изображением технических действий. Так же очень важен качественный показ тренером технических действий, желательно в нескольких плоскостях (фронтальной и сагиттальной). Особое значение имеет многократный показ движения в медленном темпе, это актуально в изучении акробатических упражнений и боевых приемов, которые впоследствии характеризуются высокой скоростью и непрерывностью действий.

В заключение важно сказать, что условия преподавания должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Для качественного проведения занятий в спортивном зале должна быть хорошая освещенность, желательно применение музыкального сопровождения, использование вибрационных, тактильных и световых сигналов. Применение качественного оборудования и инвентаря. Для более успешного проведения занятия лучше использовать фронтальный способ с построением в шеренги и поточный при выполнении акробатических упражнений.

3.3. Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведенного исследования со слабослышащими детьми младшего школьного возраста были получены следующие показатели уровня развития координационных способностей, а так же общей физической подготовки учащихся в период с сентября 2017 по май 2018 года.

В таблице 1 и 2 представлены результаты тестирования координационных способностей слабослышащих детей контрольной группы, которые занимались по стандартной методике, и экспериментальной группы которые занимались по разработанной нами методике.

Тест 1. Челночный бег 3x10 м. С помощью данного теста оценивалось время прохождения дистанции. В начале эксперимента мы определили, что результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах не

достоверны ($p > 0.05$), т. к. результаты были примерно одинаковыми. В конце эксперимента мы выявили улучшение времени прохождения испытания в экспериментальной группе на 0,93 с. (5,7%), по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 0,27 сек. (1,6%) (при $P < 0,05$).

Таблица 1

Тестирование координационных способностей в КГ на начало исследования и конец исследования.

№	Название Теста	До эксперимента	После эксперимента
1.	Челночный бег 3х10 м.	17,03±0,21	16,8±0,17
2.	Прыжки через скакалку	49 ± 1,96	53,5 ± 1,17
3.	Отбивание мяча от пола	40,4 ± 0,97	42,07 ± 0,88
4.	"САМОЛЕТИК"	4,09 ± 0, 13	4,26 ± 0,11
5.	"Три кувырка вперед"	7,37 ± 0,9	4,84 ± 0,7

Примечание: ** - $p < 0.05$, *** - $p < 0.01$

Таблица 2

Тестирование координационных способностей в ЭГ на начало исследования и конец исследования.

№	Название Теста	До эксперимента (x±m)	После эксперимента (x±m)
1.	Челночный бег 3х10 м.	16,96±0,18	15,05±0,19*
2.	Прыжки через скакалку	49 ± 0,92	65,9 ± 3,58
3.	Отбивание мяча от пола	40,1 ± 1,04	47,2 ± 1,06*
4.	"САМОЛЕТИК"	4,05 ± 0,11	4,65 ± 0, 11**
5.	"Три кувырка вперед"	7,35 ± 0,10	6, 15 ± 0,10*

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

Тест 2. Прыжки через скакалку. С помощью этого теста мы оценивали количество прыжков за 1 минуту. На начало эксперимента средний показатель соответствует $49 \pm 0,92$ прыжкам в контрольной группе, на конец исследования средний показатель улучшился не значительно, на 3,5 раза. Показатели достоверны ($p > 0.05$). В экспериментальной группе показатели на начало эксперимента составили $49 \pm 1,96$, на конец эксперимента $65,9 \pm 3,58$, т.е. после эксперимента показатели улучшились на 16,9 раз. Показатели достоверны ($p > 0.05$).

Тест 3. Отбивание мяча от пола. В данном испытании мы тестировали ловкость, скорость реакции, устойчивость положения. В контрольной группе на начало исследования ребята показали следующие результаты: в начале эксперимента $40,1 \pm 1,04$ раз, в конце $42,07 \pm 0,88$, прирост составил 2,06 раза. Результаты не достоверны (при $P < 0,05$). В экспериментальной группе показатели были следующие: на начало эксперимента $40,4 \pm 0,97$ раза, на конец $47,2 \pm 1,06$ раз, прирост составил 7 раз. Результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Тест 4. "САМОЛЕТИК" Цель – определение времени устойчивости в положении стоя с закрытыми глазами. Измеряется статическое равновесие. В контрольной группе показатели до эксперимента $4,05 \pm 0,11$, после $4,26 \pm 0,11$. Результаты изменились не значительно. Результаты не достоверны ($p > 0.05$). В экспериментальной группе показатели следующие: на начало эксперимента $4,09 \pm 0,13$ секунд, на конец $4,65 \pm 0,11$, прирост составил 36 секунд. Результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Тест 5. Три кувырка вперед. Этот тест проводится для оценки специфичных координационных способностей. На начало исследования у контрольной группы средний показатель соответствует $7,35 \pm 0,10$ секунд, на конец исследования $7,06 \pm 0,10$, средний показатель улучшился не значительно, на 10 секунд. Показатели не достоверны (при $P < 0,05$). В экспериментальной группе показатели следующие: на начало эксперимента

7,37 $\pm$ 0,9 секунд, на конец 4,84 $\pm$ 0,7, прирост составил 2,53 секунды. Результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Тесты на определение уровня общей физической подготовки.

Таблица 3

Тестирование общей физической подготовки на начало и конец эксперимента в экспериментальной группе (КГ).

№	Тестирование общей физической подготовки.	До эксперимента	После эксперимента
1.	Бег 30 м с высокого старта	7,59 $\pm$ 0,74	6,95 $\pm$ 0,87
2.	Прыжки в длину с места (см)	118 $\pm$ 1,61	121,4 $\pm$ 1,79
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество повторений)	2,2 $\pm$ 1,08	3,4 $\pm$ 0,58
4.	Поднимание туловища	17,6 $\pm$ 0,71	25,5 $\pm$ 0,48

Примечание: **- $p < 0,05$; *- $p < 0,01$.

Таблица 4

Тестирование общей физической подготовки на начало и конец эксперимента в контрольной группе (ЭГ).

№	Тестирование общей физической подготовки.	До эксперимента	После эксперимента
1.	Бег 30 м с высокого старта	7,47 $\pm$ 0,88	5,65 $\pm$ 0,6
2.	Прыжки в длину с места, см	117 $\pm$ 1,45	126 $\pm$ 1,57
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество повторений)	2,1 $\pm$ 0,058	5,4 $\pm$ 0,30
4.	Поднимание туловища	13 $\pm$ 2,5	25 $\pm$ 3,3

Примечание: **- $p < 0,05$; *- $p < 0,01$.

Тест 1. Бег 30 м. с высокого старта. Это тест проводился для оценки скоростных способностей ребят. В начале исследования показатели в контрольной группе составили 7,59 $\pm$ 0,74 секунд, после 6,95 $\pm$ 0,87 секунд, изменения составили 0,64 секунды. Показатели не достоверны (при $P < 0,05$). В экспериментальной группе на начало эксперимента ребята пробежали

расстояние за $7,47 \pm 0.88$ секунд, на конец эксперимента $5,6 \pm 0.6$ изменения составили 1,87 секунды, результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Тест 2. Прыжки в длину с места. Этот тест показывает скоростно-силовую подготовленность. В начале теста контрольная группа показала следующие результаты $118 \pm 1,61$ см на начало эксперимента, и $121,4 \pm 1,79$ на конец, изменения составили 3,4 см. В экспериментальной группе средний показатель составил $117 \pm 1,45$ см. на начало эксперимента и $126 \pm 1,57$ см. на конец, изменения показателя составили 9 см, результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Тест 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество повторений). Этот тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. В начале теста в контрольной группе средний показатель составил $2,2 \pm 1,08$ раз, на конец $3,4 \pm 0.58$, изменения составили 1,2 раза. В экспериментальной группе $2,1 \pm 0,53$ раза на начало эксперимента и $5,4 \pm 0,30$ на конец, прирост составил 3,3 раза. Результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Тест 4. Поднимание туловища. Этот тест показывает силу мышц брюшного пресса, он выполняется на количество раз за 30 сек. В контрольной группе показатель составил 17.6 ± 0.71 раз, на конец $25,5 \pm 0.48$ раз. В экспериментальной группе $13 \pm 2,5$ раз на начало, и $25 \pm 3,3$ на конец исследования, результаты достоверны (при $P < 0,05$).

Результаты и их обсуждение

Дети первой контрольной и экспериментальной группы не отличались друг от друга по возрасту, уровню физического развития и координационных способностей. На начало исследования было проведено тестирование между экспериментальной и контрольной группой по всем видам анализируемых координационных способностей и общей физической подготовкой. Было достоверно установлено отсутствие значимых различий по показателям координационных способностей и общей физической подготовкой (табл. 1).

В результате проведенного педагогического эксперимента установлено улучшение координационных способностей и общей физической подготовки

в экспериментальной группе, в сравнении с показателями контрольной группы, по всем исследуемым параметрам. После проведения эксперимента уровень развития координационных способностей и общей физической подготовки экспериментальной и контрольной группы практически по всем показателям не имел статистически значимых различий.

Заключение

1. Проанализировав научно-методическую литературу мы сделали вывод о том, что уровень развития физических способностей слабослышащих детей отличается от здоровых сверстников, отставание отмечается в развитии двигательных способностей, и в большей степени координационных. В литературе указано, что при работе с этими детьми используется большое количество методов из различных видов спорта: верховая езда, баскетбол, бадминтон, аэробика, баскетбол, плавание и др.

Использование спортивных единоборств является перспективным направлением в системе адаптивной физической культуры. Использование различных видов боевых искусств с детьми, имеющими нарушение слуха, является хорошим и эффективным средством коррекции двигательных качеств и методом социальной адаптации и интеграции детей.

2. Составлен комплекс упражнений с элементами бокса, борьбы и фехтования с детьми, имеющими нарушения по слуху. В основе лежат доступные технические действия из системы самбо, бокса и фехтования. Каждое занятие проходило по схеме:

- 10-15 мин. разминка;
- 60-70 мин. основная часть;
- 5-10 мин. заминка.

При подборе упражнений большое внимание было уделено развитию координационных способностей, так как они имеют тенденцию к отставанию у детей с нарушением слуха. Технические действия изучались и практиковались на базе акробатических упражнений, особое внимание уделялось страховке и само страховке, вошли упражнения: кувырки, перекаты, стойки, гимнастический и борцовский мост. В стойке изучались: выведения из равновесия, изучение ударной техники в статике и динамике, работа в парах, работа на снарядах, прыжки на скакалке, с теннисным мячом, игровые упражнения и т.д.

3. Критерием оценки эффективности является повышение уровня координационных способностей и общей физической подготовки. Проведенные тестирования и полученные результаты позволяют нам констатировать факт эффективности нашего комплекса упражнений из единоборств для слабослышащих детей.

Список используемой литературы

1. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. - 3-е изд. - Казань: Центр инновационных технологий, 2012. - 608 с.
2. Голованова, Н.Ф. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ф. Голованова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 240с.
3. Голованова, Н.Ф. Общая педагогика. Учебное пособие для вузов. СПб.: Речь, 2005.- 320с.
4. Джуринский, А.Н. История педагогики и образования. В 2 ч. Часть 1. С древнейших времен до XIX века : учебник для академического бакалавриата / А. Н. Джуринский. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 398 с.
5. Диденко, Л.А. Использование современных педагогических технологий в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов: учебное пособие / изд-е 2, доп. и перераб.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. - 174 с.
6. Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М. Коджаспирова. - М.: Айрис-Пресс, 2008. - 256 с.
7. Лихачев Б.Т. Педагогика : курс лекций / Б.Т. Лихачев ; под ред. В.А. Сластенина. М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2010. - 647 с.
8. Лозовская, Л.Б. Педагогика физической культуры и спорта. Методические рекомендации для семинарских занятий: Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2013. - 30с.
9. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В.Аронова, А.Р.Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. - М. : Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
10. Подласый, И. П. Педагогика. Учеб, для студ. высш. учеб, заведений: В 2 кн. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. - 576 с.

11. Подласый, И.П. Педагогика : 100 вопросов - 100 ответов : учеб. Пособие для студентов вузов / И.П. Подласый. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - 365с.
12. Психология и педагогика : учебник / под ред. П. И. Пидкасистого. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2011. - 714 с. М.Рындак, В.Г., Аллагулов, А.М.
13. История педагогики и образования. VI-XIX вв. Россия: Учебное пособие/ В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов. - Оренбург:ОГИМ, 2010. - 426с.
- 14.Сластенин, В.А. и др. Педагогика: Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 576 с.
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 7-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2009. - 479 с.
16. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Ростовна-Дону:Феникс, 2009. - 635с.
17. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб, пособие] / Г.А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал, федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2014.- 244с.
18. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск / В.Н. Вельмякин. – Рязань: Изд-во «Виктор», 1993. – 172 с.
19. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ. ред. А.Е. Тараса. – Мн: Изд-во Харвест, 2003. – 640 с.
20. Богданова Т.Г. Сурдопсихология: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд-во «Академия», 2002. – 109 с.

Приложение

Таблица 1.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	I. Приветствие. Сообщение задач занятия.	1 мин.	Оценить самочувствие занимающихся.
	II. Разминка в ходьбе: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за спину; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - зигзагом, руки на плечах; - боком, руки на поясе; - змейкой, руки на поясе. III. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 1) И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – поднять палку вверх на вытянутые руки с груди 2 – опустить палку на плечи за голову 3 – поднять палку вверх на вытянутые руки из-за головы 4 – опустить палку на грудь 2) И. п. – стойка ноги врозь, палка в вытянутых руках перед собой. 1 – повернуть туловище вправо 2 – и. п. 3 – повернуть туловище влево 4 – и. п. 3) И. п. – как в упр. 2. 1 – наклон туловища вперёд, палка оказывается в одной плоскости с туловищем 2 – и. п. 4) И. п. – то же. 1 – прижать палку к груди 2 – вернуть обратно 5) И. п. – стойка ноги врозь, палка в вытянутых руках над головой. 1 – наклон туловища вправо 2 – и. п. 3 – наклон туловища влево 4 – и. п. 6) И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. 1 – имитация румынской тяги со штангой 2 – и. п. 7) И. п. – то же. 1 – одновременно поднять палку до уровня груди и поднять ногу, согнув её в колене под прямым углом 2 – и. п. 3 – повторить для другой стороны 4 – и. п. 8) И. п. – стойка ноги врозь, поставить палку вертикально перед собой, держаться за неё двумя руками 1 – присесть до положения, когда передняя поверхность бедра будет параллельна поверхности земли 2 – и. п. 9) И. п. – стойка ноги вместе, поставить палку вертикально перед собой, держаться за неё двумя руками. 1 – отвести прямую правую ногу вправо	30 с. 30 с. 30 с. 30 с. 30 с. 30 с. 30 с. 6-8 раз 6-8 раз 8 раз 8-12 раз 6-8 раз 8-10 раз 6-8 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз	Тянуться руками как можно выше Держать корпус прямо, не заваливать вперёд Держать равновесие Держать равновесие Соблюдать дистанцию Держать корпус прямо Соблюдать дистанцию Стараться поднять палку как можно выше и опустить за голову именно на плечи. Движения производить плавно. Не перегибать поясницу, держать спину ровно Палку брать широким хватом, шире ширины плеч Не отклоняться вперёд и назад, наклоняться строго в стороны Колени держать чуть согнутыми, не кривить спину, наклоняться и подниматься плавно Не торопиться, держать равновесие, не поднимать палку выше уровня груди Не кривить спину, не заваливаться вперёд, двигаться плавно и не быстро Отводить только ногу, не складывать пополам туловище, держать ногу под контролем, не допуская баллистического движения Как в прошлом упражнении.

	2 – и. п. 3 – отвести прямую левую ногу влево 4 – и. п. 10) И. п. – то же. 1 – отвести немного согнутую в колене правую ногу назад 2 – и. п. 3 – повторить для левой ноги 4 – и. п. 11) И. п. – то же. 1-4 – совершать круговые движения в голеностопном суставе правой ногой по часовой стрелке 5-8 – совершать круговые движения в голеностопном суставе правой ногой против часовой стрелки Повторить на те же счёты для другой ноги. 12) И. п. – то же. Попеременно подниматься на носочки, стоя на месте. IV. Игра «Тридцать три» (модифицированная). Играют в тридцать три несколько человек, число игроков не ограничено. Отмечают три рубежа по одной прямой с баскетбольной корзиной. Каждый игрок бросает в свою очередь. Первый игрок становится на первый рубеж, бросает мяч в кольцо. Попадает — получает одно очко и бросает со второго рубежа, за который уже дается два очка. За попадание с третьего рубежа дается три очка. Если игрок попал с третьего рубежа, то он продолжает бросать с него. Если игрок промахивается, то следующий игрок ловит мяч и бросает его в корзину с этого места. При попадании получает одно очко и идет на первый рубеж. Если мяч поймал не тот игрок, то он отдает его тому, чья очередь. Место броска остается неизменным. Если мяч улетел с поля (аут), то тот игрок, кто должен его бросать, бросает из-под кольца. Цель игры: набрать 33 очка. В некоторых версиях игры 33 последнее очко может быть набрано только броском назад с первого рубежа. Если игрок набирает 33 и больше без этого броска, у него всё еще остается 32. После того, как победитель наберет 33 очка, игра продолжается до единственного проигравшего.	4-6 раз 12-14 раз для каждой ноги 10-12 минут 20-25 минут	Двигаться плавно, стараться достичь максимальной амплитуды Плавно прокатывать стопу по поверхности земли Модификации вносятся исходя из состояния здоровья, двигательных умений и пожеланий играющих. Не развивать слишком большую скорость, стараться пройти всю дистанцию в одном равномерном темпе, внимательно следить за самочувствием.
	VI. Подведение итогов занятия. Прощание.	1-2 мин	Расспросить о самочувствии, разобрать ошибки, если имеются.