

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: «Развитие двигательных способностей у слабослышащих девочек 7-8 лет средствами аэробики»

Студент

Е.А. Савочкина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Савочкиной Екатерины Алексеевны по теме:
«Развитие двигательных способностей у слабослышащих девочек 7-8 лет
средствами аэробики»

На современном этапе развития общества проблема инвалидности существует во всех странах мира, независимо от уровня их экономического развития. В России большое количество детей, имеющих нарушение слуховых функций. Особенно значимой эта проблема является в детском возрасте, так как оказывает влияние на развитие речи и коммуникацию детей.

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 социальной дезадаптации ребенка.

Цель данного исследования является улучшение показателей развития двигательных способностей слабослышащих девочек 7-8 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования.

Предмет исследования – средства аэробики, направленные на развитие двигательных способностей у девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что занятия по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования будут оказывать положительное воздействие на уровень развития двигательных способностей у девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 3 таблицы, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 47 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты по теме исследования	6
1.1 Причины нарушения слуха и их характеристика	6
1.2 Особенности формирования двигательных способностей детей начальных классов	13
1.3 Аэробика как средство гармонического развития детей	17
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	22
2.1 Цель и задачи исследования	22
2.2 Методы исследования.....	22
2.3 Организация исследования	27
Глава 3. Результаты опытно-экспериментального исследования	29
3.1. Методика развития двигательных способностей на занятиях по фитнес-аэробике.....	29
3.2. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования	33
Заключение	41
Список используемой литературы	43

Введение

Актуальность. На современном этапе развития общества проблема инвалидности существует во всех странах мира, независимо от уровня их экономического развития. Наблюдаемый рост инвалидности населения в разных странах связан с увеличением транспортных потоков, сокращением двигательной активности, увеличением фармакологических средств, используемых для коррекции здоровья и рядом других причин. Для людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья адаптивная физическая культура является важным средством социальной адаптации, предоставляя возможности общения, полноценных эмоций, познания мира [31].

В младшем школьном возрасте формирование правильных изгибов позвоночника и правильной осанки имеет важное значение. Это достигается путем развития опорно-двигательного аппарата, общего укрепления мышц тела, профилактики плоскостопия. 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 социальной дезадаптации ребенка. Поэтому организация занятий с детьми, имеющими различные нарушения слуха с использованием средств фитнес-аэробики, может оказывать положительное воздействие на уровень развития двигательных способностей девочек начальной школы [10], [32].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования.

Предмет исследования – средства аэробики, способствующие развитию двигательных способностей у девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Цель данного исследования является улучшение показателей развития двигательных способностей слабослышащих девочек 7-8 лет, занимающихся по программе дополнительного образования по фитнес-аэробике.

Гипотеза исследования. Предполагалось, занятия по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования будет оказывать положительное воздействие на уровень развития двигательных способностей у девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Задачи исследования:

- определить уровень развития двигательных способностей у слабослышающих девочек 7-8 лет;
- разработать комплекс средств аэробики для девочек 7-8 лет с нарушением слуха;
- экспериментально проверить влияние подобранных средств аэробики на уровень развития двигательных способностей девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Практическая значимость заключается в том, что разработанные средства аэробики, включающий танцевально-ритмические упражнения, пластические упражнения в игровой форме могут быть использован в работе с детьми младшего школьного возраста, имеющими нарушение слуха. Разработанные средства аэробики могут быть рекомендованы для включения в занятия коррекционных групп и групп продленного дня в начальной школе.

Опытно-экспериментальной базой исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №74 имени Героя Советского Союза Владимира Петровича Кудашова».

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 3 таблицы, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 47 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты по теме исследования

1.1 Причины нарушения слуха и их характеристика

Изучением физического развития и физической подготовленности глухих и слабослышащих детей занимались такие ученые как, Р.Д. Бабенкова, Л.В. Рябова и Г.В. Трофимова. В этом направлении созданы теории, методы обучения, методические подходы в обучении и воспитании слабослышащих детей. Специалисты в этой области доказали, что у большинства слабослышащих детей отстают развитии моторные функции, происходит нарушение координации движений ребенка. С этой целью для детей младшего школьного возраста необходимо организовывать специальные занятия, способствующие увеличению двигательной активности, включая средства оздоровительных видов гимнастики, самым популярным из которых является аэробика [7].

В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей проявляются нарушения слуха и проблемы моторного развития. Расстройство слуха, по мнению ученых, приводит к нарушению моторных функций организма ребенка. К сожалению, в последние годы наблюдается тенденция роста количества детей с нарушением функций слуха. Такое положение приводит к тому, что познавательные процессы и формирование личности ребенка проходит в сложных условиях. Процесс переработки информации от слуховых рецепторов происходит с задержкой, коммуникация детей затруднена, получаемый, из окружающей среды опыт обеднен и относительно однообразен [15].

По мнению автора А.И. Картавцевой: «Слух - отражение действительности в форме звуковых явлений, способность человека (живого организма) воспринимать и различать звуки. Данная способность осуществляется с помощью слухового анализатора человека, которая представляет собой совокупность нервных структур, воспринимающих и

дифференцирующих звуковые раздражения и определяющих направление и степень удаленности источника звука» [16].

В литературных источниках 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» [2].

В пособии Т.В. Пелымской дается определение нарушению слуха: «нарушение слуха - полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать неречевые и речевые звуки» [9].

В литературе определено два вида нарушения слуха врожденные и приобретённые нарушения слуха [2]. В практике чаще фиксируются приобретенные нарушения слуха, врожденные патологии, встречаются редко.

Г.А. Карпова в пособии «Основы сурдопедагогике» раскрывает медицинские аспекты классификации и типы потери слуха:

- «кондуктивная потеря слуха - нарушена передача звука к внутреннему уху (радиоприемник, у которого убавили громкость). Искажения звуков отсутствуют, но воспринимаемые звуки кажутся очень тихими. Применение слуховых аппаратов. Частой причиной такого нарушения может стать выделение секрета из полости среднего уха, которое поддается лечению путем установки на несколько месяцев пластикового дренажа, проведенного через барабанную перепонку, для обеспечения оттока жидкости от проводящих звук структур внутреннего уха;

- сенсоневральная потеря слуха - повреждение нерва (плохо настроенный радиоприемник). Искажение звуков. Такие дети чаще используют язык жестов;
- смешанный вид - сочетание кондуктивной и сенсоневральной потери слуха» [15].

В литературных источниках выделяют следующие причины врожденной глухоты: генетические мутации, приводящие к нейросенсорной тугоухости; биологические воздействия бактерий и вирусов; алкоголь, употребляемый матерью во время беременности; травмы плода, особенно в первые месяцы беременности, на стадии формирования слухового анализатора [4].

Причины приобретенной глухоты многообразны:

- «последствия острого воспаления среднего уха (острого среднего отита);
- заболевания носа и носоглотки и связанное с этим заболеваниями евстахиевой трубы;
- острые инфекционные заболевания (эпидемический цереброспинальный менингит, корь, скарлатина, грипп, свинка и др.);
- химические вещества, оказывающие токсическое воздействие на слуховой анализатор;
- применение некоторых антибиотиков (стрептомицин, канамицин, мономицин и хинин);
- родовая травма вследствие повреждения слухового органа (сдавливания и деформации головки плода во время прохождения через узкие родовые пути, а также в результате наложения акушерских щипцов)» [3].

Автор Г.А. Карпова в своих работах раскрывает перечень существующих классификаций в сурдопедагогике, она пишет: «В сурдопедагогике, сурдопсихологии, аудиологии применяются одновременно несколько

классификаций детей с нарушениями слуха. Выделяют медицинскую и психолого-педагогическую классификации» [15].

Тот же автор определяет глухоту и тугоухость, она пишет: «К патологии слуха относится глухота 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» [15].

По мнению автора Н.С. Шматко существуют первичные и вторичные и вторичные нарушения, она пишет: «Современная сурдопедагогика базируется на обучении детей с нарушением слуха, сходных по диагнозу, индивидуальным и личностным качествам. Педагогическая классификация основывается на положениях, которые определяют особенности развития таких детей. При повреждении анализатора различают первичные нарушения, возникшие под воздействием какого-либо фактора, вторичные нарушения, которые образуются в ходе развития под влиянием первичного дефекта, а также третичные отклонения - социальная дезадаптация детей, имеющих нарушения слуха» [32].

Первичные отклонения в работе органов слуха многообразны. Вторичные нарушения проявляются в случае определенной степени первичных нарушений.

Автор Р. М. Боскис в своем пособии пишет о разделении глухих детей на две категории: «Глухие - это дети, состояние слуха которых не создает возможности для самостоятельного овладения речью. В зависимости от состояния речи глухие разделяются на две категории. Первая категория - дети без речи, которые родились глухими или потеряли слух во время, предшествующее образованию речи, - это ранооглохшие дети. Вторая категория - дети, которые потеряли слух во время, когда их речь была сформирована, но уровень развития речи различен - это позднооглохшие дети» [7].

Специалисты считают, что слабослышащие дети могут овладеть речью в определенной степени, и этим отличаются от глухих детей [18], [31].

По данным литературы, слабослышащих детей можно разделить на две категории, в зависимости от уровня развития речи, это: «слабослышащие дети, которые имеют тяжелое недоразвитие речи (отдельные слова, короткие неправильно построенные фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи), и слабослышащие дети, у которых есть развернутая фразовая речь с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении» [22].

Состояние слуха детей определяется в соответствии классификации нарушений слуха, А.М. Картавцева констатирует: «В настоящее время при оценке состояния слуха детей широко применяется Международная классификация нарушений слуха. В соответствии с ней средняя потеря слуха определяется в области частот 500, 1000, 2000 Гц:

- 1 степень тугоухости - снижение слуха составляет 25-40 дБ;
- 2 степень - 40-55 дБ;
- 3 степень - 55-70 дБ;
- 4 степень - 70-90 дБ.

Снижение слуха более 90 дБ определяется как глухота» [16].

Существуют различные мнения, касающиеся двигательного развития здоровых детей и детей, имеющих нарушения функции слуха, Ю.С. Шевченко в своих трудах отмечает, что: «согласно общим закономерностям развития детского организма ребенок с нарушением слуха практически ничем не отличается в своем развитии от нормально слышащих сверстников, но в то же время имеет индивидуальные особенности, обусловленные имеющимися у детей органическим дефектом» [31].

Как отмечает Н.Н. Мелентьева, проблема обучения детей с нарушением слуха, является комплексной проблемой: «В целом проблема обучения и воспитания детей с различной степенью нарушения слуха является комплексной проблемой, связанной не только с различной степенью слуха, но и их физическим воспитанием. Она требует участия физиологов, дефектологов,

сурдопедагогов, социологов, психологов и специалистов адаптивной физической культуры» [2], [22].

И.Г. Богрова с соавторами считает, что: «дети с нарушениями слуха представляют собой неоднородную группу, характеризующуюся:

- разной степенью нарушений слуха;
- временем, в котором произошло понижение слуха;
- уровнем речевого развития;
- наличием или отсутствием вторичных и третичных отклонений в развитии;
- педагогическими условиями, в которых находился ребенок после потери слуха» [12].

Г.А. Карпова считает, что: «в этиологии резко выраженных форм стойких нарушений слуха важнейшую роль играют поражения 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 нарушениях слуха имеют сравнительно меньшее значение. Важную роль в возникновении стойких нарушений слуха играют острые инфекционные заболевания. Большинство инфекционных болезней, являющихся причиной поражения слуха, приходится на детский возраст, и потому роль этих заболеваний в этиологии нарушений слуха у детей особенно велика. Из инфекционных заболеваний, обуславливающих стойкие поражения слуха в детском возрасте, наибольшее значение имеют эпидемический цереброспинальный менингит, корь, скарлатина, грипп, свинка. Одни инфекционные заболевания (менингит, вирусный грипп, свинка) вызывают поражение нервного аппарата слухового анализатора (кортиева органа или ствола слухового нерва), другие (корь, скарлатина) - преимущественно воздействуют на среднее ухо, причем развивающийся при этом воспалительный процесс не только приводит к нарушению функции и звукопроводящего аппарата среднего уха, но и может вызвать также заболевания внутреннего уха (серозный или гнойный лабиринтит) с частичной или полной гибелью

рецепторных клеток кортиева органа. Нарушение слуха и обычно одновременно развивающееся расстройство функции вестибулярного аппарата при цереброспинальном менингите обуславливается воспалительным процессом во внутреннем ухе. Гнойным лабиринтитом, возникающим в результате распространения гнойной инфекции из мозговой оболочки через внутренний слуховой проход по оболочкам слухового нерва. Поражение внутреннего уха при эпидемическом цереброспинальном менингите наступает обычно в первые же дни болезни: иногда уже в первые сутки выявляется полная глухота, как правило двусторонняя» [15].

Т.Г. Богданова, И.Г. Богрова пишут: «поражение обычно бывает односторонним, однако в ряде случаев приводится наблюдать и полную двустороннюю глухоту. По мнению большинства исследователей, в основе глухоты при эпидемическом паротите лежит гибель рецепторного аппарата во внутреннем ухе (волосковых клеток кортиева органа). В числе этиологических факторов, вызывающих стойкие нарушения слуховой функции, известную роль играют некоторые химические вещества, оказывающие токсическое воздействие на слуховой анализатор» [33].

Для детей с нарушением функций слуха очень важно соблюдать двигательный режим. Недостаток в движениях может привести к функциональным и морфологическим изменениям в организме ребенка. При малоподвижном образе жизни у детей снижается активность биохимических процессов, иммунитет, низкий уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, это может привести к формированию различных дефектов осанки.

Слабослышащие дети могут воспринимать на слух разговорную речь, при определенной громкости общения. Отдельно необходимо отметить позднооглохших детей. У таких детей к моменту наступления нарушения слуха, речь уже была сформированной. У позднооглохших могут быть разная степень нарушения слуха и разный уровень сохранности речи (после возникновения нарушения слуха без специальной педагогической поддержки

словесная речь начинает распадаться). Таким образом грамотно построенный процесс обучения и воспитания детей с нарушением слуха может способствовать своевременному развитию двигательных способностей, развитию личности ребенка и успешной социализации [6].

1.2 Особенности формирования двигательных способностей детей начальных классов

Физическое воспитание слабослышащих детей - одно из основных направлений коррекционно-педагогической работы. Целью таких занятий является укрепление здоровья воспитанников, повышение их активности и работоспособности. Физическое воспитание детей с нарушением слуха является частью их развития, которое предусматривает восстановление взаимодействия с окружающим миром, с собой, с другими людьми. При организации работы со слабослышащими детьми необходимо чтобы ребенок получал адекватные стимулы в процессе обучения и воспитания, что максимально поможет ему в развитии когнитивных, аффективных, социальных и моторных возможностей. Школьникам, имеющим нарушение слуха необходимо тратить больше времени для освоения сложно-координационных движений [14], [30].

Формирование движений и развитие двигательных способностей является основной задачей в физическом воспитании детей, имеющих различные нарушения слуховых функций. Двигательные способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо рода мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Основными компонентами двигательных способностей человека являются физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, формой проявления являются двигательные умения и навыки [26].

В.Н. Платонов в своих работах дает определение двигательным

способностям: «Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость [23]. Собственно-силовые способности проявляются в преодолевающем, статическом и уступающем режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышц и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата. Сила проявляется при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями (например, в упражнениях, выполняемых в силовом троеборье). При мышечных напряжениях статического (изометрического) типа длина мышц остается без изменений. Мышечные напряжения изометрического типа являются одним из методов развития абсолютной силы» [28].

М.Ю. Федорова в своих работах дает определение физическому качеству быстрота: «Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Существуют три основные формы быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения); частота движения. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений» [23].

В.М. Зациорский раскрывает понятие выносливость: «Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих к более длительному выполнению

работы, а также к устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы (свыше 2/3 мышц тела). Общая выносливость проявляется в гонках на лыжах, беговых дисциплинах, академической гребле и т. п. Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности» [11].

В.И. Лях раскрывает понятие ловкость: «Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющая единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае, в зависимости от условий, выбирают тот или иной измеритель. При этом остальные условия задания стараются делать неизменными. Ловкость довольно специфическое качество. Любое движение выполняется всегда на основе старых координационных связей. Чем больше запас условно-рефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет человек, тем выше его ловкость. Ловкость в значительной мере зависит от двигательных анализаторов. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше и его возможности к быстрому овладению движениями и их перестройке. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценности восприятия собственных движений в окружающей обстановке и инициативности» [19].

По мнению А.М. Максименко: «Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, от способности расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т. е. от степени совершенствования мышечной координации. Гибкость зависит от внешних и внутренних условий: температуры воздуха; времени суток; разогревания тела; функционального состояния организма. Гибкость отрицательно связана с силой, так как занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах. Для преодоления отрицательного влияния необходимо параллельно с развитием силы выполнять упражнения на гибкость» [28].

Г. П. Коняхина, Л.М., О.С. Сайранова в своих работах пишут: «Младшие школьники нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать» [17]. Для детей при обучении упражнениям важным является показ. Показ должен быть четким, близким к идеальному. При выполнении упражнений детьми, необходимо уделять внимание всем детям, хвалить, поощрять взглядом, жестом, никого оставлять без внимания. Для младших школьников важным является, когда их замечают. Дети могут оценить себя только по отношению учителя или тренера, благодаря поддержке дети приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными [8].

Рассматривая содержание упражнений для младших школьников В.И. Лях констатирует: «выполнение разнообразных подпрыгиваний, прыжков в высоту, в длину и через скакалку является заметной нагрузкой на организм ребенка, его сердечно-сосудистую, дыхательную системы и особенно, на его голеностопные суставы. Поэтому в различные формы работы по физическому воспитанию должны включаться упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений» [19].

Г.А. Карпова в своих трудах пишет: «У глухих и слабослышащих детей могут отмечаться различные сопутствующие отклонения (все эти отклонения в совокупности не могут отмечаться у одного ребенка) они проявляются: в задержке моторного развития; задержке психического развития; проявляться в нарушении речи; памяти; внимания; мышления; в дисгармонии развития; нарушении осанки; плоскостопии; слабости развития дыхательной системы; снижением уровня развития основных физических качеств» [15].

Хотя, существует мнение, 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 [22]. Таким образом коррекционная работа с детьми, имеющими нарушение слуха имеет важное значение в младшем школьном возрасте.

1.3 Аэробика как средство гармонического развития детей

В контексте развития современной фитнес-индустрии особую актуальность приобретает систематизация и классификация существующих направлений фитнеса, что обусловлено необходимостью структурирования многообразия физкультурно-оздоровительных программ для их эффективного применения в практической деятельности. Следует отметить, что современная классификация направлений фитнеса представляет собой сложную многоуровневую систему, учитывающую различные критерии и параметры физической активности [25].

Классическая аэробика представляет собой базовое направление фитнеса, основанное на выполнении циклических упражнений аэробного характера под музыкальное сопровождение. Данное направление характеризуется использованием базовых шагов, их комбинаций и соединений в хореографические связки различной степени сложности. Физиологический эффект классической аэробики заключается в развитии кардио-респираторной выносливости, координационных способностей и общего уровня физической подготовленности [17].

Степ-аэробика характеризуется использованием специальной степ-платформы, что позволяет значительно расширить арсенал двигательных действий и увеличить интенсивность тренировки. Биомеханические особенности выполнения упражнений на степ-платформе способствуют эффективному развитию силовой выносливости нижних конечностей, координационных способностей и общей выносливости организма.

Танцевальная аэробика интегрирует элементы различных танцевальных стилей в фитнес-программу, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий и способствует развитию пластичности, координации и музыкальности. Данное направление включает множество разновидностей: латина, хип-хоп, джаз-аэробика, зумба и другие, каждая из которых имеет свою специфическую технику и характер движений [17].

Аэробика с фитболом представляет собой уникальное направление, использующее специальные упругие мячи большого диаметра. Нестабильная опора создает дополнительные требования к мышцам-стабилизаторам, что способствует развитию координации, баланса и проприоцептивной чувствительности. Данное направление эффективно для коррекции осанки и профилактики заболеваний позвоночника [33].

Силовая аэробика фокусируется на развитии силовых способностей с использованием различного оборудования (гантели, бодибары, резиновые амортизаторы) при сохранении аэробного режима работы. Физиологический эффект данного направления заключается в одновременном развитии силовой выносливости и аэробных возможностей организма [24].

Спортивная аэробика, это сложно-координационный вид спорта, в котором предусмотрена ранняя специализация. Спортивная аэробика относится к гимнастике и является, одной из ее разновидностей, наряду с художественной гимнастикой, спортивной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте. Все эти виды спорта признаны и пропагандируются Международной федерацией гимнастики (FIG). Спортивная аэробика способствует гармоническому развитию детей. В спортивной аэробике используются элементы спортивной и художественной гимнастики, акробатики, большое внимание уделяется хореографии, развитию выразительности движений, пластике, артистизму и творчеству. Все это привлекает к занятиям спортивной аэробикой много девочек дошкольного и школьного возраста. Соревновательные программы в спортивной аэробике, это композиции, состоящие из различных по сложности и содержанию движений и элементов, которые выполняются под музыку с высокой интенсивностью. В программу должны быть включены элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость различной сложности. Оценка за композицию оценивается по трем критериям – исполнение, артистизм и сложность. Если спортсмены выступают в командных соревнованиях, то оценивается синхронность. Судьи могут снижать оценки за

технику выполнения элементов, выход за пределы площадки и за «чистоту» выполнения элементов, то есть прямые ноги, оттянутые носки, осанку [25].

Помимо изучения литературы по содержанию тренировочного процесса по спортивной аэробике, мы изучили программы дополнительного образования по фитнес-аэробике. Программа «Фитнес», автор Соловьева М.В., город Москва. В содержание программы входят: прикладные упражнения (разновидности передвижений); джампинг (освоение выполнения различных видов прыжков); элементы спортивных игр (передача и ловля мяча в различных положениях); стретчинг с элементами йоги (разучивание асан йоги); гимнастика (акробатические упражнения и упражнения на снарядах); подвижные игры [13].

Общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» автор Данилович О.А., город Сыктывкар. В содержание программы входят разделы: ритмопластика (комплексы, направленные на развитие гибкости); импровизация (комплекс упражнений, состоящий из сочетания базовых шагов аэробики); классическая аэробика (базовые шаги, композиции из базовых шагов). Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия будет зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения [5], [20].

Программа дополнительного образования по фитнес-аэробике «Сила и грация», автор Завьялова О.В. город Назаровск. Программа составлена для спортивно-оздоровительных групп по фитнес-аэробике. В программе удачно интегрированы занятия хореографии и фитнеса, включение занимающихся в социально значимые мероприятия. Программа имеет три уровня «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень». Основные направления занятий для возрастной группы 6-8 лет: общеразвивающие упражнения, танцевально-ритмические, пластические упражнения, стретчинг, хореографическая подготовка, игры. Основные направления занятий для возрастной группы 9-13 лет: детская фитнес-аэробика: классическая фитнес - аэробика, хип-хоп аэробика, степ- аэробика, пилатес, стретчинг, фитнес - аэробика с предметами, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики,

игры. Основные направления занятий для возрастной группы 14-18 лет: подростковая фитнес – аэробика: классическая, степ, фанк - аэробика, джаз - аэробика, хип - хоп, фитнес - аэробика с предметами, стретчин, пилатес, игры.

В литературных источниках существует понятие «психическая структура телесности» – она подразумевает структуру психики, которая полноценно функционирует у младших школьников. Действия детей, связанные с движениями и телесными ощущениями. При многократном повторении движения структура постепенно переходит во внутренний план, таким образом преобразовываясь в понятие. Таким образом осуществляется закон становления всех психических процессов: многократное повторение затем символизация в слове и закрепляется в сознании. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения [24].

Таким образом мы изучили особенности спортивной аэробики и программ дополнительного образования по фитнес-аэробике. На основании изученной литературы можем констатировать, что направление аэробика включает огромное многообразие средств, которые могут положительно влиять на уровень развития двигательных способностей детей, при регулярных занятиях в секции по фитнес-аэробике.

Выводы по главе.

Изучением физического развития и физической подготовленности глухих и слабослышащих детей занимались такие ученые как, Р.Д. Бабенкова, Л.В. Рябова и Г.В. Трофимова. В этом направлении созданы теории, методы обучения, методические подходы в обучении и воспитании слабослышащих детей. Специалисты в этой области доказали, что у большинства слабослышащих детей отстают в развитии моторные функции, происходит нарушение координации движений ребенка.

Физическое воспитание слабослышащих детей - одно из основных направлений коррекционно-педагогической работы. Целью таких занятий

является укрепление здоровья воспитанников, повышение их активности и работоспособности. Физическое воспитание детей с нарушением слуха является частью их развития, которое предусматривает восстановление взаимодействия с окружающим миром, с собой, с другими людьми. При организации работы со слабослышащими детьми необходимо чтобы ребенок получал адекватные стимулы в процессе обучения и воспитания, что максимально поможет ему в развитии когнитивных, аффективных, социальных и моторных возможностей.

При выполнении упражнений детьми, необходимо уделять внимание всем детям, хвалить, поощрять взглядом, жестом, никого оставлять без внимания. Для младших школьников важным является, когда их замечают.

Программа дополнительного образования по фитнес-аэробике составлены для спортивно-оздоровительных групп по фитнес-аэробике. В программе удачно интегрированы занятия хореографии и фитнеса, включение занимающихся в социально значимые мероприятия. Программа имеет три уровня «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень».

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Целью данного исследования является улучшение показателей развития двигательных способностей слабослышащих девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной аэробикой по программе дополнительного образования.

Задачи исследования:

- определить уровень развития двигательных способностей у слабослышащих девочек 7-8 лет;
- разработать комплекс средств аэробики для девочек 7-8 лет с нарушением слуха;
- экспериментально проверить влияние подобранных средств аэробики на уровень развития двигательных способностей девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Практическая значимость. заключается в том, что разработанные комплексы средств могут быть использованы в работе с детьми младшего школьного возраста, имеющими нарушение слуха. Комплексы могут быть рекомендованы для использования на занятиях в коррекционных группах и группах продленного дня в начальной школе.

2.2 Методы исследования

В нашей работе мы использовали нижеперечисленные методы:

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

Анализ научно-методической литературы. За период написания

квалификационной работы мы изучили литературные источники по различным направлениям оздоровительных видов гимнастики, теории и методике адаптивной физической культуры, хореографии, педагогике, методике обучения в сложно-координационных видах спорта. Нами были изучены литературные источники по хореографии, классическому танцу, акробатике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике.

Опытно-экспериментальной базой исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №74 имени Героя Советского Союза Владимира Петровича Кудашова».

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования. В процессе наблюдения проводился анализ двигательной подготовленности занимающихся, уровень развития двигательных способностей.

В экспериментальном педагогическом исследовании приняли участие две группы девочек младшего школьного возраста 7-8 лет, имеющих различные степени тугоухости. В контрольной и экспериментальной группах занимались по 8 человек, всего 16.

Педагогическое тестирование. Тестирование детей осуществлялось по требованиям, изложенным в программе дополнительного образования по фитнес-аэробике для групп начальной подготовки первого года обучения, возраст 7-8 лет.

Для оценки уровня развития двигательных способностей были проведены контрольные испытания:

«Тест для определения уровня развития быстроты - бег на 30 м.

Бег выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности. Испытуемый принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» начинает бег по прямой, не забегая на чужую дорожку. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Тест для определения уровня развития силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Из исходного положения упор лежа, стопы слегка врозь, кисть расположена под плечом, под грудью находится блок для йоги. Испытуемый выполняет сгибание и разгибание рук максимально возможное количество раз. В момент сгибания рук необходимо касаться грудью блока для йоги. Не допустимы волнообразные движения телом, сгибание в тазобедренных суставах, отсутствие касания грудью блока для йоги. Результат фиксируется в количестве раз. Фиксируется количество правильно выполненных упражнений

Тест для определения уровня развития гибкости - наклон вперед из положения стоя.

На возвышении (тумба или гимнастическая скамейка) обозначить линии для постановки стоп. Расстояние между стопами составляет 10-15 см. Прикрепляется линейка. Испытуемый встает на возвышение, не заходя за обозначенные линии. Выполняется два наклона вперед, на третьем регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 3-5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях. Результат фиксируется в см» [12].

Тест для определения уровня развития ловкости - челночный бег 3×10 метров.

По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовится, следует команда «Марш». Испытуемый бежит 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 [12].

Определяя уровень развития двигательных способностей, мы провели шесть контрольных испытаний:

- бег на 30 метров;
- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту кол-во раз.

- прыжок в длину с места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- челночный бег 3x10 м (сек);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), по программе требования к этому тесту наклон с прямыми ногами и необходимо коснуться пола пальцами. У детей гибкость разная и мы проводили тест с линейкой на гимнастической скамейке.

Полученные результаты тестовых испытаний мы сравнивали с требованиями программы спортивной подготовки по «Спортивной аэробике».

Таблица 1 – Контрольно-переводные испытания для девушек 1 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Бег на 30 м	7,2
Прыжок в длину с места	110
Поднимание туловища за 1 мин	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Челночный бег (3 по 10 м)	10,9
Наклон вперед из положения стоя	Пальцами рук коснуться пола

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_i – 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:

$$t = \frac{|x_1 - x_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 – ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – 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» [21], [27].

2.3 Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школа №74 имени Героя Советского Союза Владимира Петровича Кудашова».

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек младшего школьного возраста 7-8 лет, занимающихся в группе по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования 16 человек. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 8 девочек в каждой. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут в контрольной группе. В экспериментальной группе тоже 3 занятия в неделю. В контрольной группе занятия проводились по программе дополнительного образования, включающие группы упражнений: общеразвивающие упражнения; упражнения стретчинга; упражнения хореографии; прыжковые упражнения; акробатические упражнения; подвижные и музыкальные игры.

В экспериментальной группе занятия проводились по той же программе, но были дополнительно включены следующие средства: танцевально-ритмические упражнения; пластические упражнения; упражнения для развития артистизма.

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 7-8 лет, имеющих нарушения слуха. Сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭК) из девочек первых классов, имеющие нарушения слуха занимающихся фитнес-аэробикой по программе дополнительного образования. 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 16 девочек, учащихся

первых классов, занимающихся фитнес аэробикой. Контрольная группа 8 девочек и экспериментальная группа 8 девочек, возраст девочек в группах 7-8 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.

На основе изучения материала по фитнес-аэробике, особенностей развития двигательных способностей у слабослышащих детей и программ дополнительного образования по фитнес-аэробике можем констатировать, что направление аэробика включает огромное многообразие средств, которые могут положительно влиять на уровень развития двигательных способностей детей, имеющих различные нарушения функции слуха. Подбор средств аэробики и включение в занятия по программе дополнительного образования по фитнес-аэробике, позволило нам провести экспериментальную работу в которой приняли участие две группы девочек 7-8 лет с различной степенью тугоухости. Регулярные занятия в секции по фитнес-аэробике позволили улучшить показатели уровня развития двигательных способностей слабослышащих девочек начальной школы.

Глава 3. Результаты опытно-экспериментального исследования

3.1. Методика развития двигательных способностей на занятиях по фитнес-аэробике

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. Кроме этого благодаря наличию большого количества секций дополнительного образования дети могут выбрать занятия по своему желанию. В последние годы активно развивается красивый и зрелищный вид спорта, фитнес-аэробика. Программа дополнительного образования по аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа содействует формированию у детей культуры тела, движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата, средствами фитнес-аэробики. В младшем школьном возрасте активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Дети в этом возрасте пока не в состоянии отличить истинные ценности от ложных. 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. Учитывая особенности вида спорта фитнес-аэробика, к детям на всех этапах подготовки предъявляются высокие требования и тренерам необходимо находить баланс между дисциплиной, требовательностью. В первых классах происходит адаптация детей к школе, после детского сада, им сложно привыкать к школьному режиму, у детей младшего школьного возраста постоянное желание играть и проявлять творчество. Если детей ограничивать в игровой деятельности, они «выгорают» и у них пропадает мотивация к занятиям. Программа дополнительного образования по фитнес-аэробике адаптирована к условиям работы в спортивно-

оздоровительных группах. Первый год обучения по программе дополнительного образования имеет название «Стартовый» уровень. На этом уровне занятия фитнес-аэробикой для девочек представляют комплексную гимнастику, органично соединяющую в себе танцевальные и игровые упражнения. Упражнения подбираются с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности учащихся. В ходе изучения и отработки аэробных физических упражнений создаются танцевальные номера. Начиная с первого года обучения, все воспитанники участвуют в концертных программах на уровне образовательного учреждения. Следующий этап - «Базовый уровень». На этом уровне танцевальные программы усложняются в соответствии с возрастом учащихся, двигательным опытом, физическими возможностями. Для учащихся со средней и слабой физической подготовкой используются не сложные аэробные танцевальные программы, которые могут быть представлены на праздниках, массовых мероприятиях образовательных учреждений. Наша методика проведения занятий по фитнес-аэробике имеет отличительные особенности, так как дети, занимающиеся в группах, имеют нарушения слуха (различные степени тугоухости). Средства аэробики настолько разнообразные, что дают возможность в процессе систематических занятий формировать «музыкально-ритмические ощущения», чувства, представления о прекрасном, возвышенном, тем самым создают условия для гармонического развития детей. Стандартная программа дополнительного образования по фитнес-аэробике включает разделы: теоретический раздел понятия фитнес-аэробики; Общая физическая подготовка (силовая аэробика); специальная физическая подготовка. Раздел «Специальная физическая подготовка» включает: разучивание базовых шагов аэробики; упражнения на растягивание стретчинг; Пилатес. Элементы йоги; хип-хоп аэробику; степ-аэробику; игры подвижные и танцевальные.

Соответственно разделы программы включают большое разнообразие средств: общеразвивающие упражнения; упражнения стретчинга; упражнения

хореографии; прыжковые упражнения; акробатические упражнения; подвижные и музыкальные игры.

Экспериментальное исследование проводилось на протяжении четырех месяцев с февраля по май 2024 года. Контрольная группа занималась по стандартной программе дополнительного образования. 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 по фитнес-аэробике для слабослышащих детей включает следующие средства:

- танцевально-ритмические упражнения;
- пластические упражнения;
- упражнения для развития артистизма;
- подвижные и музыкальные игры.

Учитывая контингент занимающихся, дети с нарушениями функции слуха, мы обратили особое внимание на танцевально-ритмические упражнения и пластические упражнения.

Танцевально-ритмические упражнения. Это упражнения игрового характера, которые выполняются на 16 -32 счета. Цель упражнения - сохранить темп выполнения упражнения на протяжении, соблюдать правильную осанку.

Упражнение «Гуси-гуси, га-га-га» И. п. — сомкнутая стойка, руки за спиной. Ходьба на полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед. Повторить 16-32 раза.

Упражнение «Угадай в какой руке» И. п. – сомкнутая стойка, руки вперед в кулак. Поочередно сжимать и разжимать кисти рук, на каждый счет. Повторить 8-16 раз. Сначала упражнение выполнять на месте. Усложненный вариант в ходьбе, на шаг с правой ноги, разжать правую руку, на шаг с левой ноги, разжать – левую руку. Третий вариант в ходьбе, на шаг с правой ноги, разжать левую руку, на шаг с левой ноги, разжать правую руку.

Упражнение «Лягушка». И. п. - глубокий присед ноги врозь, руки касаются пола. Выполнить прыжки не выпрямляясь. Повторить 8-16 раз.

Упражнение «Петрушка» И. п. - сед ноги врозь, руки в стороны. 1 - поднять правую ногу над полом; 2- и. п.; 3—4 - то же левой. Повторить 8-12 раз.

Пластический этюд. Пластический этюд – это вид движений, действия участника в предлагаемой (придуманной, сочиненной) событийной ситуации. Упражнения, развивают выразительность движений и артистизм. По заданию ребенок должен движениями показать определенное действие или природное явление.

Пластический этюд «Валун в реке». Ребенок изображает валун (большой камень), лежащий на дне реки с быстрым течением. Различными движениями показывает, как вода перемещает камень. Можно усложнить задание, привлекая других детей. Пример: дети будут изображать волны в реке и т.п.

Пластический этюд «Мороженое тает», «Цветок расцветает».

Подвижные и музыкальные игры. В музыкальных играх мы предлагаем использовать карточки. Пример: дети передвигаются по залу под музыку любым способом. Тренер показывает красную карточку – дети выполняют шаги польки; желтая карточка – шаги галопа и т.п.

При организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать следующие особенности:

- тренировочные занятия должны содержать подвижные и музыкальные игры, игровые задания, сюжетные формы преподнесения учебного материала;
- на занятиях необходимо создавать условия для комфортного пребывания детей в спортивном зале, с этой целью использовать яркое оборудование;
- создавать условия для творческого развития детей, давать самостоятельные задания, домашние задания, воспитывать ответственность за свои действия;

- формировать навыки общения в группе, организовывать игровую деятельность в парах, тройках, малых группах.

Первый год обучения по программе дополнительного образования предусматривает специализированные тренировки только 20-25% от общего количества занятий, остальные занятия планируются, как комплексные, направленные на разностороннюю подготовку. В начальных классах создаются благоприятные условия для формирования техники прикладных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. В этом возрастном периоде необходимо уделять внимание развитию физических качеств гибкости и ловкости, уделять внимание развитию координации движений и развитию функции равновесия. Учитывая особенности вида спорта фитнес-аэробика, необходимо формировать основу для развития силовых способностей. В первый год обучения по программе дополнительного образования используют умеренный анаэробный тренинг, объем и интенсивность занятий повышается постепенно.

3.2. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

По итогу полученных данных мы выполнили сравнительный анализ экспериментальных данных. Результаты до и после эксперимента представлены в таблицах (таблица 2, таблица 3).

Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы девочек, занимающихся фитнес-аэробикой по программе дополнительного образования имели примерно одинаковый уровень результатов по всем контрольным испытаниям ($p > 0.05$). Результаты начального тестирования показали необходимость четкого регламентирования упражнений в учебно-тренировочном процессе. Помимо общей физической и специальной физической подготовки на первом году обучения перед тренером стоит задача социализации воспитанников. С учетом того, что группы контрольная и экспериментальная состояли из девочек первых классов, имеющих различные

степени тугоухости, необходимо было подобрать средства для более эффективного развития двигательных способностей с учетом этих особенностей.

Таблица 2 - Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	Показатели КГ	Показатели ЭГ	t	p
	M± m	M± m		
Бег 30 м (с)	7,45±0,05	7,48±0,05	0,39	p>0,05
Челночный бег 3 x 10 м (с)	11,45±0,06	11,54±0,07	1,01	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	104,38±2,15	101,5±1,99	0,98	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	13,12±1,41	12,38±0,94	0,53	p>0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	2,5±0,19	3,5±0,19	3,74	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5,75±0,56	6,25±0,77	0,52	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 3. 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. Наибольший прирост результатов прослеживается в контрольных испытаниях «Бег 30 м» и «Челночный бег 3 x 10 метров», результаты уменьшились на секунду. Самый большой прирост показателей прослеживается в контрольном испытании на гибкость «Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке». В занятия экспериментальной группы были включены комплексы на растяжку в игровой форме и пластические упражнения, в которых внимание уделялось амплитуде движений.

Таблица 3 - Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента

Тесты	Показатели КГ	Показатели ЭГ	t	p
	M± m	M± m		
Бег 30 м (с)	7,15±0,08	6,52±0,11	5,19	p<0,05
Челночный бег 3 x 10 м (с)	11,29±0,11	10,72±0,09	4,01	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	106,25±1,25	115,5±1,63	4,57	p<0,05
Подъем в сед из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	14,12±0,42	16,88±0,74	3,37	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7,12±0,41	10,88±0,74	4,45	p<0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	3,51±0,38	8,12±0,64	6,23	p<0,05
Примечания 1 M - среднее арифметическое значение. 2 m - стандартное отклонение. 3 t - коэффициент достоверности. 4 p - показатель достоверности.				

Результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в контрольных испытаниях «Бег на 30 метров», «Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту», «Прыжок в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Челночный бег 3x10 м», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

В тесте «Бег на 30 м» испытуемые КГ до начала проведения эксперимента показали результат $7.45 \pm 0,05$, по окончании исследования - $7.15 \pm 0,08$. Динамика составила 0.3 секунды. В ЭГ показатель до начала проведения эксперимента составил $7.48 \pm 0,05$, после - $6.52 \pm 0,11$. Динамика соответственно составила 1.92 секунд. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 1.62 секунды (рисунок 1).

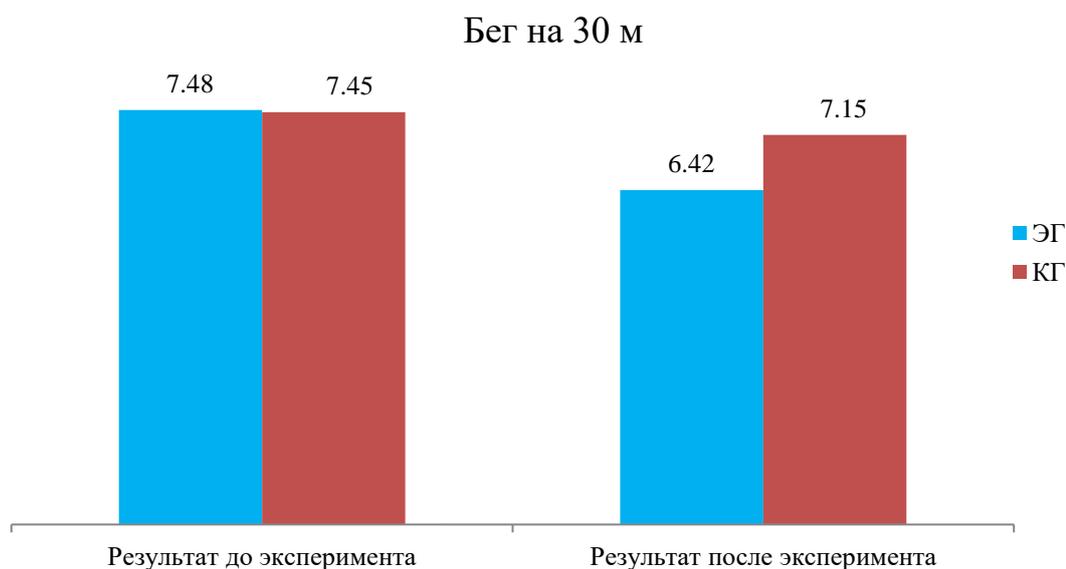


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Бег на 30 метров» до и после эксперимента (сек)

В тесте «Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту» испытуемые КГ до начала проведения эксперимента показали результат $13.12 \pm 1,41$, по окончании исследования - $14.11 \pm 0,42$. Динамика составила 1.99 раз. В ЭГ показатель до начала проведения эксперимента составил $12.38 \pm 0,94$, после - $16.88 \pm 0,74$. Динамика соответственно составила 1.92 раз. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 3.58 раз.

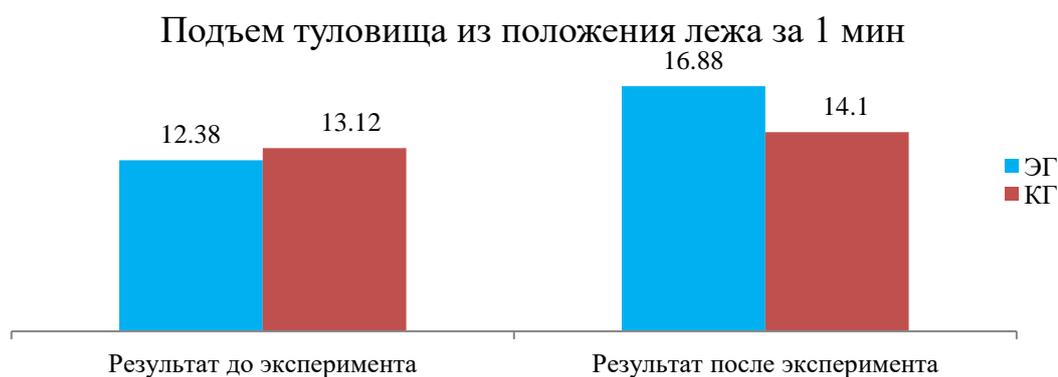


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Подъем туловища из положения лежа за 1 мин» до и после эксперимента (количество раз).

В тесте «Прыжок в длину с места» испытуемые КГ до начала проведения эксперимента показали результат $104.38 \pm 2,15$, по окончании - $106.25 \pm 1,25$. Динамика составила 1.87 см. В ЭГ показатель до начала проведения эксперимента составил $101.5 \pm 1,99$, после - $115.5 \pm 1,63$. Динамика соответственно составила 14 см. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 13.13 см.

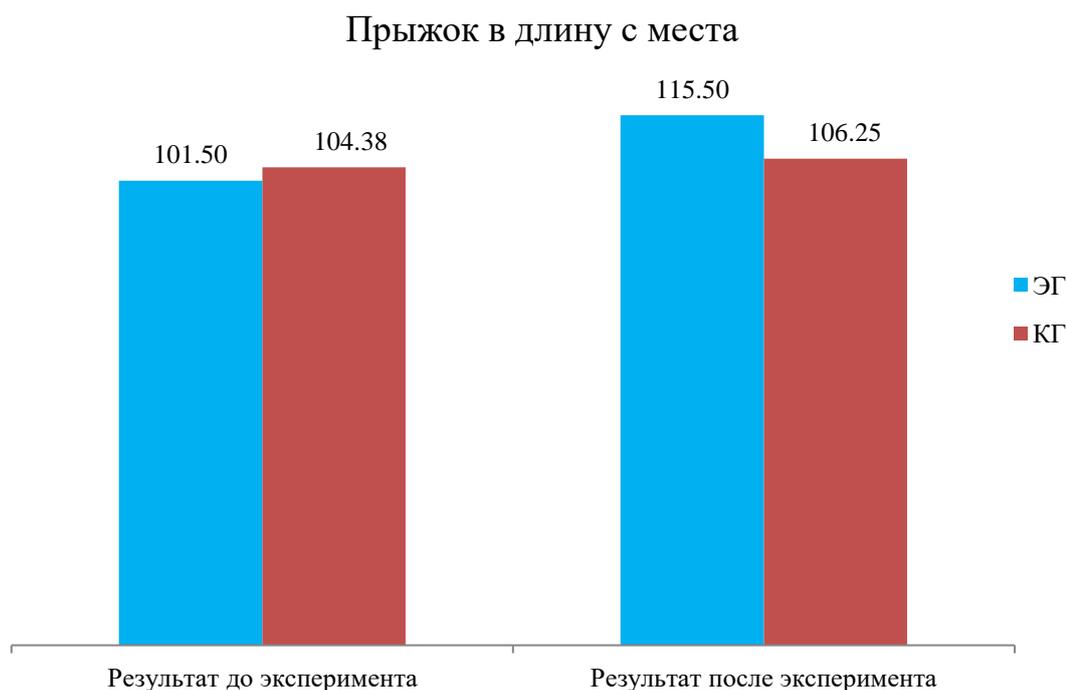


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента (см)

При выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» испытуемые КГ показали следующие результаты: до начала проведения эксперимента - $5,75 \pm 0,56$, по окончании - $7,12 \pm 0,41$, динамика составила 1,37 раза. В ЭГ мы наблюдаем следующие показатели: до начала проведения эксперимента - $6,25 \pm 0,77$, по окончании - $10,88 \pm 0,74$, динамика составила 4,64 раза. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 2,27 раза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

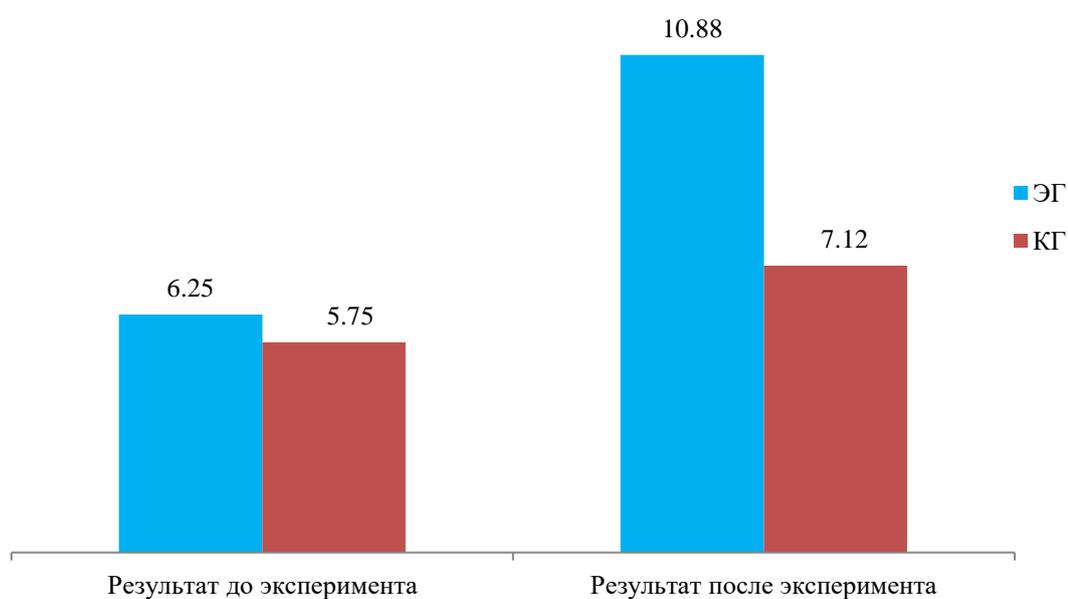


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» до и после эксперимента (количество)

Челночный бег 3 по 10 м

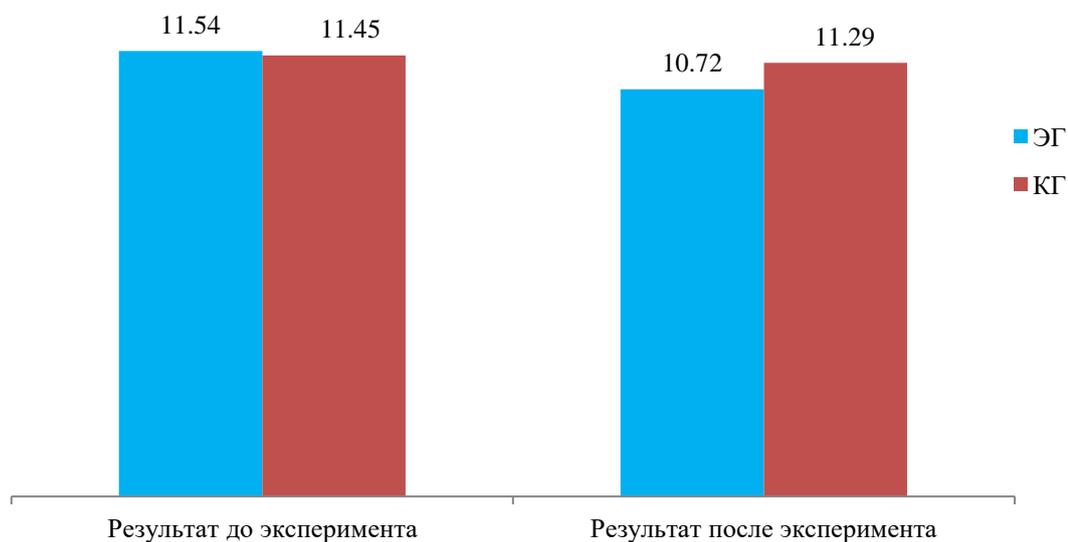


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10 м» до и после эксперимента (сек)

Средний показатель в тесте «Челночный бег 3×10 метров» КГ до начала эксперимента равнялся $11.45 \pm 0,06$, а в ЭГ - $11.54 \pm 0,07$. По окончании эксперимента средний показатель в КГ составил $11.29 \pm 0,11$, а в ЭГ - $10.72 \pm 0,09$. Динамика в КГ составила 0.16 секунды, в ЭГ – 0.82 секунды. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 0.66 секунды.

Средний показатель в тесте «Наклон вперед из положения стоя» КГ до начала эксперимента равнялся $2,5 \pm 0,19$, и после окончания – стал $3,5 \pm 0,19$. В ЭГ до начала показатель составил $3,5 \pm 0,19$, а по окончании эксперимента - $8,12 \pm 0,64$. Динамика в КГ составила 1 см, в ЭГ – 4,62 см. Показатель динамики ЭГ превосходит показатель динамики КГ на 3,62 см.

Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке

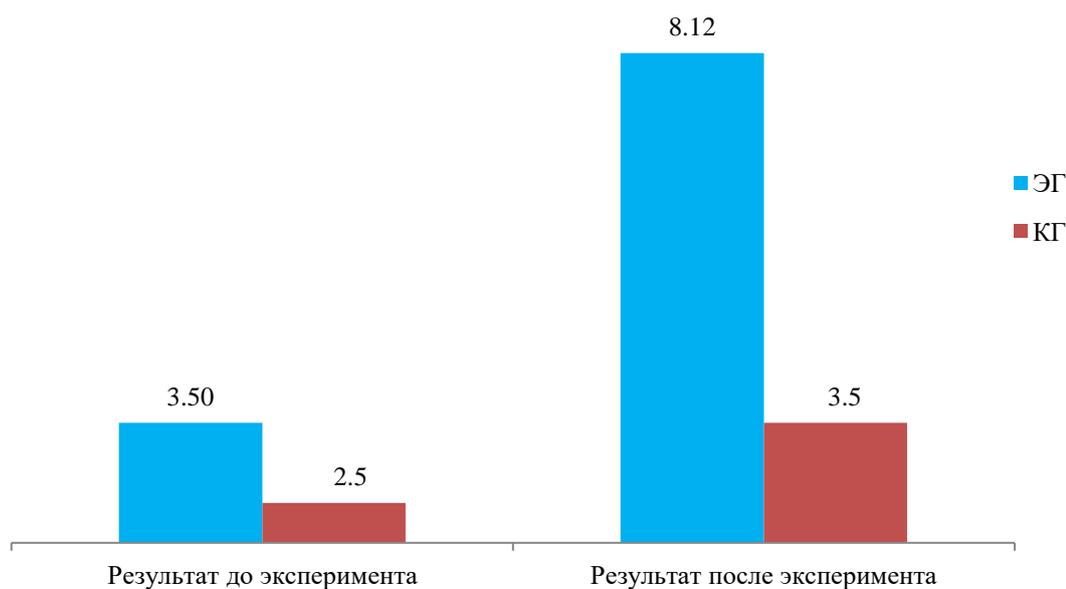


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» до и после эксперимента (см)

Необходимо отметить, что требование к выполнению контрольного теста на гибкость в программе дополнительного образования, определяется «коснуться пальцами пола». В нашем исследовании девочки контрольной и экспериментальной групп успешно справились с контрольным испытанием и почти у всех был результат со знаком плюс.

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 упражнений.

Таким образом после проведения анализа результатов экспериментального исследования мы можем констатировать, что уровень двигательной подготовки слабослышащих девочек, занимающихся фитнес аэробикой по программе дополнительного образования значительно улучшился, об этом свидетельствуют расчеты.

Выводы по главе.

Анализ результатов физической подготовленности девочек начальной школы, имеющих различную степень тугоухости, показал, что увеличение двигательной активности имеет для них большое значение. Целенаправленное использование средств фитнес аэробики способствует улучшению показателей двигательной подготовки.

Наша методика проведения занятий по фитнес-аэробике имеет отличительные особенности, так как дети, занимающиеся в группах, имеют нарушения слуха (различные степени тугоухости). Средства аэробики настолько разнообразные, что дают возможность в процессе систематических занятий формировать «музыкально-ритмические ощущения», чувства, представления о прекрасном, возвышенном, тем самым создают условия для гармонического развития детей.

Заключение

Результаты проведенного педагогического эксперимента помогли 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. Кроме этого благодаря наличию большого количества секций дополнительного образования дети могут выбрать занятия по своему желанию. В последние годы активно развивается красивый и зрелищный вид спорта, фитнес аэробика.

В младшем школьном возрасте активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Дети в этом возрасте пока не в состоянии отличить истинные ценности от ложных. Задача педагогов сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровье берегающее поведение – личностным смыслом. Такой подход исключает методы насильственного приобщения к здоровому образу жизни.

Учитывая контингент занимающихся, дети с нарушениями функции слуха, мы обратили особое внимание на танцевально-ритмические упражнения и пластические упражнения.

При организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать следующие особенности:

- тренировочные занятия должны содержать подвижные и музыкальные игры, игровые задания, сюжетные формы преподнесения учебного материала;
- на занятиях необходимо создавать условия для комфортного пребывания детей в спортивном зале, с этой целью использовать яркое оборудование:

- создавать условия для творческого развития детей, давать самостоятельные задания, домашние задания, воспитывать ответственность за свои действия;
- формировать навыки общения в группе, организовывать игровую деятельность в парах, тройках, малых группах.

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

- «Бег 30 м» - результат улучшился, в среднем, на 0,96 с;
- «Челночный бег 3x10 м» - результат улучшился, в среднем, на 1,82 с;
- «Прыжок в длину с места» - результат улучшился, в среднем, на 14 см;
- «Подъем туловища из положения лежа за 1 мин» - результат улучшился, в среднем, на 4,5 раза;
- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» - результат улучшился в среднем, на 4,67 раза;
- «Наклон вперед из положения сидя» - результат улучшился, в среднем, на 5,52 см.

В результате проведенной экспериментальной работы была подтверждена гипотеза о том, занятия по фитнес-аэробике по программе дополнительного образования будут оказывать положительное воздействие на уровень развития двигательных способностей у девочек 7-8 лет, имеющих нарушение слуха.

Список используемой литературы

1. Авдеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония [Текст]: Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры / Л.М. Авдеева. - СПб.: Композитор, 2006. - 51 с.
2. 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.
3. Аксенов А.В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы / Методические рекомендации. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. - 41 с.
4. Арнст Н.В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учеб. пособие / Н.В. Арнст; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. - Красноярск, 2020. - 94 с.
5. Базарова Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения [Текст]: Учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2006. - 240 с.: ил.
6. Баряев А.А. Адаптивный спорт: спорт слепых / Методические рекомендации. М.: ФЦПСР, 2021. - 54 с.
7. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. - М.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
8. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец [Текст]: учебное пособие / М.В. Васильева-Рождественская. - М.: ГИТИС, 2005. - 387 с.: ил.
9. Евсеев С.П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера / С.П. Евсеев. - Москва: Принлето, 2021. - 600 с.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Изд. 2-е стереотип. / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2020. - 616 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 5-е изд. стереотип. - М.: Спорт, 2020.

- 200 с.

12. Камышанова Е.А. «Школа добра, радости и успеха» - модель позитивной социализации обучающихся // Воспитание школьников. 2012. № 4. С. 22-27

13. Каргина З.А., Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей. [Текст] / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи. – 2006. - № 5. – С. 11-15

14. 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.

15. Карпова Г.А. Основы сурдопедагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.А. Карпова. - Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2008. - 354 с.

16. 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. Евсева. - Москва: Советский спорт, 2011. С. 154

17. 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.

18. 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.

19. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов:

методические рекомендации. - Федеральный центр подготовки спортивного резерва. - Москва, 2022. - 69 с.

20. 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.

21. Методы математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.Ю. Васильчик [и др.]. - Электрон. дан. -Новосибирск: НГТУ, 2016. - 88 с.

22. 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.

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

24. 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.

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

26. 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.

27. 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.

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

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке): монография / М. Шолих; под общей редакцией Л. П. Матвеева; перевод с немецкого Л. П. Мирского. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 216 с.