

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

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

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Особенности развития двигательных способностей у слабослышащих
гимнасток на этапе начальной подготовки»

Обучающийся

Л.Р. Храпенко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Храпенко Линары Рустамовны: «Особенности развития двигательных способностей у слабослышащих гимнасток на этапе начальной подготовки»

Спортивная гимнастика зрелищный, красивый вид спорта привлекающий пристальное внимание спортсменов и поклонников. Возможность заниматься гимнастикой есть у всех детей, наиболее одаренные занимаются в детско-юношеских спортивных школах, после прохождения конкурсного отбора. Дети не прошедшие конкурсный отбор, по желанию родителей, могут заниматься в оздоровительных группах. Проблема детей, имеющих нарушения слуха, заключается в замедленном темпе развития двигательных способностей. Важнейшей задачей в работе со слабослышащими детьми сформировать зрительно-слуховое восприятие речи, окружающих людей. Применение средств гимнастики может оказать положительное воздействие на уровень развития двигательных способностей дошкольников.

Целью данного исследования является улучшение показателей развития двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Предмет исследования – средства и методы, направленные на развитие двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование специально подобранных средств и методов будет способствовать развитию двигательных способностей у юных гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 2 таблицы, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Основные теоретические аспекты по теме исследования	7
1.1 Гимнастика как средство гармонического развития детей дошкольного возраста	7
1.2 Нарушение функции слухового аппарата	11
1.3 Особенности развития двигательных способностей детей с патологией слуха	14
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования	18
2.1 Цель и задачи исследования	18
2.2 Методы исследования	18
2.3 Организация исследования	22
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	24
3.1 Особенности развития двигательных способностей юных гимнасток на начальном этапе подготовки	24
3.2 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования	30
Заключение	40
Список используемой литературы	42

Введение

Актуальность. Спортивная гимнастика зрелищный, красивый вид спорта привлекающий пристальное внимание спортсменов и поклонников. Вид спорта относится к сложно-координационным видам, характеризуется ранней специализацией. Возможность заниматься гимнастикой есть у всех детей, наиболее одаренные занимаются в детско-юношеских спортивных школах, после прохождения конкурсного отбора, по желанию родителей дети могут заниматься в оздоровительных группах. Тренировочный процесс в гимнастике строится с учетом основополагающих принципов физического воспитания и в первую очередь направлен на разностороннее физическое развитие, комплексность в формировании двигательных навыков. Гимнастика включает огромный арсенал разнообразных средств, является обязательным направлением физической культуры. В процессе исторического развития физической культуры и спорта сложилась совокупность специфических средств и методов для всестороннего физического воспитания детей и подростков. Отличительной чертой гимнастических упражнений является искусственность. Гимнастические упражнения были специально созданы для целенаправленного и эффективного воздействия на организм занимающихся для более эффективного решения задач физической подготовки и реабилитации [25], [31].

Методологическую основу и теоретическую базу исследования составили труды ученых по обучению и воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья Р.М. Боксиса, А.И. Дьячкова, Ж.И. Шифа и других. Изучение литературы по данному направлению позволило наметить пути коррекционно-воспитательной работы, обосновать методы и подбор средств для развития и двигательных способностей слабослышащих дошкольников. В итоге многолетней работы были решены ряд проблем адаптивной физической культуры: созданы методы обучения; методические подходы; созданы теории в данной области.

В дошкольном возрасте большое внимание уделяется двигательной активности. За первые шесть лет жизни ребенок должен освоить основные виды движений: ходьбу, бег, лазания, метания, прыжки, упражнения в равновесии. Дополнительные занятия в спортивных секциях позволяют детям расширить диапазон движений и тем самым способствовать более успешному развитию двигательных способностей. Исследования показывают, что у большинства слабослышающих детей моторные функции отстают в своем развитии. При воздействии в это время патологического фактора, такого как значительное снижение или потеря слуха, развитие координационной функции может нарушаться, что приводит к более сложному процессу социализации ребенка. Организация занятий с детьми, имеющими различные нарушения слуха, в спортивных секциях требует научного подхода. Гимнастика располагает большим арсеналом средств для эффективного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста, имеющих различные нарушения слуха [1], [5], [16].

Начальной этап подготовки в любом виде спорта имеет важное значение.

Поэтому при составлении программ предъявляются высокие требования к подбору содержания материала, соответствующего возрастным и индивидуальным особенностям детей дошкольного возраста. Многие тренеры забывают, что основной деятельностью детей дошкольного возраста является игровая деятельность. Для более эффективного решения задач начального этапа подготовки следует применять игровой и соревновательный методы. Необходимо поддерживать интерес детей к учебной деятельности [33].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Предмет исследования – средства и методы, направленные на развитие двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Целью данного исследования является улучшение показателей развития двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование специально подобранных средств и методов будет способствовать развитию двигательных способностей у юных гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Задачи исследования:

- определить уровень развития двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха;
- разработать комплекс средств и методов, способствующих развитию двигательных способностей гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха;
- экспериментально проверить эффективность подобранных средств и методов.

Практическая значимость. Заключается в том, что подобранные средства могут быть использованы в работе с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушение слуха. Упражнения могут быть включены в физкультурные занятия в коррекционных детских садах для слабослышащих детей старшего дошкольного возраста.

Опытно-экспериментальной базой исследования является Государственное автономное учреждение Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1».

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

Глава 1 Основные теоретические аспекты по теме исследования

1.1 Гимнастика как средство гармонического развития детей дошкольного возраста

Спортивная гимнастика зрелищный, красивый вид спорта, привлекающий пристальное внимание спортсменов и поклонников. Вид спорта относится к сложно-координационным видам, характеризуется ранней специализацией. Возможность заниматься гимнастикой есть у всех детей, наиболее одаренные занимаются в детско-юношеских спортивных школах, после прохождения конкурсного отбора, по желанию родителей дети могут заниматься в оздоровительных группах. В детских и юношеских спортивных школах процесс подготовки направлен на постепенный рост спортивного мастерства. И.Г. Максименко считает: «...что выполнение специфических требований, предъявляемых к уровню подготовленности юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки, и оценка учебно-тренировочного процесса базируются на трех основных критериях – оптимальности, своевременности, эффективности и экономичности» [30]. В программах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» к каждому этапу спортивной подготовки предъявляются определенные критерии. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

На тренировочном этапе спортивного мастерства следующие критерии: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной гимнастике; освоение теоретического раздела

программы. Этап спортивного совершенствования мастерства; уровень физического развития и функционального состояния занимающихся; выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамика спортивно-технических показателей; результаты выступления на Всероссийских соревнованиях. На этапе высшего спортивного мастерства: стабильность результатов выступлений на Всероссийских и международных соревнованиях; число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России [31].

На начальном этапе подготовки необходимо сконцентрировать внимание на решении следующих задач:

- улучшение показателей двигательной подготовки;
- формирования школы движений;
- создать мотивацию, заинтересовать детей видом спорта «спортивная гимнастика»;
- привить любовь к занятиям физической культурой и спортом;
- научить преодолевать трудности [11].

Особенность сложно-координационных видов спорта состоит в том, что в них приветствуется ранняя специализация. У детей дошкольного возраста основной деятельностью является игра. Учитывая особенности развития детей 6-7- лет, весь программный материал должен реализовываться в игровой и сюжетной форме. В спортивной гимнастике к занимающимся на всех этапах подготовки предъявляются высокие требования и тренерам необходимо находить баланс между дисциплиной, требовательностью [15].

В первые годы тренировок, закладывается фундамент для достижения высших спортивных результатов [6]. Двигательные навыки, базовые упражнения, «гимнастический стиль», заложенные в первые годы тренировок, будут важным фактором достижений в соревновательной деятельности состоявшегося спортсмена или помогут достичь спортивных результатов в других видах спорта, с более поздней специализацией. В гимнастике развивают

все необходимые прикладные навыки и после обучения в секции по спортивной гимнастике, ребенок овладевает важными прикладными навыками [6].

Гимнастические упражнения являются основой для развития двигательных качеств в физическом воспитании детей и подростков, автор М.Ю. Федорова в своих работах пишет: «Гимнастика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения, особенно в физическом воспитании детей и подростков. Многообразные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, в лазании, поднимании и переноске тяжестей; упражнения на гимнастических, многопредметных и специальных снарядах, тренажерах; упражнения на равновесие и по акробатике - всё это способствует развитию силы, силовой выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также воспитанию смелости, решительности, настойчивости, упорства, дисциплинированности и организованности. Гимнастические и атлетические упражнения применяются на физкультурных занятиях по всем разделам программы физического воспитания в дошкольных учреждениях, в школе и вузах, их включают в содержание утренней физической зарядки и физкультминуток, в программы спортивной и физкультурно-оздоровительной работы как с детьми и молодёжью, так и со взрослым населением» [31].

В процессе исторического развития физической культуры и спорта сложилась совокупность специфических средств и методов для всестороннего физического воспитания детей и подростков. Отличительной чертой гимнастических упражнений является искусственность. Гимнастические упражнения были специально созданы для целенаправленного и эффективного воздействия на организм занимающихся для более эффективного решения задач физической подготовки и реабилитации.

Общеразвивающие упражнения из раздела гимнастика, являются основным средством подготовительной части занятий по физической культуре и спорту с различными возрастными группами. Это подтверждает,

что гимнастика является средством гармонического развития организма человека в любом возрасте [18].

Ж. К. Холодов в своих трудах пишет: «На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации наиболее значима биологическая зрелость морфофункциональных структур, в то время как на этапе высшего спортивного мастерства мера влияния этих факторов на результат спортсмена может составлять не более 10%» [33]. Поэтому, учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, имеет важное значение при организации занятий на начальном этапе.

В спортивной гимнастике этап начальной подготовки начинается в дошкольном возрасте (5-6 лет). Физическая подготовленность юных гимнастов определяется с помощью тестов. Функции любого тестирования многообразны. Нормативы, предусмотренные программой, являются ориентиром, на который нацелена работа тренера и показатель проделанной работы. При анализе результатов тестирования физических качеств, тренер должен адекватно подходить к оценке результатов, учитывая индивидуальные особенности занимающихся [17].

Приоритетным направлением на начальном этапе подготовки является общая физическая подготовка. К сожалению, для получения «быстрого» результата, призовые места и разряды, некоторые специалисты, заменяют общую физическую подготовку средствами специализированного характера. Первостепенное внимание должно уделяться базовой подготовке, формированию школы движений, гимнастическому стилю, выразительности движений. Основное внимание в детском спорте необходимо концентрировать на динамике взаимосвязей компонентов спортивной деятельности. [19].

В каждом учебно-тренировочном занятии комплексно решаются задачи – образовательного, оздоровительного и воспитательного характера [2]. Важный акцент – это образовательные задачи: «гимнастический стиль» упражнений; «спортивная осанка»; контроль движений; разучивание базовых элементов; развитие пространственного ориентирования. Очень важно, на начальном этапе,

чтобы ребенок осваивал гимнастическую терминологию, это залог высоко уровня технического мастерства. Помимо двигательной подготовки, рекомендуется детям смотреть фильмы, читать книги о выдающихся спортсменах, изучать их биографию. Тренер должен заботиться о том, чтобы занятия были интересными, для этого широко использовать игровой и соревновательный методы [6].

В работе на начальном этапе подготовки юных спортсменов существует ряд недостатков, которые отражаются на результатах работы и уровне развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Группы начальной подготовки отличается большой численностью, что влечет за собой низкую моторную плотность тренировочного занятия, сложно осуществлять индивидуальный подход. На этапе начальной подготовки происходит становление двигательной базы и формирование техники гимнастических движений. Двигательный опыт, полученный юным спортсменом формирует фундамент спортивных достижений. Мы в своей работе рассматриваем этап начальной подготовки с детьми, имеющими отклонения в развитии слуховых анализаторов, контингент занимающихся 9 человек в группах. Группы были набраны по многочисленным просьбам родителей, дети которых имеют различные степени тугоухости. Наша задача, используя многообразные средства гимнастики помочь детям с нарушением слуха [24].

1.2 Нарушение функции слухового аппарата

В методическом пособии по физической реабилитации автор Т.П. Елихина пишет: «Слух - это функция организма, заключающаяся в восприятии определенных периодических колебаний окружающей нас среды или возникающих внутри нашего тела. Анатомическая основа органов слуха состоит из образований наружного, среднего и внутреннего уха, слуховых путей, которые соединяют эти периферические части с головным мозгом, и

слуховых центров, расположенных в стволе подкорковых областей (четверохолмие) и корковых полях обеих височных долей больших полушарий мозга» [32].

По мнению А.В. Аксенова: «Глухота бывает абсолютной лишь в исключительных случаях. Обычно остатки слуха, позволяют воспринимать отдельные, очень громкие, резкие и низкие звуки (гудки, свистки), но разборчивое восприятие речи обычной громкости невозможно» [2].

В литературе по сурдопедагогике различают глухоту и тугоухость. Глухота - потеря слуха, при которой его уровень недостаточен для восприятия слуховой информации с помощью или без помощи вспомогательных приспособлений. Тугоухость - потеря слуха, которая приводит к затруднению (но не к полному отсутствию) восприятия речи с помощью слуха [12].

Существует два вида причин тугоухости, врожденные и приобретенные нарушения слуха. Причины врожденной глухоты могут быть генетические мутации, вредные привычки матери во время беременности, родовые травмы. Причинами приобретенной тугоухости могут быть: «последствия воспаления среднего уха; заболевания носа и носоглотки; острые инфекционные заболевания; химические вещества, оказывающие токсичное воздействие на слуховой анализатор; применение некоторых антибиотиков; родовая травма и др.» [34].

В учебниках по сурдопедагогике существует классификация параметров слуха:

- «частота звука (высота) - человеческое ухо может воспринимать звуки в диапазоне от 16 - 20 Гц до 1600 - 20000 Гц (зона максимальной чувствительности), 1000 - 3000 Гц - диапазон речевого общения;
- интенсивность звука - громкость;
- длительность звука;
- звуковой спектр - тембр звука» [35].

Физическое и умственное развитие детей дошкольного возраста тесно связано с двигательной активностью, по мнению Н.Н. Мелентьевой: «Двигательная активность обеспечивает хорошую физическую форму. Быть в форме означает способность бодро и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданно возникшие жизненные трудности» [21]. «У глухих и слабослышащих детей могут отмечаться следующие сопутствующие отклонения (все эти отклонения в совокупности не могут отмечаться у одного ребенка): задержка в моторном развитии; задержка в психическом развитии; нарушена речь; нарушена память, внимание и мышление; дети имеют проблемы в общении; дисгармонию в физическом развитии; низкий уровень развития основных физических качеств; нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие; трудности сохранения статического и динамического равновесия (особенно если повреждены полукружные каналы внутреннего уха при сенсоневральной глухоте (повреждение нерва); низкий уровень ориентировки в пространстве и т.п. [3].

Р.М. Боскис в своих трудах отмечает: «У детей, помимо основного диагноза - снижение слуха, по заключению врачей имеется большое количество сопутствующих заболеваний: остаточные проявления энцефалопатии, последствия родовых травм, акушерских параличей, детский церебральный паралич (ДЦП), патологический неврологический статус, минимальная мозговая дисфункция и перенесенные менингиты, а также повышенная нервная возбудимость, простудные заболевания, ЛОР патологии (отиты, гаймориты, фронтиты, синуситы). Снижение или отсутствие слуха и имеющиеся у учащихся мозговые нарушения являются причиной недоразвития психических процессов» [5].

Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья часто страдают от одиночества, тяжёлых форм депрессии, которые негативно влияют на психику человека, особенно если это ребёнок. Для успешной социализации ребенку необходимо приобрести определённые знания, навык и умения [7].

1.3 Особенности развития двигательных способностей детей с патологией слуха

Вопросы формирования двигательных способностей различных возрастных групп занимают важное место в теории и методике физической культуры и спорта. Изучение литературы по данному направлению позволило наметить пути коррекционно-воспитательной работы, обосновать методы и подбор средств для развития и двигательных способностей слабослышащих дошкольников.

Методологической основой и теоретической базой нашего исследования являлись труды ученых, занимающихся проблемой обучения и воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья Р.М. Боксиса, А.И. Дьячкова, Ж.И. Шифа и других. В итоге многолетней работы учеными были решены ряд проблем адаптивной физической культуры: созданы методы обучения; методические подходы; созданы теории в данной области [4], [8], [13].

Н.С. Шматко утверждает, что: «Отсутствие слуховых ощущений, нарушение функции вестибулярного аппарата, недостаточное речевое развитие затрудняют восприятие мира для глухого или слабослышащего ребенка и ограничивают возможности его общения с окружающими, что отражается на его здоровье, психомоторном и физическом развитии» [35].

В дошкольном возрасте большое внимание уделяется двигательной активности. За первые шесть лет жизни ребенок должен освоить основные виды движений: ходьбу, бег, лазания, метания, прыжки, упражнения в равновесии. Дополнительные занятия в спортивных секциях позволяют детям расширить

диапазон движений и тем самым способствовать более успешному развитию двигательных способностей. Исследования показывают, что у большинства слабослышащих детей моторные функции отстают в своем развитии. При воздействии в это время патологического фактора, такого как значительное снижение или потеря слуха, развитие координационной функции может нарушаться, что приводит к более сложному процессу социализации ребенка. Организация занятий с детьми, имеющими различные нарушения слуха, в спортивных секциях требует научного подхода. Гимнастика располагает большим арсеналом средств для эффективного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста, имеющих различные нарушения слуха [22].

Большое внимание в работе с детьми, имеющими нарушение слуховой функции имеет индивидуальный подход.

Рассматривая принципы обучения детей, имеющих нарушение функции слуха, С.П. Евсеев в своих работах обращает внимание на принцип наглядности: «Это один из самых известных и интуитивно понятных принципов обучения, использующийся с древнейших времен. Закономерное обоснование данного принципа получено сравнительно недавно. В основе его лежат следующие строго зафиксированные научные закономерности: органы чувств человека обладают разной чувствительностью к внешним раздражителям. Органы зрения «пропускают» в мозг почти в 5 раз больше информации, чем органы слуха, и почти в 13 раз больше, чем тактильные органы; информация, поступающая в мозг из органов зрения (по оптическому каналу), не требует значительного перекодирования, она запечатлевается в памяти человека легко, быстро и прочно» [8], [9]. Учитывая, что максимальное количество информации из внешнего мира слабослышащие дети получают по средствам органов зрения, в работе используется показ, жесты, подсказывающий показ, акцентированный показ, все методы, которые помогут ребенку получить максимальную зрительную информацию [34].

Американские ученые считают, что потеря слуха является сенсорным нарушением, а не физическим, она никак не может быть причиной более низкого уровня физической подготовленности глухих детей [21].

Баряев А.А. в своем методическом пособии констатирует: «Дети с нарушениями слуха часто имеют сопутствующие заболевания и вторичные отклонения. Это может проявляться в частых простудных заболеваниях, общей ослабленности организма, низкой работоспособности, быстрой утомляемости, нарушении осанки, отставании развития основных физических качеств: мышечной силы, быстроты, гибкости, выносливости» [4].

Авторы различных областей педагогики часто обращаются к проблеме образования и воспитания детей, имеющих нарушения слуха. Уровень жизни детей зависит, в первую очередь от компетентности педагогов, которые грамотно могут подобрать средства воздействия на личность ребенка, социализацию, с людьми, у которых такие же цели и интересы [11], [23], [28].

Выводы по главе

Методологическую основу и теоретическую базу исследования нашей научной работы составили труды ученых по обучению и воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья Р.М. Боксиса, А.И. Дьячкова, Ж.И. Шифа и других. Изучение литературы по данному направлению позволило наметить пути коррекционно-воспитательной работы, обосновать методы и подбор средств для развития и двигательных способностей слабослышащих дошкольников.

Особенность сложно-координационных видов спорта состоит в том, что в них приветствуется ранняя специализация. У детей дошкольного возраста основной деятельностью является игра. Учитывая особенности развития детей 6-7 лет, весь программный материал должен реализовываться в игровой и сюжетной форме. В спортивной гимнастике к занимающимся на всех этапах подготовки предъявляются высокие требования и тренерам необходимо находить баланс между дисциплиной, требовательностью.

Занятий с детьми, имеющими различные степени тугоухости, необходимо проводить, используя различные методы, применяемые в специализированных школах. Спортивная гимнастика содержит огромное разнообразие упражнений, способствующих эффективному развитию двигательных способностей.

В спортивной гимнастике этап начальной подготовки начинается в дошкольном возрасте (5-6 лет). Физическая подготовленность юных гимнастов определяется с помощью тестов. Функции любого тестирования многообразны. Нормативы, предусмотренные программой, являются ориентиром, на который нацелена работа тренера и показатель проделанной работы. При анализе результатов тестирования физических качеств, тренер должен адекватно подходить к оценке результатов, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

Группы начальной подготовки отличается большой численностью, что влечет за собой низкую моторную плотность тренировочного занятия, сложно осуществлять индивидуальный подход. Двигательный опыт, полученный юным спортсменом формирует фундамент спортивных достижений.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Целью нашей работы является улучшение показателей развития двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха.

Задачи исследования:

- определить уровень развития двигательных способностей у гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха;
- разработать комплекс средств и методов, способствующих развитию двигательных способностей гимнасток 6-7 лет, имеющих нарушение слуха;
- экспериментально проверить эффективность подобранных средств и методов.

Практическая значимость. Заключается в том, что разработанные средства гимнастики могут быть использованы в работе с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушение слуха. Упражнения могут быть рекомендованы для работы в коррекционных детских садах и садах общеразвивающего типа для слабослышащих детей старшего дошкольного возраста.

2.2 Методы исследования

При написании квалификационной работы мы использовали следующие методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования;
- тестирование двигательных способностей;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. При написании

квалификационной работы нами были изучены литературные источники по виду спорта «спортивная гимнастика», различные направления оздоровительной гимнастики, учебники и методические пособия по теории и методике адаптивной физической культуры, сурдопедагогике, различным направлениям фитнеса, сложно-координационных видах спорта.

Опытно-экспериментальной базой исследования является Государственное автономное учреждение Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1».

В педагогическом эксперименте приняли участие девочки дошкольного возраста, имеющие различные степени тугоухости. Всего в эксперименте приняли участие 18 девочек дошкольного возраста.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике. В процессе наблюдения проводился анализ двигательной подготовленности занимающихся, уровень развития двигательных способностей.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован в Государственном автономном учреждении Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1».

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек дошкольного в возрасте 6-7 лет, имеющих различные степени тугоухости. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 9 человек в каждой.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития двигательных способностей девочек, имеющих различную степень тугоухости, занимающихся в группах начальной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (первый год обучения). При проведении тестирования мы ориентировались на результаты, предусмотренные в программе для 1 года обучения. Для оценки уровня двигательных способностей мы использовали тесты по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Тестовое задание 1. Для определения уровня развития ловкости - челночный бег 3×10 метров. Дистанция выполняется из положения «высокий старт». Дошкольник пробегает 10 метров с предельно высокой скоростью до другой черты, оббегает набивной мяч, возвращается назад, снова оббегает набивной мяч и бежит на финиш. Результат фиксируется с точностью до десятой доли секунды [10]. При выполнении норматива за 10,20 спортсмен получает 5 баллов, при выполнении норматива за 10,60 – спортсмен получает 1 балл.

Тестовое задание 2. Для определения уровня развития гибкости - наклон вперед из положения стоя. На возвышении (гимнастическая скамейка) обозначить линии для постановки стоп. Прикрепляется линейка. Испытуемый встает на возвышение, не заходя за обозначенные линии. Выполняет два наклона, затем выполняет третий наклон и фиксирует пальцы на линейке в течение 3 секунд. Результат фиксируется в см» [17]. При выполнении норматива +7 см спортсмен получает 5 баллов, при выполнении норматива +3 – спортсмен получает 1 балл.

Тестовое задание 3. Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). При выполнении упражнения 9 раз и выше, спортсмен получает 5 баллов, при выполнении упражнения 5 раз – спортсмен получает 1 балл.

Тестовое задание 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юный спортсмен выполняет три попытки, фиксируется лучший результат. При выполнении прыжка на 125 см и больше, спортсмен получает 5 баллов, при выполнении прыжка на 105 см – спортсмен получает 1 балл.

Тестовое задание 5. Из исходного положения – вис на гимнастической стенке, хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» фиксируется количество раз. При выполнении упражнения 9 раз и больше спортсмен получает 5 баллов, при выполнении упражнения 5 раз – спортсмен получает 1 балл.

Тестовое задание 6. Вис углом на гимнастической стенке, фиксируется положение в секундах. При фиксации положения 9.00 с и выше спортсмен получает 5 баллов, при фиксации положения 5 с – спортсмен получает 1 балл.

Таким образом дети выполняют 6 тестовых заданий:

- «Челночный бег 3х10 м» (с);
- «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см);
- «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (кол-во раз);
- «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см);
- «Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз);
- «Вис углом на гимнастической стенке» (кол-во раз).

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина M по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где $\sum$ – символ суммы;

M_1 – значение отдельного измерения (варианта);

n – общее число вариантов.

Далее определяли величину δ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $M_{i \max}$ – наибольший показатель;

$M_{i \min}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t- Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\underline{x}_1 - \underline{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M1- среднее арифметическое первой выборки;

M2 – среднее арифметическое второй выборки;

m1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [20], [29].

2.3 Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован на базе Государственного автономного учреждения Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1».

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек дошкольного в возрасте 6-7 лет, имеющих различные степени тугоухости. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 9 человек в каждой.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут в контрольной группе. В экспериментальной группе тоже 3 занятия в неделю. В контрольной и экспериментальных группах тренировочный процесс осуществлялся на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

В занятия экспериментальной группы занятия были включены упражнения, развивающие ритм движений, упражнения на фитболе, упражнения на расслабление. В каждом занятии в основной и заключительной части применялся игровой и соревновательный методы.

Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (май 2023 года - январь 2024 г.) были изучены литературные источники по теме исследования. На основании изученных источников подобраны средства и методы для развития двигательных способностей девочек 6-7 лет, имеющих нарушения слуха. Сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭК) из девочек дошкольного возраста, имеющие нарушения слуха. Обе группы занимались у одного тренера.

На втором этапе в период с февраля 2024 г. по май 2024 г. проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 18 девочек, дошкольного возраста. Контрольная группа 9 девочек и экспериментальная группа 9 девочек, возраст девочек в группах 6-7 лет.

На третьем этапе с мая 2024 года по октябрь 2024 года проводилась математическая обработка полученных данных, корректировка результатов, оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями ГАК.

Выводы по главе

При проведении тестирования мы ориентировались на результаты, предусмотренные в программе для 1 года обучения.

Для оценки уровня двигательных способностей мы использовали тесты по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Дети контрольной и экспериментальной групп выполняли 6 тестовых заданий: «Челночный бег 3x10 м» (с); «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см); «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (кол-во раз); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см); «Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз); «Вис углом на гимнастической стенке» (кол-во раз).

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности развития двигательных способностей юных гимнасток на начальном этапе подготовки

Результаты начального тестирования показали необходимость регламентирования упражнений в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток. Помимо задач направленных на улучшение показателей двигательной подготовки, формирования школы движений, в первый год обучения необходимо заинтересовать детей видом спорта, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом, научить преодолевать трудности. Особенность сложно-координационных видов спорта состоит в том, что в них приветствуется ранняя специализация. В работе с детьми 6-7- лет весь программный материал должен реализовываться в игровой и сюжетной форме. В спортивной гимнастике к занимающимся на всех этапах подготовки предъявляются высокие требования и тренерам необходимо находить баланс между дисциплиной, требовательностью. У детей дошкольного возраста основной деятельностью является игра [14].

Экспериментальное исследование проводилось на протяжении четырех месяцев с февраля по май 2024 года. Контрольная группа занималась по стандартной программе по виду спорта «спортивная гимнастика». Для экспериментальной группы, на основании изучения литературных источников в содержания стандартной программы, мы добавили упражнения, которые, по нашему мнению, будут способствовать более эффективному формированию двигательных способностей детей и раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка. Методика для экспериментальной группы юных гимнасток включает следующие средства:

- ритмические упражнения;
- упражнения на фитболе;
- упражнения на расслабление;

– подвижные игры.

На начальном этапе в спортивной гимнастике используют методы развития физических качеств: «метод строго регламентированного упражнения»; соревновательный метод; игровой метод; метод круговой тренировки [10].

Методические приемы: для создания и уточнения представления о техники движения; приемы помощи и страховки; применение дополнительных ориентиров; применение технических средств.

Ритмические упражнения. Цель упражнения соблюдать определенный ритм движения, для этого с детьми дошкольного возраста мы предлагаем использовать хлопки, бубен, свисток. Упражнения проводятся в игровой форме на определенное количество счетов – 4 – 8 – 16. , которые выполняются на 16 - 32 счета. Цель упражнения - сохранить темп выполнения упражнения на протяжении, соблюдать правильную осанку. Применяя ритмические упражнения в работе с детьми на начальном этапе подготовки решается задача выработки «гимнастического стиля» - основная цель первого года обучения. «Гимнастический стиль» означает: осанка (прямая спина, плечи развернуты, лопатки соединены и опущены, голова прямо, подбородок параллельно полу. При выполнении упражнений ноги прямые, носки оттянуты, руки прямые, кисть – продолжение руки, пальцы вместе. Пример ритмического упражнения:

И. п. – стойка ноги врозь, скрестно правой.

счет 1 – руки в стороны к низу;

счет 2 – руки в стороны;

счет 3 – руки в стороны, предплечья вперед;

счет 4 – И. п.

Упражнение выполняется на 4 счета. После полного освоения двигательного действия, упражнение можно выполнять на 8 счетов, для этого счет 1-4 остается прежним, на счет 5-8 – выполняются действия, как на счет 1-4, только в обратном порядке. Упражнения могут выполняться в различных исходных положениях, сидя, лежа, в стойке на коленях, упоре присев, упоре лежа

и т.д. Чем разнообразнее у ребенка будет двигательный опыт, тем легче он будет осваивать новые движения, чувствовать себя уверенным.

И. п. – сед.

счет 1 – мах правой ногой, руки за голову;

счет 2 – сед ноги врозь, руки в стороны;

счет 3 – сед по «восточному», руки перед собой;

счет 4 – упор лежа сзади;

счет 5 – поворотом вправо, упор лежа;

счет 6 – сед на пятках, руки за спину;

счет 7 – стойка на правом колене, руки за голову;

счет 8 – основная стойка.

Гимнастические соревнования - это выполнение комбинаций на отдельных снарядах женского многоборья: брусья, бревно, вольные упражнения и прыжок. Включение в занятия ритмических упражнения помогает ребенку преодолевать стеснение перед выступлением, формировать гимнастический стиль, пополнять арсенал движений ребенка, развивать двигательную память. Упражнения можно усложнять за счет изменения ритма, например, делать паузу в определенном положении, ускорять ритм, замедлять ритм. Ритмические упражнения могут быть домашним заданием, дети самостоятельно составляют упражнение на 4 счета, это будет способствовать развитию творческих способностей и воспитание у детей лидерских качеств [14].

Упражнения с фитболом. Яркое оборудование всегда привлекает внимание детей. Сам по себе фитбол очень нравится детям, это большой, яркий, мягкий, пружинящий предмет, с которым можно играть. Современный уровень развития образования отмечается большой популярностью появления современных фитнес-программ для детей дошкольного возраста. Можно отметить такие направления: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Авторы Е.Г. Сайкина и С.В. Кузмина в парциальной программе для дошкольников раскрыли значение, содержание,

организационно-методические особенности упражнений на больших мячах, фитболах [26]. В своей программе они предлагают:

- фитбол-гимнастику;
- фитбол-ритмику;
- фитбол-атлетику;
- фитбол-коррекцию;
- фитбол-игру.

Авторы программы предлагают отдельные упражнения и комплексы с сюжетной направленностью, подобранной музыкой, методическими рекомендациями. Комплексы направлены на целенаправленное развитие двигательных способностей и включают элементы самомассажа. На основании изученного материала, по различным направлениям фитнеса, мы разработали упражнения и комплексы с использованием мяча фитбол [27]. В нашей методике фитбольный мяч использовали:

- в различных играх;
- как опору для выполнения танцевальных упражнений (сидя на мяче);
- как опору для выполнения силовых упражнений;
- опора на мяч руками, опора на мяч ногами, опора на мяч туловищем;
- мяч выполняет роль отягощения.

Просто выполнять сед на фитболе, это упражнение, для того чтобы сохранять равновесие, необходимо включать в работу мышцы спины и пресса.

И. п. – сед на мяче, ноги врозь, руки в стороны.

счет 1-2-3-4- выполнить «качи» сидя на мяче, сохраняя положение тела;

счет 5 – мах правой ногой, руки в упор на мяч;

счет 6 – и.п.;

счет 7 – мах левой ногой, руки в упор на мяч;

счет 4 – и. п.

Упражнения на расслабление. Мы специально выделили эти упражнения в отдельную группу средств. Как показывает практический опыт, с детства детей учат различным движениям, которые связаны с напряжением определенных мышц. В спортивной гимнастике это проявляется особенно, прямые ноги и руки, оттянутые носки, напряженные мышцы тела. Гимнастика состоит в основном из искусственных упражнений. Для эффективного освоения техники движений, необходимо умение сочетать расслабление и напряжение мышц. Во время работы одних групп мышц, чтобы не наступало утомление, мышцы, не участвующие в работе, должны быть расслаблены. Этому навыку необходимо учить детей, но этому специально не учат. Специалисты подчеркивают, что во время упражнений, направленных на расслабление мышц, снимается не только мышечное, но и нервное напряжение. Все комплексы стретчинга, упражнений на растяжку способствуют расслаблению и увеличению длины мышц, и ее быстрому восстановлению. Упражнения стретчинга регулярно проводятся в гимнастике, и не являются самыми «любимым» для детей [27]. В современном мире, с высокими скоростями жизни большую популярность набирают упражнения – тряска тела. Среди этого направления упражнений популярны комплексы японского специалиста Кацудзо Ниши и тряска А.А. Микулина. Есть мнение практиков, что существует интуитивная тряска. Тряска – это полезная практика, которая способна расслаблять все тело и миофасциальные цепи, которые при зажатии проявляется на лице человека, зажатие в спине вызывает усталость в руках, ногах и во всем теле, человек быстро утомляется. Любые упражнения, вызывающие вибрации тела способствуют расслаблению мышц, снятию усталости, вызывают прилив сил и бодрости. Кроме этого тряска позволяет активизировать отток воды из организма. Во время выполнения «трясок» происходит, прилив тепла в теле, ощущается комфорт. Тряски являются обязательным компонентом различных направлений китайской гимнастики.

С этой целью мы выбрали упражнения на расслабление в игровой форме с использованием различных вибрационных техник.

Упражнение «Тряска». И. п. стойка, ноги врозь. Глаза по желанию можно закрыть. Перед выполнением упражнения необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение необходимо начать с расслабленных движений руками, движения должны выполняться интуитивно, то есть не управлять движениями, затем переходить постепенно на ноги и все тело. Продолжительность упражнения от 30 секунд до 1-2 минут.

Упражнение «плетка». И. п. – стойка, ноги врозь. Выполнять повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены и двигаются по инерции за, завершая поворот хлестким движением по туловищу. Продолжительность упражнения от 30 секунд до 1-2 минут.

Упражнение «жук». И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подняты перпендикулярно к туловищу, стопы вверх, руки вперед (кисти направлены вверх). Одновременно выполнять активное встряхивание руками и ногами. Продолжительность упражнения от 30 секунд до 1-2 минут. Дети прекращают упражнение по желанию или испытывая усталость. Желательно повторить упражнение несколько подходов, чтобы в общей сложности продолжительность упражнения была не менее 1 минуты.

Упражнения на расслабление из этой группы проводятся в любой части тренировочного занятия для расслабления мышц. В заключительной части тренировочного занятия эти упражнения выполнять обязательно.

Подвижные игры. Мы выбрали подвижные игры, рекомендованные для детей с нарушением слуха. Игра «Запомни имя». Эту игру мы рекомендуем проводить на первых занятиях, когда происходит формирование группы для занятий. Эта игра способствует лучшей коммуникации детей, способствует развитию воображения детей и двигательной памяти

Группа строит круг. Каждый участник игры делает шаг вперед, называет свое имя, любимый вид спорта и показывает движения, характерные для этого

вида спорта. Следующий участник повторяет его имя и показанные движения. Затем называет свое имя и «демонстрирует» свой любимый вид спорта. И так далее по кругу. В конце упражнения выясняется, что все участники знают друг друга по именам и даже помнят, каким видом спорта увлекается каждый.

Игра «Цветная радуга», направлена на развитие воображения, творческих способностей.

В игре выбирают ведущего. Он загадывает играющим цвет. Дети выполняют движения, в их понимании, раскрывающие особенность цвета. Кто изобразил самые красивые движения, становится ведущим игры и сам загадывает цвет.

3.2 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

По итогу полученных данных мы выполнили сравнительный анализ показателей контрольных испытаний. Результаты до и после эксперимента представлены в таблицах (таблица 1, таблица 2).

Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы девочек, занимающихся первый год на этапе начальной подготовки, имели примерно одинаковый уровень результатов по всем контрольным испытаниям ($p > 0.05$). Помимо задач направленных на улучшение показателей двигательной подготовки, формирования школы движений, в первый год обучения необходимо заинтересовать детей видом спорта, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом, научить преодолевать трудности.

В таблице представлены результаты контрольных испытаний до внедрения экспериментальной методики.

Таблица 1 - Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	Показатель и КГ	Показатели ЭГ	t	p
	M± m	M± m		
Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,41±0,09	10,43±0,09	0,25	p>0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	3,15±0,06	3,61±1,08	1,17	p>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5,22±0,57	5,11±,54	0,14	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	111,44±2,8 8	110,78±3,19	0,16	p>0,05
Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	5,67±0,58	5,44±0,6	0,27	p>0,05
Вис углом на гимнастической стенке (с)	4,33±0,33	4,67±0,6	0,49	p>0,05
Примечания 1 М - среднее арифметическое значение. 2 m - стандартное отклонение. 3 t - коэффициент достоверности. 4 p - показатель достоверности.				

Данные, полученные в результате повторного тестирования представлены в таблице 2. По результатам контрольных тестов видно, что показатели развития двигательных способностей улучшились и в контрольной и экспериментальной группах, но положительная динамика лучше прослеживается в результатах экспериментальной группы.

Таблица 2 - Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента

Тесты	Показатели КГ	Показатели ЭГ	t	p
	M± m	M± m		
Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,26±0,05	10,28±0,05	2,14	p<0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя(см)	3,63±0,12	8,14±0,41	2,22	p<0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6,78±0,46	8,11±0,39	3,85	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	110,±2,57	118,89±1,65	2,93	p<0,05

Продолжение таблицы 2

Тесты	Показатели КГ	Показатели ЭГ	t	p
	M± m	M± m		
Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	6,0±0,51	7,56±0,34	2,58	p<0,05
Вис углом на гимнастической стенке (с)	4,56±0,24	7,44±0,38	6,45	p<0,05
Примечания 1 М - среднее арифметическое значение. 2 m - стандартное отклонение. 3 t - коэффициент достоверности. 4 p - показатель достоверности.				

Результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в контрольных испытаниях «Челночный бег 3x10 м», «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», «Прыжок в длину с места», «Подъем выпрямленных ног в положение «угол»», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «Вис углом на гимнастической стенке».

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» испытуемые КГ до начала проведения эксперимента показали результат 5,22±0,57 по окончании исследования – 6,78±0,46. Динамика составила 1,56 раза. В ЭГ показатель до начала проведения эксперимента составил 5,11±0,54, после – 8,11±0,39. Динамика соответственно составила 3 раза. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 2.28 раза (рисунок 1).

В спортивной гимнастике важное значение уделяется двигательным способностям: силовым, координационным, ритмическим, гибкости. Много упражнений выполняется с собственным весом. Для освоения базовых элементов спортивной гимнастики необходим определенный уровень развития двигательных способностей. Тренировочное время в дошкольном возрасте ограничено, поэтому большое внимание уделяется самостоятельной работе, выполнению домашних заданий. На этом этапе имеет большое значение взаимодействие с родителями.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

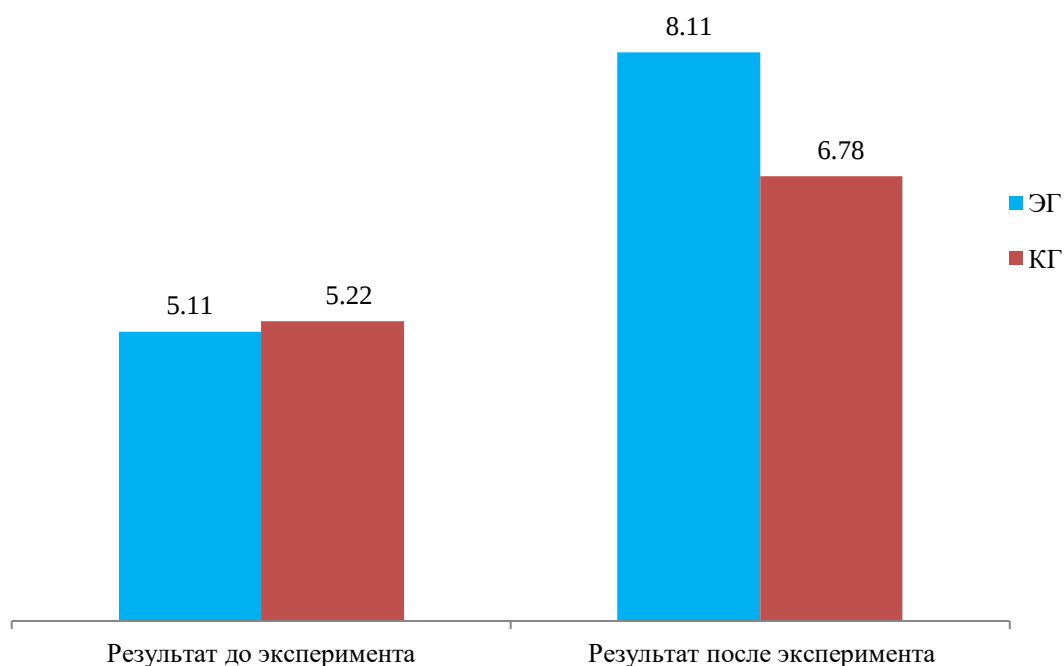


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» до и после эксперимента (кол-во раз)

В тесте «Подъем выпрямленных ног в положение «угол»» испытуемые КГ до начала проведения эксперимента показали результат $5,67 \pm 0,58$, по окончании исследования – $6,00 \pm 0,05$. Динамика составила 0.33 раза. В ЭГ показатель до начала проведения эксперимента составил $5,44 \pm 0,06$, после – $7,56 \pm 0,34$. Динамика соответственно составила 2,12 раза. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 1.79 раза. В спортивной гимнастике все упражнения делятся на динамические и статические. В дошкольном возрасте статические упражнения для детей являются сложными. Дети не могут так долго концентрировать внимание на одном элементе, мышечная выносливость только начинается развиваться. В этом случае, на помощь приходят игровой и соревновательный методы проведения упражнений. Эмоции и желание «получить похвалу» тренера-преподавателя стимулирует ребенка к выполнению сложных упражнений и воспитывает терпение.

Подъем выпрямленных ног в положение «угол» кол-во раз

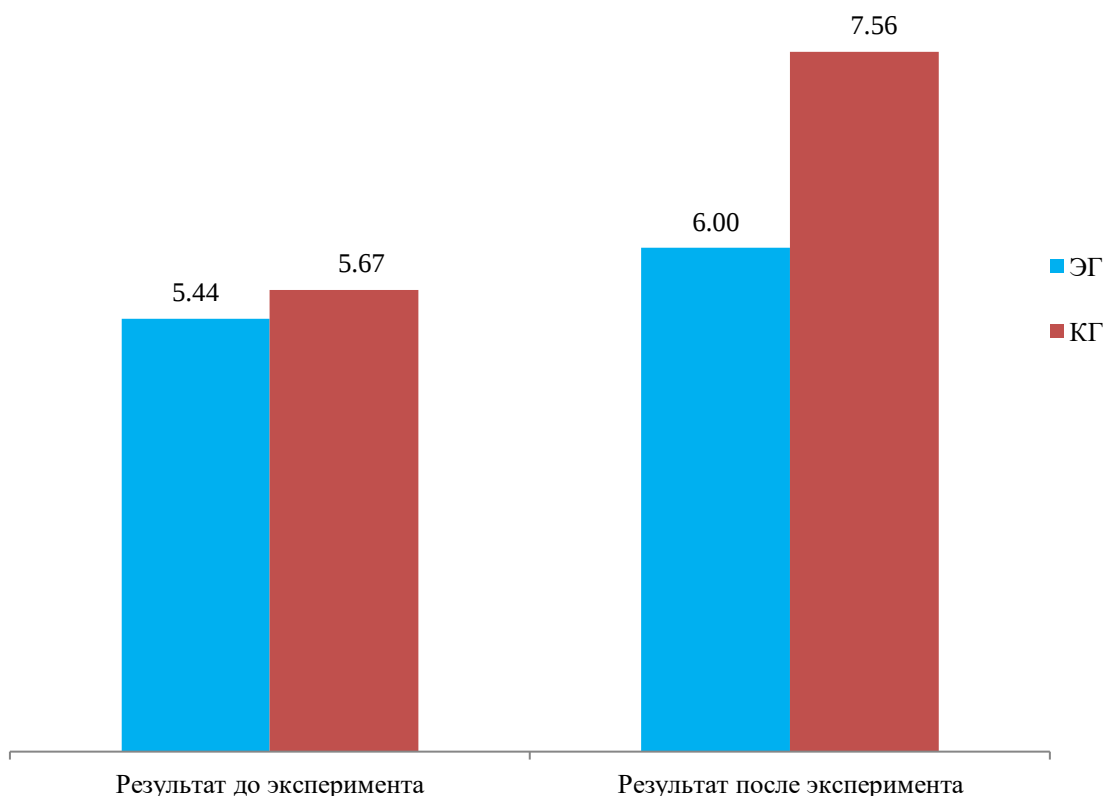


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Подъем выпрямленных ног в положение «угол»» до и после эксперимента (кол-во раз).

В тесте «Прыжок в длину с места» испытуемые КГ до начала проведения эксперимента показали результат $111,44 \pm 2,88$, по окончании – $111,45 \pm 2,57$. Результат остался на прежнем уровне. Результаты КГ изменились незначительно, хотя у некоторых детей результаты улучшились значительно. Динамика составила 1,44 см. В ЭГ показатель до начала проведения эксперимента составил $110,78 \pm 3,19$, после – $118,89 \pm 1,65$. Динамика соответственно составила 8,11 см. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 6,67 см.

Прыжок в длину с места

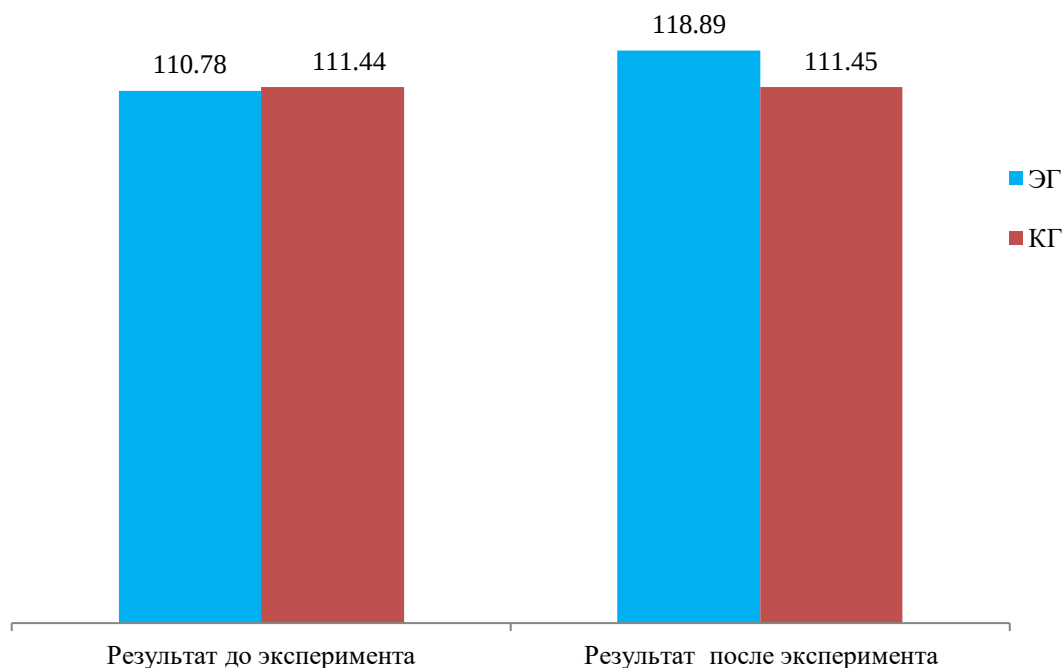


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента (см)

При выполнении теста «Вис углом на гимнастической стенке» определялось время выполнения упражнения, испытуемые КГ показали следующие результаты: до начала проведения эксперимента - $4,33 \pm 0,33$, по окончании - $4,56 \pm 0,24$, динамика составила 0,23 с. В ЭГ мы наблюдаем следующие показатели: до начала проведения эксперимента - $4,67 \pm 0,61$, по окончании эксперимента - $7,44 \pm 0,38$, динамика составила 3,77 с. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 3,54 с.

Вис углом на гимнастической стенке с

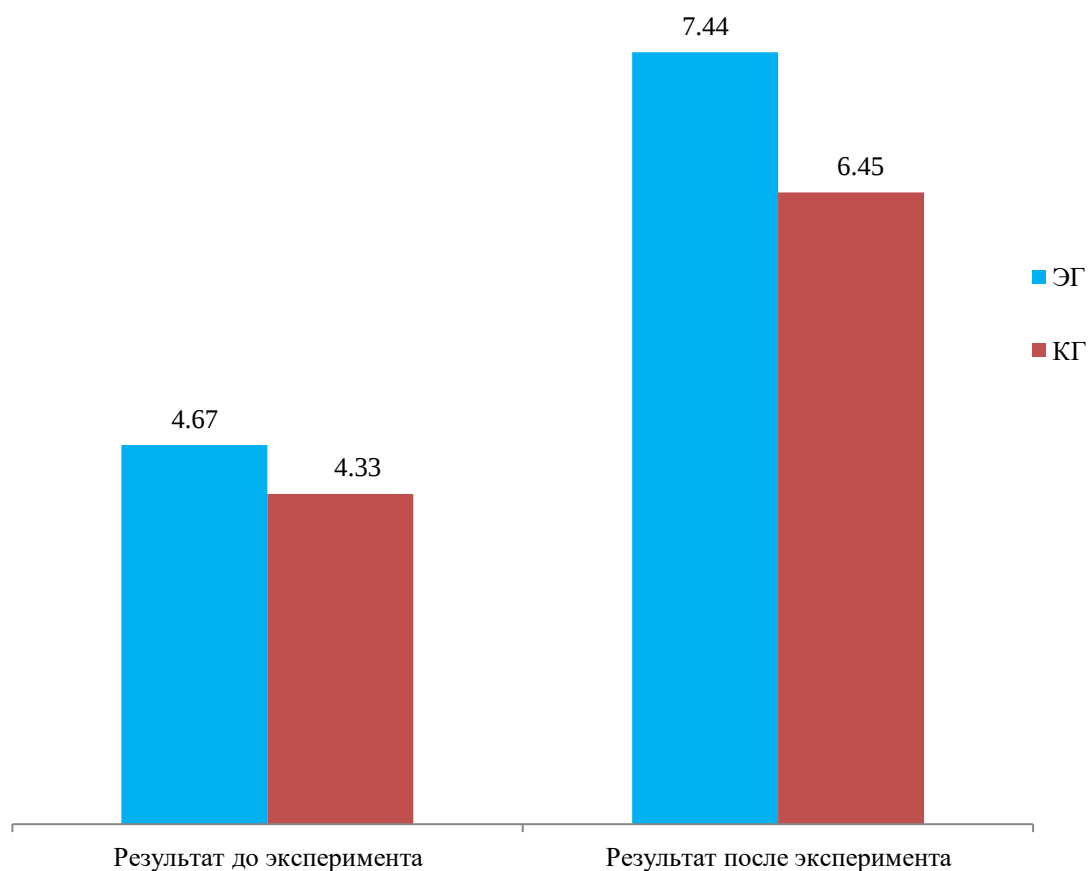


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Вис углом на гимнастической стенке» до и после эксперимента (с)

Средний показатель времени в тестовом задании «Челночный бег 3×10 метров» у девочек КГ до начала эксперимента равнялся $10,41 \pm 0,09$, а в ЭГ – $10,43 \pm 0,09$. На рисунке 4 видно, что результат одинаковый. По окончании эксперимента средний показатель в КГ составил $10,2 \pm 0,05$, а в ЭГ – $10,28 \pm 0,05$. Динамика в КГ составила 0,02 секунды, можно сказать, что средний результат остался на прежнем уровне в ЭГ – 0,15 секунды. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 0,13 с. Результаты этого теста практически остались на прежнем уровне и в контрольной и экспериментальной группах.

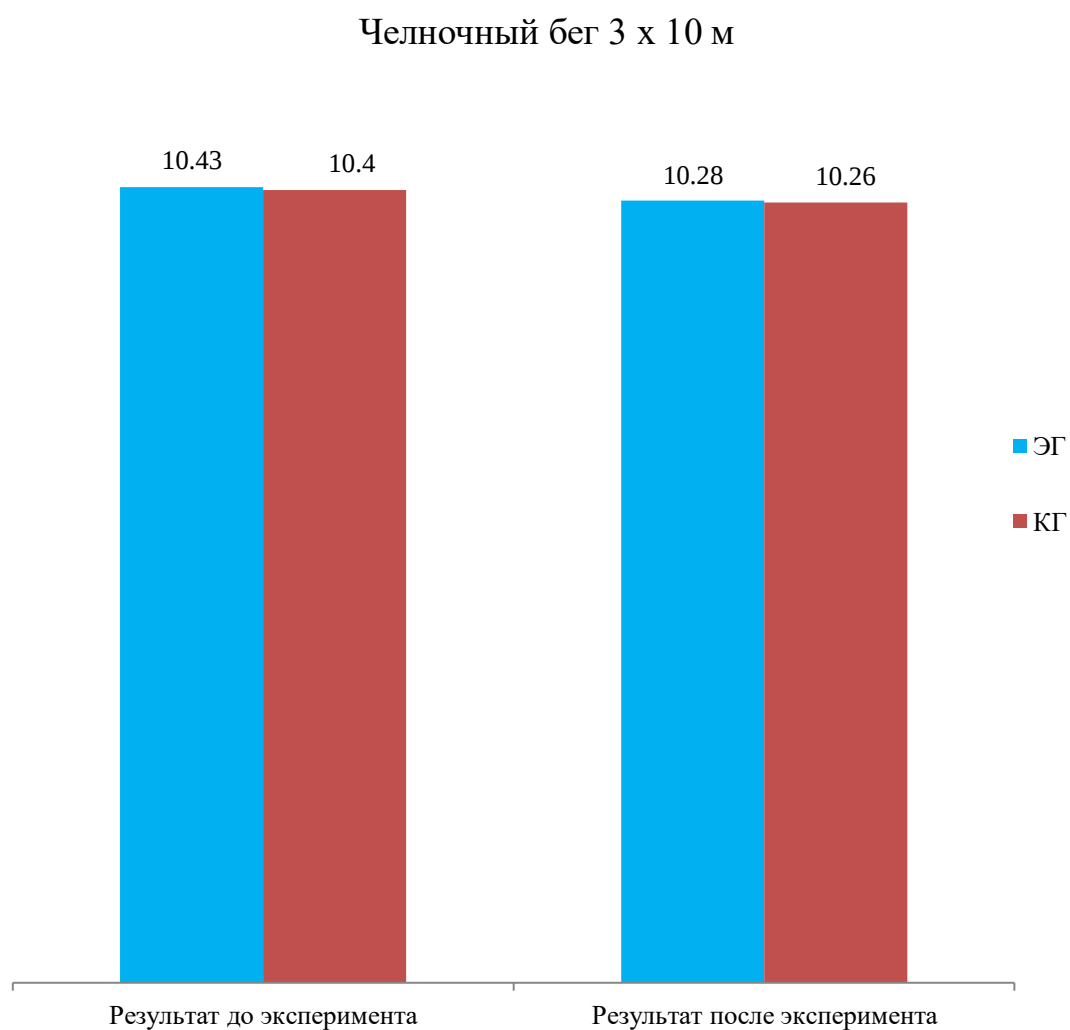


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10 м» до и после эксперимента (сек)

Средний показатель в тесте «Наклон вперед из положения стоя» КГ до начала эксперимента равнялся $3,15 \pm 1,21$, и после окончания – стал $3,63 \pm 1,12$. В ЭГ до начала показатель составил $3,61 \pm 1,08$, а по окончании эксперимента – $8,214 \pm 0,74$. Динамика в КГ составила 0,48 см, в ЭГ – 4,99 см. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 4,51 см.

Наклон на гимнастической скамейке см

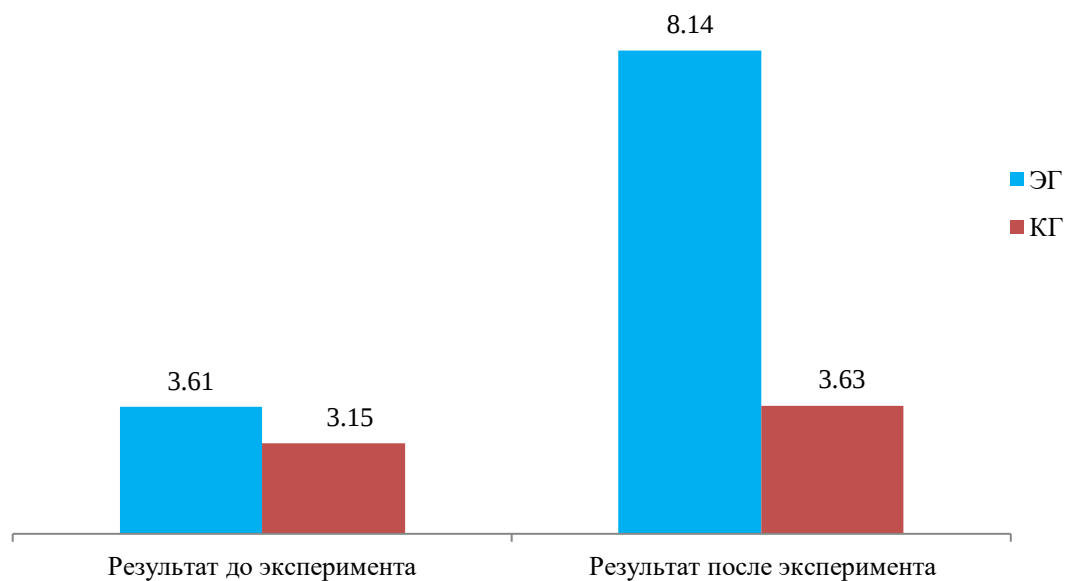


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» до и после эксперимента (см)

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». На диаграммах мы можем наблюдать улучшение показателей у испытуемых обеих групп. Это можно объяснить тем, что процесс учебно-тренировочный процесс проводился в обеих группах. Однако динамика показателей ЭГ превышает динамику показателей КГ, что свидетельствует об эффективности подобранных нами средств, методов и методических приемов.

Таким образом после проведения анализа результатов экспериментального исследования мы можем констатировать, что уровень двигательной подготовки слабослышащих девочек, дошкольного возраста, занимающихся фитнес по программе вида спорта «спортивная гимнастика» значительно улучшился, об этом свидетельствуют расчеты.

Выводы по главе

Анализ результатов физической подготовленности девочек дошкольного возраста, имеющих различную степень тугоухости, показал, что увеличение двигательной активности имеет для них большое значение. Регулярные

тренировочные занятия спортивной гимнастикой способствуют улучшению показателей двигательных способностей.

Кроме задач направленных на улучшение показателей двигательной подготовки, формирования школы движений, в первый год обучения необходимо заинтересовать детей видом спорта, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом, научить преодолевать трудности. В спортивной гимнастике к занимающимся на всех этапах подготовки предъявляются высокие требования и тренерам необходимо находить баланс между дисциплиной, требовательностью. У детей дошкольного возраста основной деятельностью является игра.

Экспериментальное исследование проводилось на протяжении четырех месяцев с февраля по май 2024 года. Контрольная группа занималась по стандартной программе по виду спорта «спортивная гимнастика». Для экспериментальной группы, на основании изучения литературных источников в содержания стандартной программы, мы добавили упражнения, которые, по нашему мнению, будут способствовать более эффективному формированию двигательных способностей детей и раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка. Методика для экспериментальной группы юных гимнасток включает следующие средства: ритмические упражнения; упражнения с фитболом; упражнения на расслабление; подвижные игры. Широко применялись игровой и соревновательный методы.

Заключение

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили нам сделать следующие выводы:

Современным детям в настоящее время доступны различные виды двигательной активности. В зависимости от желания детей, их родителей, природных задатков, дети могут быть зачислены в спортивные школы по различным видам спорта. Спортивная гимнастика - сложно-координационный вид спорта, характеризуется ранней специализацией.

Отличительной чертой гимнастических упражнений является искусственность. Гимнастические упражнения были специально созданы для целенаправленного и эффективного воздействия на организм занимающихся для более эффективного решения задач физической подготовки и реабилитации. Общеразвивающие упражнения из раздела гимнастика, являются основным средством подготовительной части занятий по физической культуре и спорту с различными возрастными группами. Это подтверждает, что гимнастика является средством гармонического развития организма человека в любом возрасте.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для приобщения детей к регулярным занятиям физическими упражнениями. Задача педагогов сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровье сберегающее поведение – личностным смыслом. Такой подход исключает методы насильственного приобщения к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки в спортивной гимнастике начинается в дошкольном возрасте (5-6 лет). Физическая подготовленность юных гимнастов определяется с помощью тестов. Функции любого тестирования многообразны. Нормативы, предусмотренные программой, являются ориентиром, на который нацелена работа тренера и показатель проделанной работы. При анализе результатов тестирования физических качеств, тренер должен адекватно

подходить к оценке результатов, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

Проверка эффективности предложенной методики, направленной на развитие двигательных способностей слабослышащих девочек, занимающихся спортивной гимнастикой, показывает достоверное ($p < 0,05$) улучшение состояния физической подготовленности в экспериментальной группе в тестовых заданиях:

- «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» - результат улучшился, в среднем показателе, на 3 раза;
- «Челночный бег 3x10 м» - результат улучшился, в среднем, на 0,15 с, можно сказать, что остался на прежнем уровне;
- «Прыжок в длину с места» - результат улучшился, в среднем, на 8,11 см;
- «Подъем выпрямленных ног в положение «угол» - результат улучшился, в среднем, на 2,12 раза;
- «Вис углом на гимнастической стенке» - результат улучшился в среднем, на 3,77 с;
- «Наклон вперед из положения сидя» - результат улучшился, в среднем, на 4,51 см.

В результате проведенной экспериментальной работы была подтверждена гипотеза о том, что использование специально подобранных средств и методов гимнастики будет способствовать развитию двигательных способностей у юных гимнасток, имеющих нарушение слуха.

Список используемой литературы

1. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха: учебно-методическое пособие по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры» / сост. Н.Н. Мелентьева. - Вологда: ВоГУ, 2017. - 49 с.
2. Аксенов А.В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы / Методические рекомендации. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. - 41 с.
3. Арнст Н.В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учеб. пособие / Н.В. Арнст; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. - Красноярск, 2020. - 94 с.
4. Баряев А.А. Адаптивный спорт: спорт слепых / Методические рекомендации. М.: ФЦПСР, 2021. - 54 с.
5. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. - М.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
6. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. /Шлыков В.П., Спирина М.П. // Чудиновских А.В.- Екатеринбург: УРФУ, 2016. – С. 3
7. Евсеев С.П., Шапкова Л.П. Адаптивная физическая культура, Москва: «Советский спорт», 2000. – С. 15
8. Евсеев С.П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера / С.П. Евсеев. - Москва: Принлето, 2021. - 600 с.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Изд. 2-е стереотип. / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2020. - 616 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 5-е изд. стереотип. - М.: Спорт, 2020. - 200 с.
11. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.
12. Карпова Г.А. Основы сурдопедагогики: учеб. пособие для студ. высш.

пед. учеб. заведений / Г.А. Карпова. - Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2008. - 354 с.

13. Картавцева А.И. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура (по магистерской программе «Физическая реабилитация») / А.И. Картавцева, О.Э. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2011. С - 154

14. Коняхина Г.П., Конев Л.М., Сайранова О.С. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.

15. Литвинов С.А. Теория и методика: учебник / С.А. Литвинов. - Москва: Юрайт, 2018. - 491 с.

16. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учеб. пособие для вузов / Н.Л. Литош. - Москва: Юрайт, 2022. - 156 с.

17. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов: методические рекомендации. - Федеральный центр подготовки спортивного резерва. - Москва, 2022. - 69 с.

18. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие / Луценко С.А., Михайлов А.В. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – С. 3

19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 520 с.

20. Методы математической статистики [Электронный ресурс]: учебное

пособие / М.Ю. Васильчик [и др.]. - Электрон. дан. -Новосибирск: НГТУ, 2016. - 88 с.

21. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с.

22. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2022. - 656 с.

23. Самыличев, А. С. Упражнение как главное средство и метод физического воспитания, спортивной тренировки и физической реабилитации: учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, А. В. Гутко. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2021. — 43 с.

24. Селезнев К.В. Адаптивное физическое воспитание студентов с нарушением слуха: учебно-методическое пособие / К.В.Селезнев, Л.В. Шакирова, Е.О. Бородина. – Владивосток: Издательство Дальневосточного федерального университета, 2023. – 61 с.

25. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы [Электронный ресурс]: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 159 с.

26. Стрелецкая, Ю. В. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020. — 67 с.

27. Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников/ Жердева С.Е., Ильина Г.В.// VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. [Электронный ресурс].

28. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.

29. Трифонова Н.Н. Спортивная метрология: [учеб. пособие] / Н.Н. Трифонова, И.В. Еркомайшвили; [науч. ред. Г.И. Семенова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. - 112 с.

30. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. - Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022. - 512 с.

31. Федорова, М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы: учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. — Чита: ЗабГУ, 2022 — Часть 1: Теоретические основы спортивной тренировки — 2022. — 349 с.

32. Физическая реабилитация / Хорошева Т.А., Епихина Т.П. // Данилова Г.В., Тольятти: ТГУ, 2010. – С. 42

33. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 494 с.

34. Шевченко Ю.С., Самарин М.Л. Дети с нарушением слуха: проблемы развития, конфликта и коммуникации (вхождение в общество) / Ю.С. Шевченко, М.Л. Самарин; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Читинский гос. ун-т» (ЧитГУ). - Чита: ЧитГУ, 2009. - 184 с.

35. Шматко Н.С. Дети с нарушением слуха: учеб. пособие для общеобразоват. организаций: Н.Д. Шматко, О.А. Красильникова. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 80 с.