

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здо-  
ровья (адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Развитие двигательных способностей у детей  
с нарушением слуха средствами баскетбола»

Студент

Д.В. Слугин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В.А. Рева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

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

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

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Тольятти 2018

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Слугина Дмитрия Владимировича  
на тему: «Развитие двигательных способностей у детей  
с нарушением слуха средствами баскетбола»

Воспитание физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьников. Практика показала, что многие учащиеся не могут выполнить нормативы ГТО.

Особую значимость и актуальность в решении этой проблеме занимает изучение уровня физической подготовленности школьников, имеющих нарушение слуха, поскольку знание его позволяет вносить определенные коррективы в учебный процесс.

Целью работы являлось исследование влияния подводящих и специально-подготовительных упражнений из раздела программы «Баскетбол» на повышение уровня физических качеств у слабослышащих учащихся среднего школьного возраста.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что подобранные специально - подготовительные и подводящие упражнения позволят повысить уровень физической подготовленности школьников с нарушением слуха.

В результате проведенного исследования экспериментальным путем доказана эффективность комплекса специально-подготовительных и подводящих упражнений, способствующих совершенствованию физических качеств у школьников средних классов, имеющих нарушение слуха; определено место и последовательность включения технических приемов в учебный процесс раздела «Баскетбол».

Практическая значимость исследования не вызывает сомнений, т.к. предлагаемые подводящие и специально-подготовительные упражнения способствуют повышению технической подготовленности слабослышащих школьников средних классов.

Полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре, учителей физической культуры коррекционных школ, а также тренеров-преподавателей, специализирующихся в адаптивном спорте.

Структура работы: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 6 рисунков.

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Социально-биологические факторы, обуславливающие индивидуальное развитие физических качеств</b> .....	7
1.1. Закономерности проявления и развития двигательных качеств.....	7
1.2. Основные физические качества и особенности их развития.....	9
<b>Глава 2. Задачи, методы и организация исследования</b> .....	15
2.1. Задачи исследования.....	15
2.2. Методы исследования.....	15
2.3. Организация исследования.....	17
<b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение</b> .....	19
<b>Заключение</b> .....	41
<b>Список используемой литературы</b> .....	43

## Введение

**Актуальность** данного исследования связана с тем, что не все учителя применяют на практике разделы государственной программы по физическому воспитанию школьников, что связано, в первую очередь, с недостатком инвентаря и оборудования, с нежеланием учащихся и со сложностью техники выполнения физических упражнений.

Проблема повышения эффективности физической подготовленности молодежи в нашей стране обусловлена развитием техники, механизации производства, которые существенно влияют на характер трудовой деятельности и связанное с ней отношение к физической подготовленности подрастающих поколений.

Согласно формулировке Матвеева Л.П. [19], «...физическая подготовка - это педагогический процесс, объединяющий систему организованных или самостоятельных занятий физическими упражнениями, с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания физических качеств, необходимых для полноценного осуществления человеком жизненно важных функций, трудовой деятельности и защиты Родины».

Воспитание физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьников, так как практика свидетельствует, что большинство учащихся не способны выполнить даже нормативы ГТО.

Особую значимость и актуальность в решении этой проблемы занимает изучение уровня физической подготовленности школьников, имеющих нарушение слуха, поскольку знание его позволяет вносить определенные коррективы в учебный процесс.

**Цель работы** - исследование влияния подводящих и специально-подготовительных упражнений из раздела программы «Баскетбол» на повышение уровня физических качеств у слабослышащих учащихся среднего школьного возраста.

**Объект исследования** – процесс развития двигательных качеств у школьников средних классов, имеющих нарушение слуха.

**Предмет исследования** – методика проведения специально-подготовительных и подводящих упражнений со слабослышащими школьниками средних классов на уроках адаптивной физической культуры при изучении раздела школьной программы «Баскетбол».

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что подобранные специально - подготовительные и подводящие упражнения позволят повысить уровень физической подготовленности школьников с нарушением слуха.

Для достижения цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить уровень развития физических качеств у слабослышащих учащихся коррекционных классов среднего звена школы-интерната №5, г.о. Тольятти.

2. Подобрать состав специально-подготовительных и подводящих упражнений из раздела программы «Баскетбол» для повышения уровня физической подготовленности слабослышащих учащихся – участников исследования.

3. Определить влияние подводящих и специально - подготовительных упражнений на физическую подготовленность слабослышащих учащихся средних классов.

**Научная новизна** – подобран комплекс специально-подготовительных и подводящих упражнений, способствующий совершенствованию физических качеств у школьников средних классов, имеющих нарушение слуха; определено место и последовательность включения технических приемов в учебный процесс раздела «Баскетбол».

**Практическая значимость** – предлагаемые подводящие и специально-подготовительные упражнения направлены на совершенствование физических качеств, способствуют повышению эффективности тренировочной и со-

ревновательной деятельности, а также технической подготовленности слабослышащих школьников средних классов.

Результаты проведенного исследования позволяют охарактеризовать значение баскетбола для развития физических качеств слабослышащих школьников. Полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре, учителей физической культуры коррекционных школ, а также тренеров-преподавателей, специализирующихся в адаптивном спорте.

## **Глава 1. Социально-биологические факторы, обуславливающие индивидуальное развитие физических качеств**

### **1.1. Закономерности проявления и развития двигательных качеств**

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

Как пишет Вильчковский Э.С. [3], «...в качестве природного существа, притом, живого природного существа, человек наделен природными силами, жизненными силами, являясь деятельным природным существом; эти силы существуют в нем в виде задатков и способностей».

Для того чтобы претворить наследственно обусловленные способности в физические качества, необходима собственная активная деятельность ребенка и разнообразные формы воспитания.

Развитие физических качеств у детей школьного возраста происходит неравномерно: этапы ускоренного их формирования сменяются периодами замедления.

Исследованиями Гужаловского А.А. [6] доказано, что раньше всех других достигают практически предельных величин скоростные качества. Однако, не все их виды развиваются одновременно. Так, ученым установлено, что «...быстрота двигательной реакции у детей формируется раньше и к 8-10 годам достигает уровня взрослого человека; несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений: у мальчиков - к концу обучения в школе, то есть, к шестнадцати годам, а у девочек - к десяти годам; для детей младшего возраста характерно также очень бурное развитие скоростных качеств».

Следовательно, возрастное развитие физических качеств школьников имеет свои особенности. Необходимо отметить, что девочки по темпам развития физических качеств значительно опережают своих сверстников - маль-

чиков. Если у девочек ряд физических качеств достигает предельных для школьного возраста величин своего развития задолго до окончания школы, то у мальчиков развитие физических качеств охватывает практически весь школьный возраст.

Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сплав врожденных психофизиологических и морфологических особенностей с приобретенным в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих особенностей. Двигательные качества характеризуют наличный уровень двигательных возможностей человека, независимо от того, врожденными или приобретенными факторами обусловлен.

Согласно учению Матвеева Л.П. [19], «...физические качества - это отдельные качественно определенные стороны двигательных возможностей (силовые, скоростные, сложно - координационные)».

Следовательно, двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков (умений) и физических качеств.

Известно, что воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Среди этих закономерностей, в качестве ведущих ученые выделяют: гетерохронность, этапность, фазность и перенос в развитии способностей.

*Гетерохронность* (разновременность) развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур.

*Этапность* развития устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается.

В исследованиях Коц Я.М. [22] сделан вывод о том, что «...этапу *начального влияния* нагрузки свойствен широкий спектр воздействия на организм, когда развитие одной физической способности может сочетаться с



развитием другой способности; для этапа, как правило, характерны неадекватные реакции организма в ответ на выполненную нагрузку, низкая экономичность механической работы; этап *углубленного воздействия* наступает по мере многократного выполнения упражнений с одной и той же нагрузкой, происходит, как бы суммирование направленных воздействий на развиваемую физическую способность, развитие ее отдельных компонентов, в результате чего расширяются возможности соответствующих органов и структур, совершенствуется их взаимосогласованность, повышается экономичность работы; этап *несоответствия* нагрузки возросшим функциональным возможностям организма характеризуется снижением или почти отсутствием развивающего эффекта: для того, чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки, как бы перевести развитие способности на предыдущие этапы».

*Фазность* развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма. Во время выполнения двигательного действия Гужаловский М.П. выделяет четыре фазы физической работоспособности организма: нарастающей (вработывание), относительной стабилизации, временного снижения, и повышенной работоспособности (эффект последствия).

*Перенос развития* устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических способностей. Матвеев Л.П. [19] пишет: «Если при развитии какой-либо физической способности один или несколько ее компонентов представлены в структуре другой способности, то последняя будет развиваться, хотя и не столь интенсивно».

## **1.2. Основные физические качества и особенности их развития**

**Выносливость** - одно из основных двигательных качеств человека, проявляется, как способность к продолжительной и эффективной мышечной деятельности при реализации силы, быстроты, ловкости.

В зависимости от типа и характера выполняемой физической (мышеч-

ной) работы, ученые различают: статическую и динамическую выносливость; локальную или глобальную выносливость; силовую выносливость; анаэробную и аэробную выносливость.

К спортивным упражнениям, требующим проявления выносливости, относятся все аэробные упражнения циклического характера.

В этой связи, Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [16] рекомендуют «...приучать школьников к большим нагрузкам постепенно: вначале, с помощью средств ОФП, при которых упражнения выполняются с низкой интенсивностью в равномерном темпе; затем, использовать длительные циклические упражнения, выполняемые в переменном темпе; и далее, совершенствовать локальную мышечную выносливость и выносливость к работе в постоянно усложняющихся условиях».

По мнению Волкова Л. В. [4], «...общая выносливость – это способность человека продолжительное время выполнять любую физическую работу (выдерживать нагрузку), в которой участвуют различные мышечные группы, и которая способствует улучшению результатов в избранном виде спорта». Следовательно, общая выносливость - это основа развития специальной выносливости.

Большинство специалистов в области игровых видов спорта, в числе которых Гомельский А.Я. [5], Костикова Л.В. [10], Кузин В.В. [12], едины во мнении, что специальная выносливость баскетболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Согласно формулировке Краузе В. [11], «...скоростная выносливость – способность баскетболиста выполнять технические приемы и перемещение с высокой скоростью на протяжении всей игры; для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты одиночного движения».

Ведущим методом для развития общей выносливости у школьников, по

убеждению Вайнбаум Я.С. [2], «... является метод непрерывного упражнения в равномерном и переменном темпах; минимальная продолжительность непрерывного упражнения составляет 2-5 минут (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов); на начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%; эта нагрузка может быть установлена как исходная для развития общей выносливости».

При занятиях с младшими школьниками рекомендуется постепенное увеличение расстояния или продолжительность бега без увеличения скорости, которая возрастает по мере повышения тренированности детей. Так, Колосовская Л.А. [13] рекомендует «...начиная с четвертого класса, наряду с увеличением дистанции использовать и другой метод, когда дистанция постепенно сокращается, а скорость бега повышается; в седьмом и последующих классах для развития общей выносливости, параллельно с увеличением пробегаемой дистанции, повышать требования к скорости бега; при этом, ЧСС не должна превышать 170-185 уд. /мин.».

Как физическое качество, **сила** выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

По свидетельству Гужаловского А.А. [6], «...силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений; величина проявления силы действия зависит от внешних факторов - величины отягощения, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от внутренних - функционального состояния мышц и психологического состояния человека. Как пишет ученый в учебнике «Физическое воспитание школьников» [6]: «Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы (напри-

мер, при метании увеличение амплитуды замаха повышает силу действия). Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе».

Согласно учению Матвеева Л.П., различают абсолютную и относительную силы действия. В учебнике «Теория и методика физической культуры» профессор пишет [19]: «Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела».

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, когда различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением. К таким играм Ашмарин Б.А. относит [23]:

- а) игры, требующие удержания внешних объектов (например, эстафеты с набивными мячами);
- б) игры с преодолением внешнего сопротивления (например, игра «перетягивание каната»);
- в) игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, эстафеты с переноской грузов различного веса)».

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам измерения активного состояния. По утверждению Кузнецова В.С. и Холодова Ж.К. [16], «...мышечное напряжение проявляется в динамическом и статическом режимах сокращения, где, первый характеризуется изменениями длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей». В практике физического воспитания данные режимы сокращения мышц обозначаются терминами «динамическая сила» и «статическая сила».

Курамшин Ю.Ф., автор учебника «Теория и методика физической культуры» [24], установил, что «...собственные силовые способности проявляются в условиях изометрического (статического) напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранения поз при воздействии на человека внешних сил; собственно, силовые способности характеризуются способностью совершать действия, требующие около предельного и предельного мышечного напряжения».

В возрастном развитии собственно силовых способностей Зациорский В.М. [7] выделяет следующие «...сенситивные периоды: мальчики 13-14 лет, 16-17 лет, девочки 10-12 лет и 16-17 лет; наиболее низкий прирост наблюдается с 11 до 13 лет у мальчиков и с 13 до 15 лет - у девочек».

Многочисленные исследования в области спорта позволили Матвееву Л.П. [19] сделать следующее заключение: «Дозирование и нормирование интенсивности нагрузки при воспитании силовых способностей определяется величиной повторного максимума, средним весом поднимаемого отягощения, в процентах к максимальному весу, количеством повторений в одном подходе, по отношению к повторному максимуму».

В соответствии с определением Гужаловского А.А. [6], «...**скоростно-силовые способности** - это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений». В практике эту способность называют еще «взрывной силой». По убеждению ученого, «...способность к «взрывному усилию» зависит от общей способности нервно-мышечного аппарата к проявлению значительных напряжений в короткий промежуток времени; от абсолютной силы мышц, проявляемой при предельном их напряжении без ограничений времени; от специфической способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения».

По свидетельству известного ученого – физиолога Коц Я.М. [22], «...любое проявление силы мышц создается нервными импульсами, идущи-

ми от нервных центров коры головного мозга через двигательные нервные клетки спинного мозга к мышцам, что свидетельствует о важном значении функциональных возможностей нервной системы».

Следовательно, развитие способностей к проявлению силы и быстроты связаны с улучшением нервно-мышечной координации, повышением кровоснабжения мышц, увеличением запаса энергетических веществ в мышцах и целенаправленным контролированием усилий в мышцах.

Для развития скоростно-силовых способностей используют повторный метод и круговой метод, упражнения с преодолением собственного веса, можно также использовать отягощения: гантели, манжеты.

**Быстрота** – это способность человека выполнять двигательные действия быстро. На базе «общей» быстроты развивается быстрота, специфичная для игры в баскетбол.

Согласно формулировке, Гомельского А.Я. [5], «...быстрота баскетболиста – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени».

Согласно определению Матвеева Л.П. [19], «...**гибкость** – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой».

Достигнутый уровень развития гибкости сохраняется в том случае, если спортсмен регулярно поддерживает его минимум один раз в день и ежедневно.

Таким образом, анализ специальной литературы по интересующей нас теме исследования позволил выявить, что воспитание физических качеств на базе двигательных способностей должно занимать важное место в физической подготовке, как здоровых школьников, в целом, так и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, в частности, детей с нарушением слуха.

## Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

### 2.1. Задачи исследования

Для достижения цели исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств у учащихся коррекционного класса школы-интерната №5, г.о.Тольятти.
2. Подобрать состав специально-подготовительных и подводящих упражнений из раздела программы «Баскетбол» для повышения уровня физической подготовленности слабослышащих учащихся – участников исследования.
3. Определить влияние подводящих и специально - подготовительных упражнений на физическую подготовленность слабослышащих учащихся средних классов.

### 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач, в исследовании использовались следующие методы:

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

2.2.1. *Анализ научно-методической литературы* позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и теоретически обосновать рабочую гипотезу, цель и задачи исследования, выбрать соответствующие методы исследования и сделать выводы на основании полученных данных.

2.2.2. *Контрольные испытания (тестирование).*

А) Для тестирования *скоростно-силовых качеств* использовался прыжок в длину с места (см).

Б) Для тестирования *силовых качеств* использовалось подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняют мальчики и

юноши. Исходное положение - вис на перекладине, хватом сверху на прямых руках, на ширине плеч.

Девочки и девушки выполняют упражнение «подтягивание на низкой перекладине» (высотой не более 110 см).

Результатом является число успешных подтягиваний.

В) Для определения *ловкости* использовали *челночный бег 3x10 м* (с).

Г) Для оценки уровня развития *гибкости* использовали следующий тест: из исходного положения – сидя на полу, ноги врозь, пятки у линии. Выполнить наклон вперед, руки вверх (см).

2.2.3. *Педагогический эксперимент.* Нашему исследованию предшествовало изучение профессиональной деятельности учителя адаптивной физической культуры, профессиональная деятельность которого связана с организацией учебно-воспитательного процесса в коррекционном классе для детей с нарушением слуха школы – интерната №5 г.о. Тольятти.

В исследовании приняли участие слабослышащие учащиеся коррекционного класса школы - интерната №5. Из них, 18 чел. составляли мальчики и 24 чел. - девочки.

Качественный состав группы определялся по следующим показателям: все ученики по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе; средний возраст учащихся средних классов; уровень технической и физической подготовленности примерно одинаков.

По данным Байкиной Н.Г. и Сермеева Б.В. [1], всех учащихся с нарушением слуха, отнесенных к III-ей функциональной группе по степени возможностей, следует зачислять в коррекционные классы общеобразовательных школ. Наличие нарушения слуха у школьников определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом.

К III-ей функциональной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий адаптивной физической культурой, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в отно-



сительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

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

В качестве *экспериментальной группы* взяли 7Б коррекционный класс. В средства адаптивного физического воспитания включили подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств.

Данный класс занимается по программе адаптивного физического воспитания, основанной на баскетболе, на протяжении 1 и 3 четверти, что составило 34 урока из 68, отведенных государственным планом для коррекционных школ на адаптивную физическую культуру.

На каждом из уроков, во вводно-подготовительной и основной частях урока, до 20 минут отводилось на подобранный нами комплекс подводящих и подготовительных упражнений.

Для изучения эффективности подобранных подводящих и подготовительных упражнений было проведено педагогическое тестирование в начале и конце эксперимента.

Исследования проводилось на протяжении 1-3 четвертей 2017 – 2018 учебного года на базе школы-интерната №5, г.о. Тольятти.

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

### **2.3. Организация исследования.**

Исследование проводилось в период с января 2017 по май 2018гг. и подразделялось на следующие этапы:

На *первом этапе* исследования (январь - август 2017 г.) была изучена специальная литература, характеризующая закономерности развития физических качеств; рассматривающая особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в школе и «Адаптивная физическая культура» в специальном (коррекционном) образовании. Проводились педагогические наблюдения за учебным процессом в целях изучения опыта работы учителей по адаптивной физической культуре. По итогам анализа литературы, педагогических наблюдений, обобщения опыта работы учителей, автором бакалаврской работы были внесены изменения в содержание вариативной части программы по предмету «Адаптивная физическая культура» в коррекционных классах, раздел программы - «Баскетбол».

- На *втором этапе* исследования (сентябрь 2017 г. – март 2018 г.) проводился педагогический эксперимент. Вариативная часть программы по разделу «Баскетбол» была внедрена в учебный процесс 7 Б коррекционного класса школы – интерната №5 г.о.Тольятти:

- *Третий этап* исследования (апрель - май 2018 г.) был посвящен математической обработке результатов исследования, оформлению бакалаврской работы.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Уровень развития физических качеств существенно влияет на уровень технической подготовленности и успешность игровых действий у слабослышащих школьников средних классов. Педагогическое тестирование проводилось в начале 2016/2017 учебного года и в конце 3 четверти.

В исследовании приняли участие слабослышащие учащиеся коррекционных классов школы - интерната №5. Из них, 18 чел. составляли мальчики и 24 чел. - девочки.

Качественный состав группы определялся по следующим показателям: все ученики по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе; средний возраст учащихся средних классов; уровень технической и физической подготовленности примерно одинаков.

В качестве *экспериментальной группы* взяли 7Б коррекционный класс. В средства адаптивного физического воспитания включили *подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств*.

Данный класс занимается по программе адаптивного физического воспитания, основанной на *баскетболе*, на протяжении 1 и 3 четверти, что составило 34 урока из 68, отведенных государственным планом для коррекционных школ на адаптивную физическую культуру.

На каждом из уроков, во вводно-подготовительной и основной частях урока, до 20 минут отводилось на подобранный нами комплекс подводящих и подготовительных упражнений.

#### **Подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств**

##### **I. Упражнения для развития силы**

1. В правой руке мяч (лучше всего теннисный). Сжать мяч в руке возможно сильнее и разжать. То же - левой рукой.

2. Накручивание привязанного к палке груза, вращая к себе и от себя.  
3. Отжимания? лежа в упоре с поднятием туловища на пальцы рук.  
4. В руках гантели. Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах.

5. Сесть, правый локоть поставить на стол, кистью левой руки опереться о ладонную поверхность правой. Ладонное сгибание правой кисти, преодолевающей сопротивление левой.

6. Стоя с гантелями в руках, опущенных вниз, кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены к бедрам:

- а) поднятие рук вперед-вверх одновременно или попеременно;
- б) поднятие прямых рук через стороны вверх.

7. Прямолинейные и навесные передачи набивного мяча двумя руками в парах на расстоянии 2-4 метров.

Варианты исходных положений: стоя лицом друг к другу, стоя на коленях, сидя ноги врозь, лежа на животе, двигаясь приставными шагами или в приседе по кругу.

Выполнить 2-3 серии по 12-15 передач разными способами.

8. Два партнера располагаются спиной друг к другу, расставив ноги широко в стороны, в руках у одного из них набивной мяч массой 1-2 килограмма. Передачи мяча снизу из рук в руки с поворотом туловища вправо (при приеме мяча - влево).

Варианты:

а) оба спортсмена в момент передачи мяча разворачиваются сначала вправо, а затем - влево так, что и мяч описывает восьмерку вокруг их тел;

б) спортсмены принимают исходное положение, сидя на полу или стоя на коленях.

Выполнить два раза по 10-12 передач.

9. Эстафета. Команды выстраиваются в колоннах по одному за линией старта. На расстоянии 8-10 метров от нее рисуется один за другим 3-4 кружка

(лунки). Капитанам команд на старте дается по 3-4 набивных мяча (по числу лунок). По сигналу руководителя, они бегают вперед и назад, раскладывая каждый раз по одному мячу в лунку. Вернувшись, дотрагиваются до вторых номеров, которые собирают мячи по одному, возвращаются к своим командам, передают эстафету третьим игрокам, которые делают то же, что делали капитаны, и так далее. Игра продолжается, пока все игроки не примут участие в эстафете.

10. Исходное положение – упор, лежа сзади с опорой на скамейку. Сгибать и разгибать руки, прогибая туловище (рис. 1)

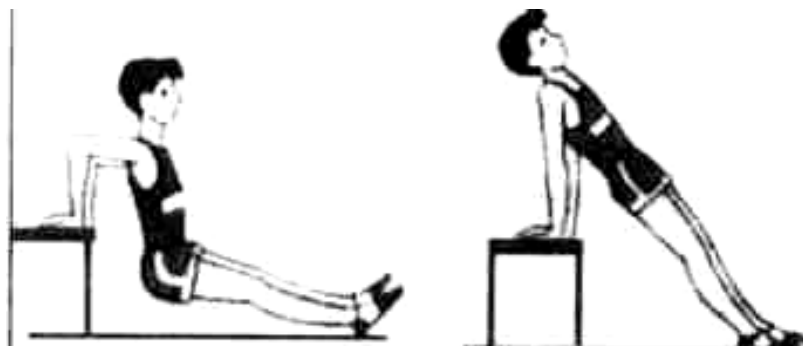


Рис. 1. Сгибание и разгибание рук из упора сзади на скамейку

11. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 40-50 сантиметров (рис. 2).



Рис. 2. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре

12. Исходное положение: стоя боком у стены, касаясь ее одной рукой.

Выполнять приседания на одной ноге, вынося другую вперед (рис. 3).

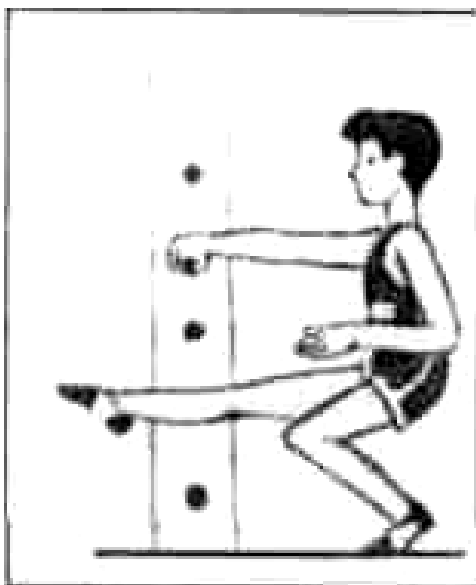


Рис. 3. Приседания на одной ноге

13. Подняться по лестнице, перешагивая через 2-3 ступеньки.

14. В парах: прыгая, в приседе лицом друг к другу и держа согнутые руки перед собой, стараться ладонями вытолкнуть друг друга из круга.

15. Подскоки на двух ногах через мяч, лежащий на полу, произвольно меняя направления перемещений.

Варианты прыжков:

а) на левой или правой ноге;

б) перепрыгивая через мяч, с промежуточными подскоками или без них;

в) держа руки на поясе.

Выполнять одну-две попытки по 15-25 прыжков подряд.

16. Выполнить серию напрыгиваний двумя ногами на опору высотой 10 - 20 сантиметров, стараясь не сгибать ноги в коленях.

17. Прыжки на одной или двух ногах через скакалку в течение 3-5 минут.

18. Многократные прыжки со скакалкой, вращаемой вперед или назад, в темпе 100-110 подскоков в минуту.

Варианты прыжков:

а) отталкиваясь одновременно двумя ногами;

б) последовательно перепрыгивая через скакалку на одной, а потом на другой ноге;

в) со сменой способа после каждых 10-15 подскоков. Прыгать непрерывно до двух минут, постепенно увеличивая продолжительность упражнения на 5-10 секунд через каждые два занятия.

19. Исходное положение: лежа на животе, опираясь о пол согнутыми руками, стопами зажать набивной мяч весом 3-5 килограммов. Согнуть ноги до прямого угла и разогнуть под углом в 45 градусов (рис. 4)

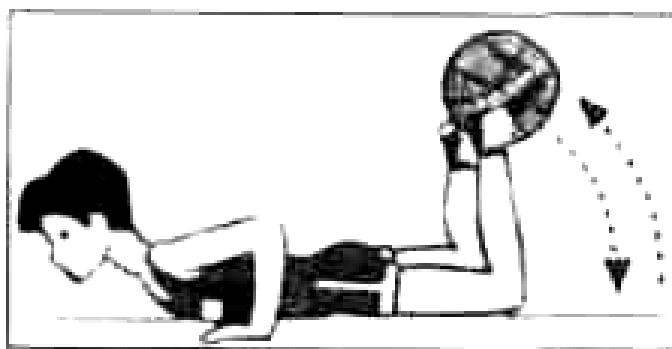


Рис. 4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах

20. Борьба за надувной шар (кто больше раз его тронет) в парах, тройках. Выполняется большое число прыжков в соприкосновении с партнерами.

21. Исходное положение: лежа на спине, ноги подняты вверх, партнер лопатками опирается на стопы, удерживая тело в прямом положении. Согнуть и разогнуть ноги, опуская и поднимая партнера (рис. 5).

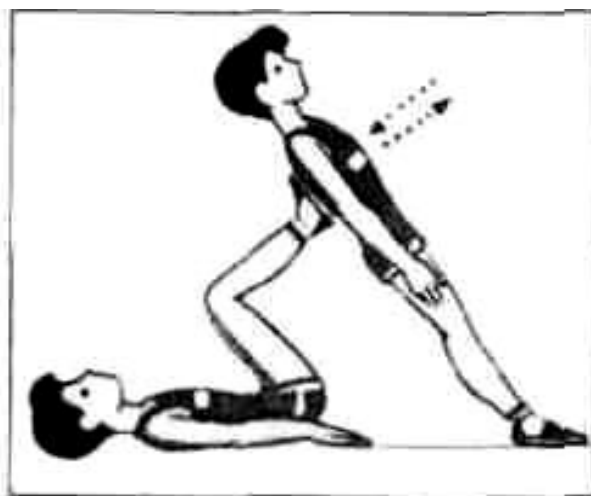


Рис. 5. Сгибание и разгибание ног, опуская и поднимая партнера

22. Выпрыгивания с доставанием предмета, висящего на 20-30 сантиметров выше поднятой вверх руки. Для некоторых занимающихся таким ориентиром может быть нижний край баскетбольного щита.

23. Ходьба в полуприседе (10-12 метров).

24. Ходьба и бег по глубокому снегу. Ходьба и бег в воде на уровне пояса. Ходьба и бег в гору.

## **II. Упражнения для развития быстроты**

1. Быстрый бег на месте или с продвижением вперед, с высоким подниманием бедра.

2. Стартовое ускорение с высокого и низкого старта, также из исходных положений, сидя (лежа), лицом к основному направлению (спиной к нему).

3. Прыжки на двух ногах, затем ускорение на 4-5 метров по зрительному сигналу.

4. Перемещение с максимальной скоростью приставными шагами вправо до касания рукой набивного мяча, затем влево до другого мяча. Расстояние между мячами 4-5 метров.

5. Бег спиной вперед, по сигналу - разворот и ускорение, в том же или противоположном направлении.

6. Максимально быстрый бег вверх и вниз по ступенькам.

7. Прыжки через скакалку с попеременной сменой ног максимально часто (по 15-20 раз, 8-10 серий).

8. Встречная эстафета (в двух колоннах) прыжками на одной ноге (чередую правую и левую), то же - с ведением мяча. Мяч передается товарищу, как эстафетная палочка.

9. Эстафета в двух колоннах. Участники эстафеты добегают до отметки, берут скакалку, делают 5 прыжков, оставляют скакалку и возвращаются к месту старта.

10. Соревнование в парах. По сигналу, взять мяч, лежащий между двумя игроками на расстоянии 1-5 метров.



11. Удары мячом в ребристую стену, ловля мяча после одного отскока от пола.

12. Максимально быстрые передачи (двумя руками от груди, попеременно, то правой, то левой рукой) в стену на расстоянии 2-3 метров.

13. Ведение мяча в беге на месте в максимальном темпе с поочередным поднятием бедра, то правой, то левой ноги.

14. Два игрока располагаются друг за другом, стоящий сзади выбрасывает мяч вперед-вверх, а стоящий первым стартуется, как только мяч перелетел через него, догоняет мяч, не дав ему опуститься на пол.

15. В тройках, передачи двумя мячами. Два игрока отдают поочередно мяч третьему, который делает обратную передачу тому же товарищу. Сделать на одного игрока максимально быстро 20 передач и поменяться ролями.

16. Сильный и высокий удар в стену, приседание под отраженным мячом, рывок за ним и ловля после первого отскока от пола.

17. Два партнера, быстро перемещаясь от лицевой до лицевой линии приставными шагами, лицом друг к другу, так же максимально часто передают мяч друг другу, двумя руками от груди.

18. Два игрока стоят на лицевой линии. Один игрок делает длинную передачу к противоположному кольцу, другой игрок ускоряется за мячом, ловит его, ведет на максимальной скорости и завершает упражнение броском. Игрок, который отдавал мяч, догоняет первого и подбирает мяч от кольца (щита), не дав ему упасть на пол.

### **III. Упражнения для развития выносливости**

1. Кросс в лесу, в парке, на стадионе, с преодолением препятствий. Начиная с 10-15 минут, постепенно увеличивать бег до 30 минут. Пульс равен 130-150 ударам в минуту.

2. Игры на местности, длительные прогулки в лесу, прыжки через скакалку индивидуально и в группах.

3. Спортивные игры с упрощенными правилами (футбол, городки, эле-

менты регби, пионербол, питербаскет и др.). Играть не менее 30-40 минут.

Пример: Игра двумя мячами через сетку. Играющие делятся на две равные команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч и по свистку судьи команды перебрасывают его через сетку на сторону соперника.

Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча.

4. Круги на воде. Четыре-пять человек, стоя в круге по пояс в воде, передвигаются по часовой стрелке и передают друг другу мяч. Через 5-7 минут - то же в другую сторону. Постепенно радиус круга увеличивать. Между передачами можно плавать и делать различные движения (прыжки, бег, вращения руками).

#### **IV. Упражнения для развития гибкости**

Достигнутый уровень развития гибкости сохраняется в том случае, если спортсмен регулярно поддерживает его минимум один раз в день и ежедневно.



Рис. 6. Поочередные наклон головы к плечу с фиксацией наклона

Упражнение 1 (рис. 6).

Исходное положение (И.п.) – стоя, ноги врозь, руки за спиной, кисти сомкнуть.

Наклон головы к плечу - фиксация наклона; то же - в другую сторону.

Упражнение 2.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, пальцы рук переплетены.

Максимально потянуться вверх. Дыхание не задерживать.

Упражнение 3.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты и сплетены. Наклон туловища влево, удержание позы; то же - в другую сторону.

Упражнение 4.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены за спиной, кисти сомкнуты.

Поднятие рук вверх и удержание поднятых рук.

Упражнение 5 (рис. 7)

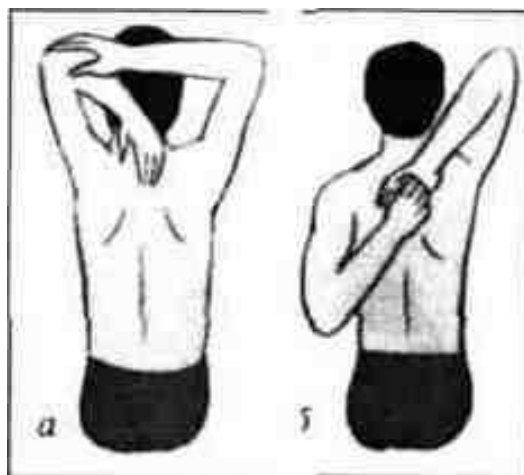


Рис. 7. Хват за головой правой рукой за левый локоть (поочередно)

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед.

Хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки (а). За спиной хват кистями, правая рука сверху, левая снизу (б), фиксация, затем, поменять положение рук.

## Упражнение 6 (рис. 8)

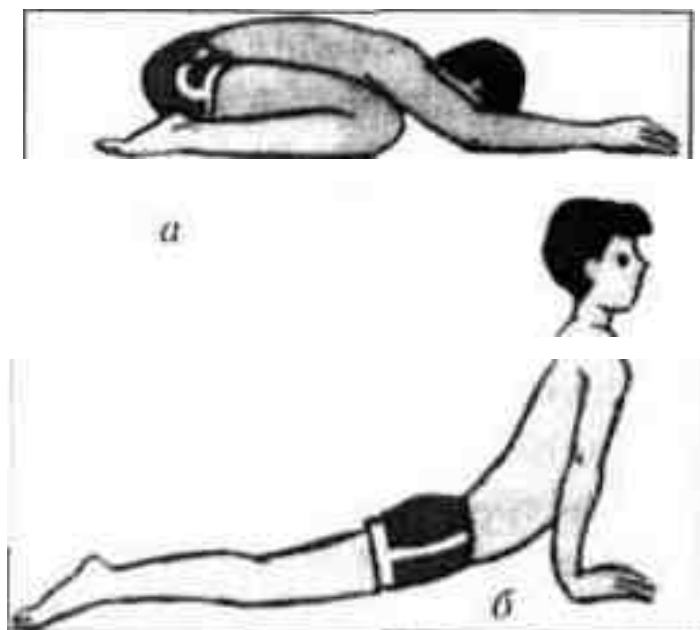


Рис.8 Поднимание и опускание таза из и.п. - упор на коленях, кисти впереди плеч

И.п.: упор на коленях, кисти впереди плеч.

Подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу (а). Поджать плечи вперед-вверх, прогнуться (б).

10-15 повторов в положении (а), фиксация позы 1-2 минуты. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп, в этой позе возможны дыхательные упражнения.

Упражнение 7 (рис. 9).

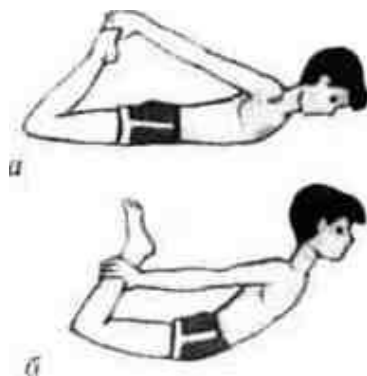


Рис. 9. «Лодочка»

И. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе со-

гнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация позы (а). Прогнуться, хват за нижнюю треть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота (б)

Упражнение 8 (рис. 10).

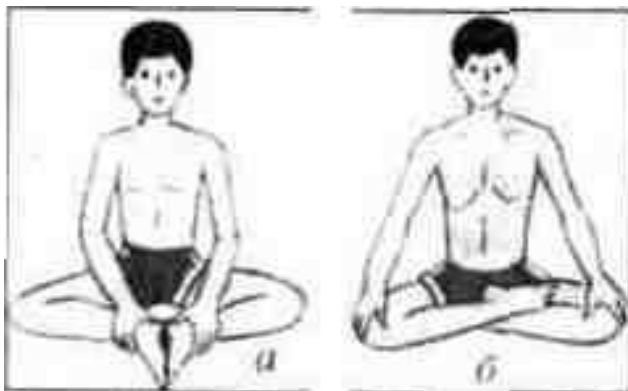


Рис. 10. Поза «лотос»

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед.

Ноги согнуть в коленных суставах и соединить стопы с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол (а), на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы. Поднять пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру (б), фиксация позы. Поменять позиции ног.

Упражнение 9 (рис. 11).

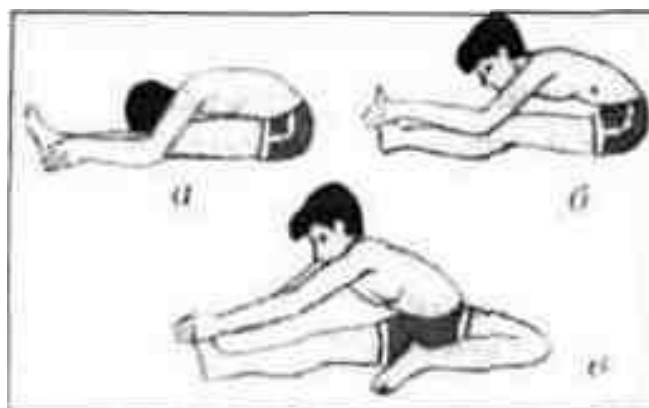


Рис. 11. Наклоны вниз из и.п. сидя

И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены впереди-вместе. На выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы (а). Не сгибая

коленей, взять носки на себя, голова поднята, спина прямая, фиксация позы (б). Пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы (в). Поменять позиции ног.

Упражнение 10 (рис. 12).

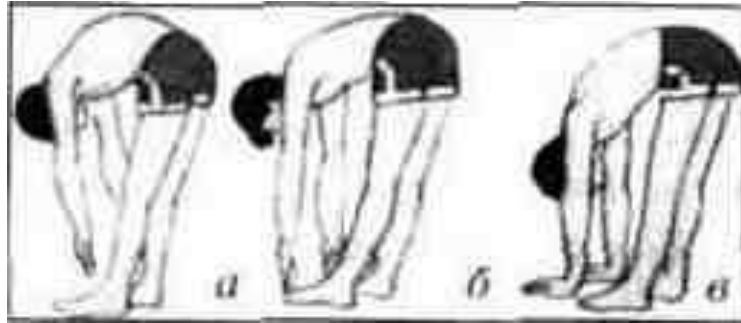


Рис. 12. Наклоны вниз из и.п.стоя

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Наклон вперед, руки свободно опущены вниз, фиксация позы (а), пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы (б); ладони на полу, фиксация позы (в).

Упражнение 11 (рис. 13).

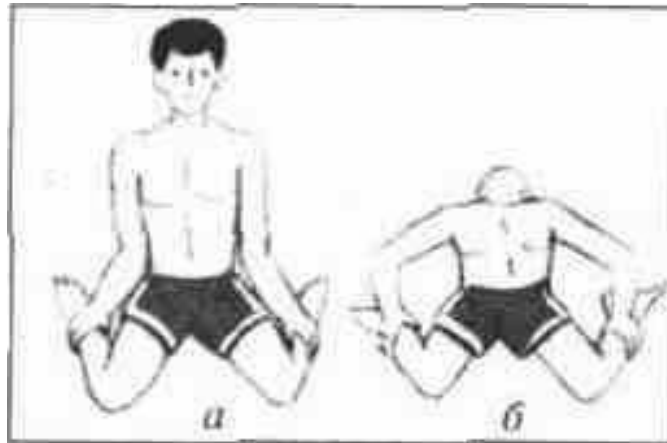


Рис. 13. Седы из и.п. стоя на коленях

И.п.: стоя на коленях, ступни в стороны.

Сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голей и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы (а); держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы (б).

При выполнении этих упражнений увеличивается сила мышц, гибкость суставов. Помните, что каждое упражнение выполняется с концентрацией напряжения на растягиваемой мышце.

Время выполнения в пределах 15-30 секунд, оно определяется индивидуально, то есть, до момента, когда почувствуете дискомфорт.

Выполнять упражнения стретчинга на растяжение нужно не только до тренировки в качестве разминки, но и после нее, что поможет снять мышечное напряжение и сократит время восстановления к следующей тренировке.

1. Круговые движения туловища слева-направо и наоборот (по 20 раз в каждую сторону).

2. Махи, то правой, то левой ногой, держась одноименной рукой за гимнастическую стенку. Амплитуду движений постепенно увеличивать (выполнять 15-20 повторений каждой ногой).

3. Одновременное и попеременное движение вперед-назад и наоборот вытянутых вверх рук.

Амплитуду и темп круговых движений довести до максимума.

4. Руки на уровне груди, кисти сжаты в «замок». Сгибание «замка» в правую и левую сторону поочередно, амплитуду и темп увеличивать постепенно.

5. Выпад правой ногой вперед, руки на поясе, спина прямая. Пружинистые приседания 5-7 раз, впереди правая нога, то же - левая. После упражнения встать, встряхнуть расслабленные мышцы ног. Повторить 5 серий.

6. И.п.: стойка, ноги врозь в 30-50 сантиметрах от стены, спиной к ней, мяч держится на вытянутых вверх руках. По сигналу, резко наклониться вперед и коснуться мячом или пола, или стены позади себя. Затем, сразу максимально быстро разогнуть туловище и вынести мяч прямыми руками вперед-вверх-назад так, чтобы, не отрывая пяток от пола, достать мячом стену за головой. Вслед за этим, снова следует наклон и т.д. Выполнить 1-2 серии по 8-12 раз, стараясь опередить других участников.

7. Эстафета. Перед каждой из двух колонн по 5-6 человек на расстоянии 10 метров лежат гимнастические маты.

По сигналу, из каждой колонны выбегает игрок, делает кувырок вперед на месте, встает и возвращается в конец своей колонны.

В момент пересечения линии старта выбегает второй игрок и делает то же самое. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

Можно усложнить эстафету, положив еще один дополнительный мат через 4-5 метров. Тогда каждый участник после кувырка на первом мате делает еще кувырок назад - на втором.

Исследования проводилось на протяжении 2017 – 2018 учебного года на базе школы-интерната №5, г.о. Тольятти.

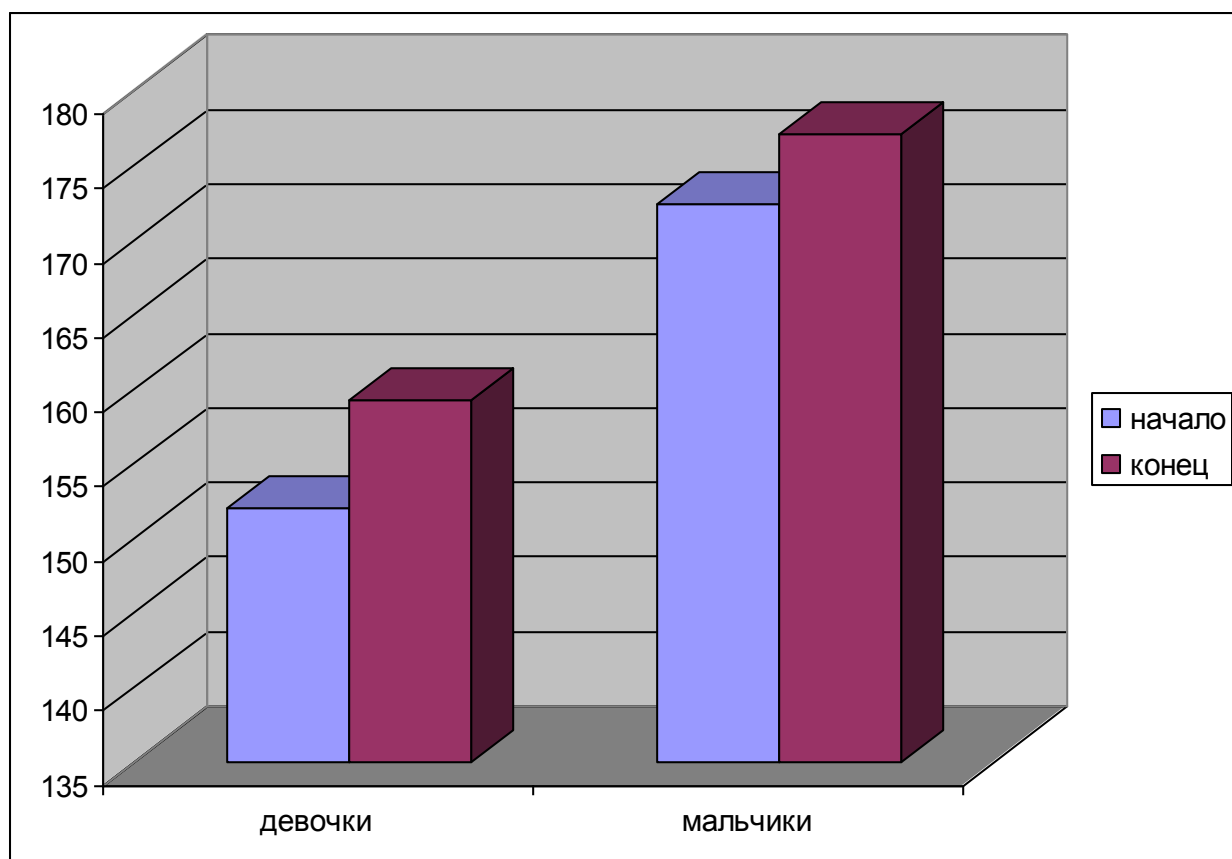


Рис. 14. Динамика изменений показателей скоростно-силовых способностей у слабослышащих учащихся 7 «Б» коррекционного класса



Для изучения эффективности подобранных подводящих и подготовительных упражнений было проведено педагогическое тестирование в начале и конце педагогического эксперимента

По результатам *прыжка в длину толчком двух ног с места*, мы наблюдаем высокую тенденцию роста в 7Б коррекционном классе у мальчиков.

Так, в начале исследования был зафиксирован средний результат -  $172.44 \pm 8.55$  см, а в конце -  $177 \pm 8.71$  см;

- у девочек -  $152 \pm 11.46$  см и  $159.22 \pm 10.095$  см., соответственно.

Увеличение показателей оказалось недостоверным (рис. 14).

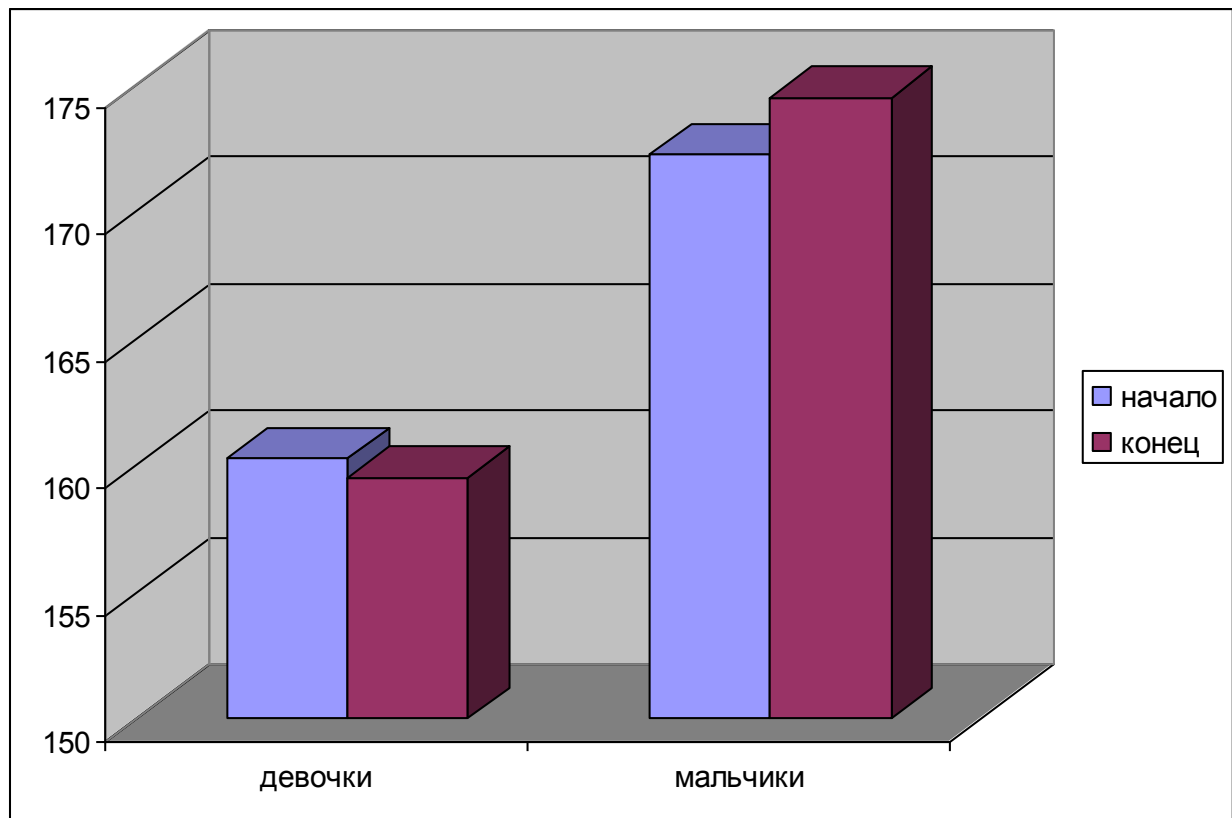


Рис. 15. Динамика изменений показателей скоростно-силовых способностей у слабослышащих учащихся 7 «А» коррекционного класса

В 7А коррекционном классе:

- у мальчиков в начале года результат, в среднем, равнялся  $172.25 \pm 10.33$  см, тогда как в конце года -  $174.5 \pm 9.66$  см;

- а у девочек результаты, наоборот, ухудшились: в начале -  $160.25 \pm 13.55$  см., в конце -  $159.5 \pm 12.66$  см.

Данные изменения также недостоверны (рис. 15).

По результатам челночного бега мы наблюдаем достоверное увеличение показателей у учащихся в 7Б коррекционном классе:

- у мальчиков – в начале исследования средний результат равнялся  $8.14 \pm 0.22$  сек, а в конце -  $7.24 \pm 0.2$  сек;

- у девочек -  $8.78 \pm 0.32$  сек. и  $8.03 \pm 0.24$  сек., соответственно (рис. 16).

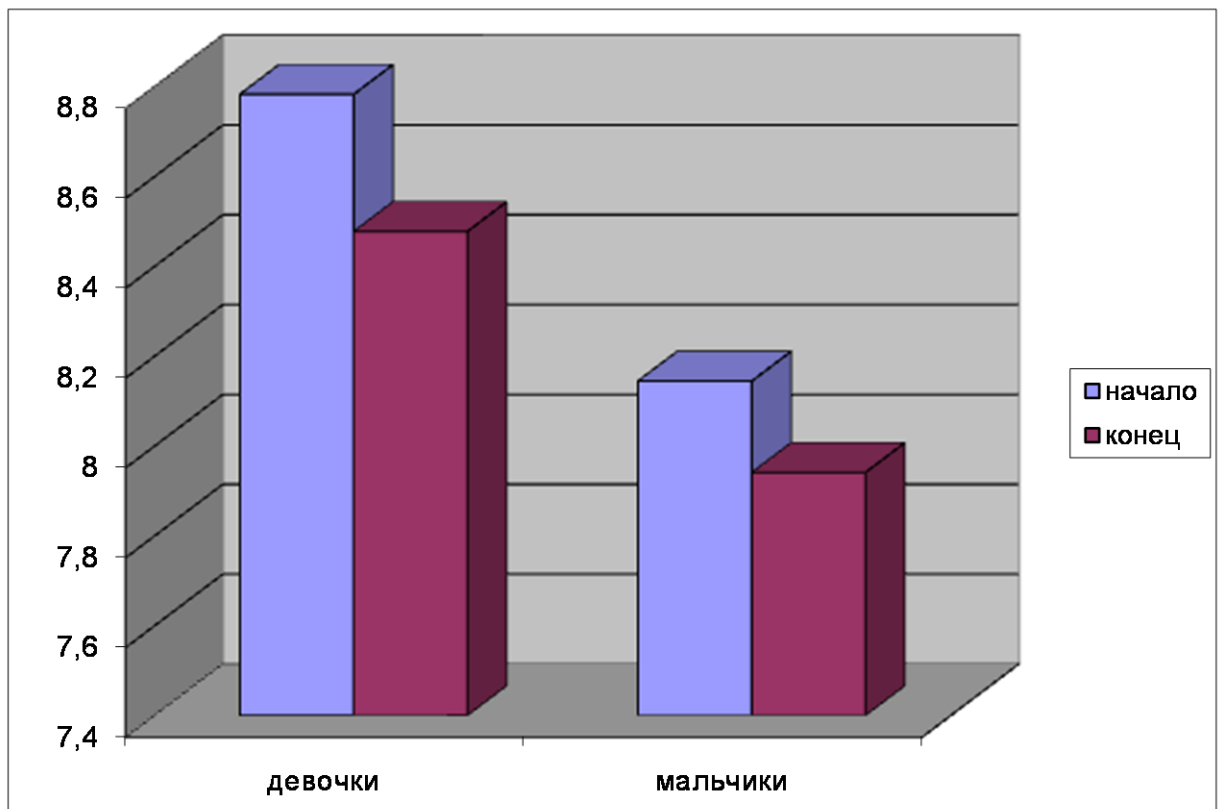


Рис. 16. Динамика изменений показателей ловкости у слабослышащих учащихся 7 «Б» коррекционного класса

В 7А коррекционном классе в челночном беге:

- у мальчиков в начале исследования был показан средний результат в  $8.18 \pm 0.25$  сек, а в конце года  $-7.97 \pm 0.36$  сек;

- у девочек  $8.52 \pm 0.26$  сек. и  $8.39 \pm 0.25$  сек., соответственно.

В отличие от экспериментальной группы изменения показателей были недостоверные (рис. 17).

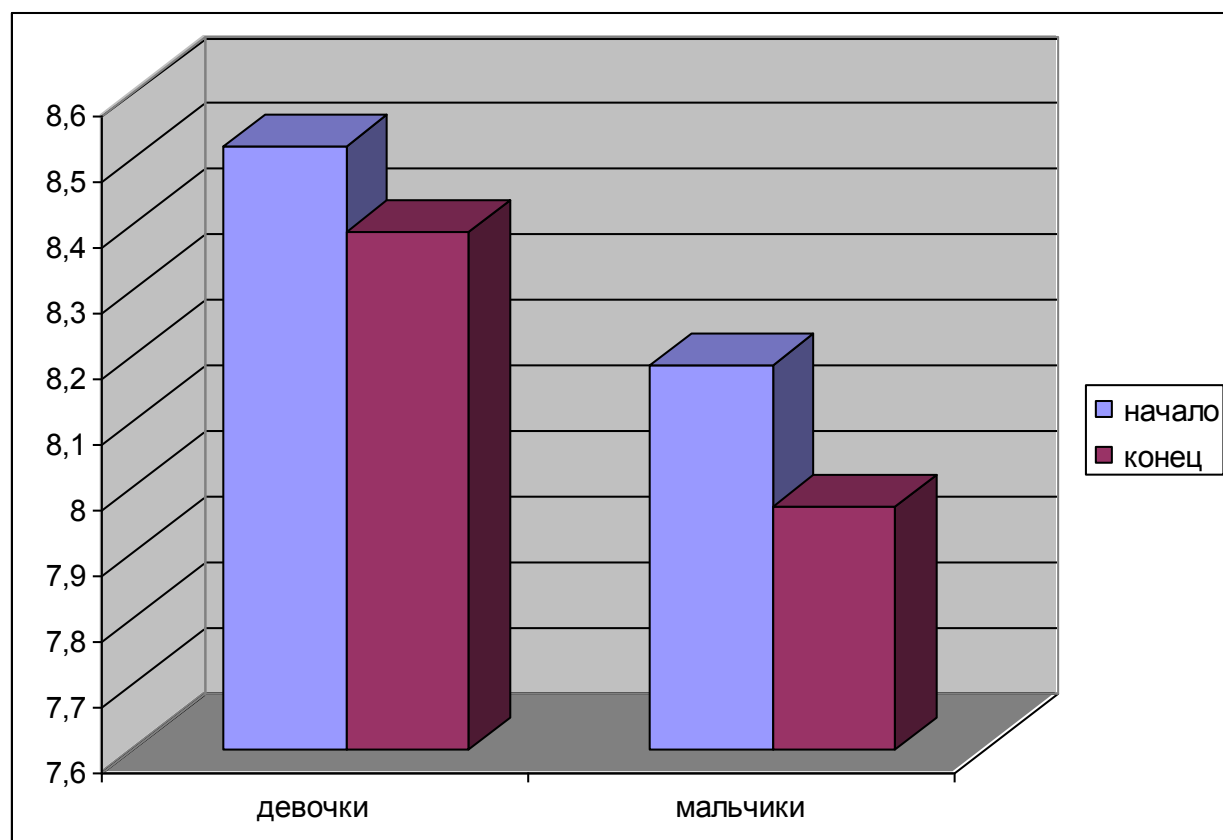


Рис. 17. Динамика изменений показателей ловкости у слабослышащих учащихся 7 «А» коррекционного класса

Средний результат в *подтягивании на высокой перекладине* в начале эксперимента равнялся у мальчиков 7Б -  $3.66 \pm 0.1$  раза, а в конце он достоверно увеличился до  $6.33 \pm 1.03$  раза. У девочек на низкой перекладине средний результат в начале эксперимента составил -  $18.88 \pm 0.83$  раза, а в конце -  $20.5 \pm 1.1$  раза, т.е., увеличение недостоверное (рис. 17)

В 7А коррекционном классе мы наблюдаем противоположную картину - у мальчиков средний результат был  $2.38 \pm 1.97$  раза, в конце же недостоверное увеличение до  $2.75 \pm 1.94$  раза, у девочек -  $16.64 \pm 0.70$  раза и в конце  $19.00 \pm 0.53$  раза. Изменения показателей ловкости у девочек контрольной группы достоверные (рис. 18).

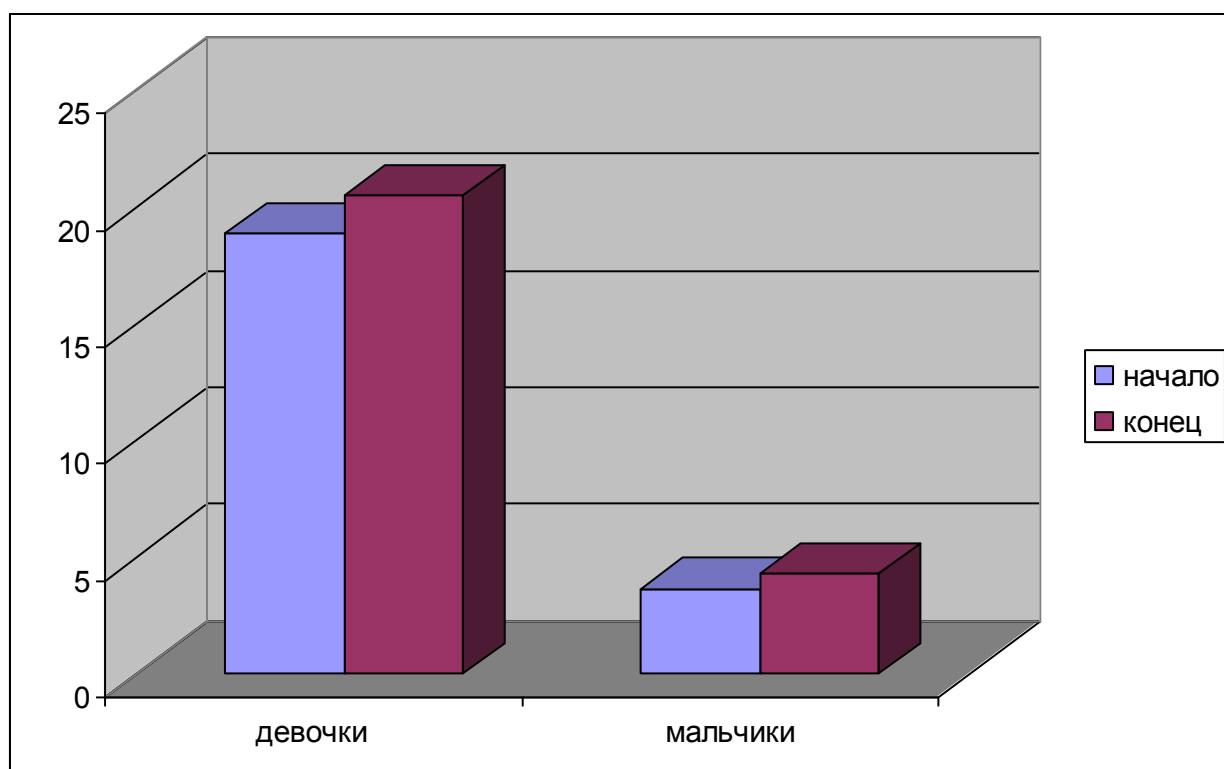


Рис. 18. Динамика изменений силовых способностей у слабослышащих учащихся 7 «Б» коррекционного класса

Средние показатели в упражнении на гибкость (наклон вперед) выросли и составили в 7Б коррекционном классе в начале эксперимента равнялись  $9.86 \pm 2.84$  см, а в конце -  $11.86 \pm 3.12$  см. У девочек в 7А коррекционном контрольном классе на начало был показан результат в  $13.88 \pm 3.64$  см., который возрос к окончанию учебного года до  $15.63 \pm 3.81$  см. (табл. 1,2).

Проанализировав результаты тестирования в различные периоды подготовки у слабослышащих школьников 12-13 лет, наблюдаем динамику роста показателей физических качеств, как в 7Б так и в 7А коррекционных классах.

Но в экспериментальном 7Б классе разница в показателях между началом учебного года и концом эксперимента выше, чем в 7А классе.

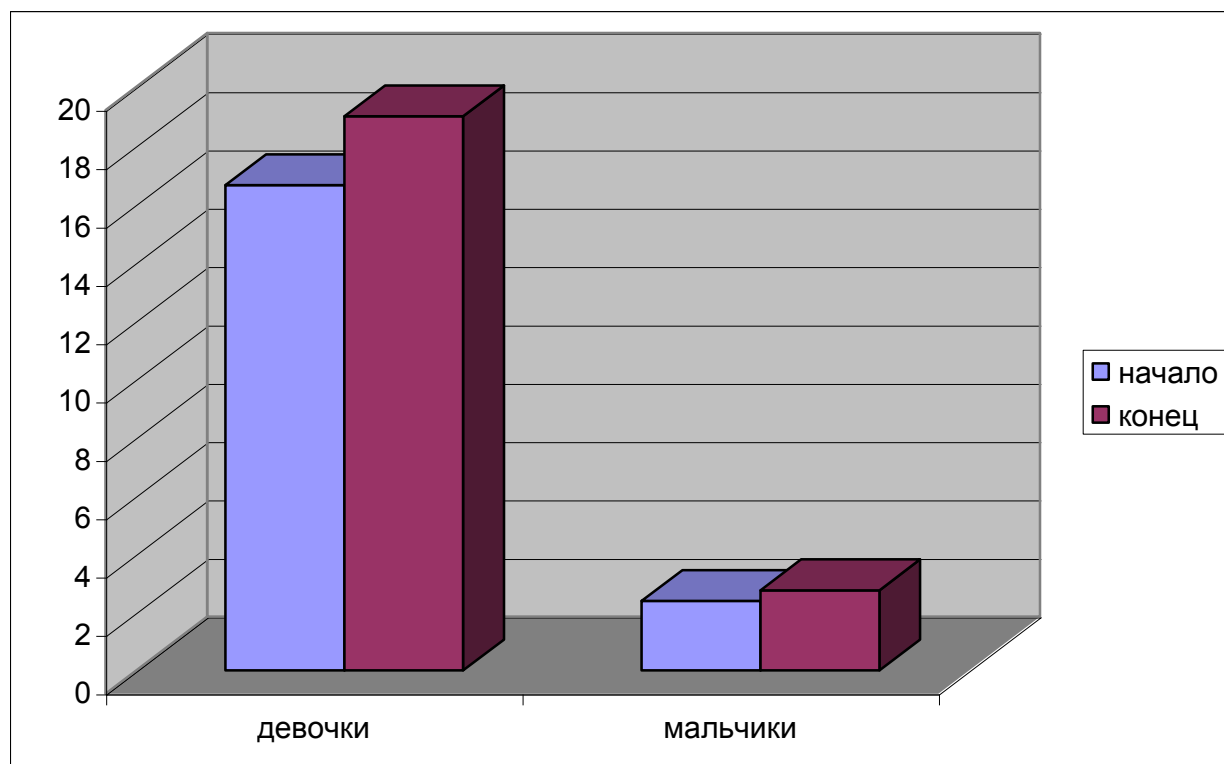


Рис. 19. Динамика изменений силовых способностей у слабослышащих учащихся 7 «А» коррекционного класса

Таблица 1

**Изменения уровня физической подготовленности у слабослышащих учащихся 7 Б коррекционного класса в различные периоды учебной подготовки ( $M \pm m$ )**

Показатели физической подготовленности	7 Б - мальчики		7 Б - девочки	
	начало	конец	начало	конец
1. Прыжки в длину с места (см)	172,44±8,55	177±8,71	152±11,46	159,22±10,095
2. Челночный бег 3×10 м (сек)	8,14±0,22	7,20±0,20*	8,78±0,32	8,0±0,24*
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3,66±0,06	6,33±1,03*	18,88±0,83	20,5±1,11
4. Наклон вперед (см)	6,55±2,64	6,33±2,93	9,86±2,84	11,86±3,12

Длина прыжка в длину с места увеличилась у мальчиков 7Б коррекционного экспериментального класса на 5.56 см, а у мальчиков 7А контрольного класса – только на 2.25 см. У девочек 7Б экспериментального класса положительная динамика составляла 7.22 см, а у девочек 7А контрольного класса результат понизился на 0.75 см.

Таблица 2

**Изменения уровня физической подготовленности у слабослышащих учащихся 7 А коррекционного класса в различные периоды учебной подготовки ( $M \pm m$ )**

Показатели физической подготовленности	7 А - мальчики		7 А - девочки	
	начало	конец	начало	конец
1. Прыжки в длину с места (см)	172,25±10,33	174,5±9,66	160,25±13,55	159,5±12,66
2. Челночный бег 3×10 м (сек)	8,18±0,25	7,97±0,36	8,52±0,26	8,39±0,25
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2,38±1,97	2,75±1,94	16,64±0,70	19,0±0,53*
4. Наклон вперед (см)	7,38±3,66	5,88±3,92	13,88±3,64	15,63±3,81

Примечание: \* - при  $p < 0,05$ , \*\* - при  $p < 0,01$

Результат в подтягивании достоверно увеличился больше у мальчиков 7Б экспериментального класса на 2.6 раза, а у мальчиков 7А контрольного класса - на 0.37 раза. У девочек 7Б класса улучшение составило на 1.62 раза, в 7А классе - на 1.36 раза.

Время преодоления дистанции 3х10м. уменьшилось почти одинаково, но у мальчиков 7 Б коррекционного класса достоверно - на 0.92 сек., а у мальчиков 7А класса – на 0.21 сек. У девочек среднее время преодоления дистанции 3 х 10м. уменьшилось достоверно: в 7Б классе - на 0.78 сек, тогда, как у девочек 7А класса - на 0.13 сек.

Несмотря на то, что тест на гибкость ухудшился у мальчиков, а разность все равно меньше в 7Б классе на (- 0.22см), а у мальчиков в 7А классе она составила (- 1.50 см ). Зато наклон вперед увеличился у девочек 7Б экспериментального класса больше, чем у девочек 7А контрольного класса: в 7Б у девочек - на 2 см., а у девочек 7А класса - на 1.76 см.

Проанализировав результаты тестирования в различные периоды подготовки у слабослышащих школьников средних классов, мы наблюдали положительную динамику роста показателей физических качеств.

Таким образом, педагогический эксперимент продолжался в течение 17 недель. Он начался в конце 1 четверти, затем, был перерыв (2 четверть - гимнастика), всю 3 четверть и 6 уроков в 4 четверти. Уроки проводились по времени в соответствии с расписанием.

На первых неделях изучения учебного материала по баскетболу внимание уделялось развитию быстроты, ловкости, для того, чтобы испытуемые в дальнейшем смогли более эффективно овладеть специально подобранными упражнениями, которые способствуют развитию специальных физических качеств. Затем, последовательно включили упражнения на развитие силы, скоростно - силовых качеств и выносливости.

Далее, были внедрены упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Специальные физические качества лучше развивать при выполнении технических приемов, добиваясь от испытуемых максимальной скорости и силы, ловкости и выносливости. При этом, нужно следить, чтобы структура движений не искажалась и постоянно контролировать выполнение. Для того чтобы повышение показателей физических качеств было эффективным, необходимо выполнять технические приемы в определенной дозировке и точности выполнения всех указаний преподавателя. Помимо физических упражнений, использовали различные игры и эстафеты.

Для развития физических качеств посредством технических приемов, необходимо, прежде всего, чтобы сами учащиеся владели правильным и чет-

ким выполнением этих приемов. Кроме того, в данном возрасте у учащихся происходит биологическое развитие двигательных качеств и довольно сложно определить влияние физических качеств на их развитие.



## Заключение

За период изучения раздела школьной программы «Баскетбол», были предложены и использованы средства и методы для развития физических качеств у слабослышащих учащихся коррекционных классов. Специально-подготовительные и подводящие упражнения были направлены на развитие физических качеств в разные периоды изучения данного раздела школьной программы.

В начале прохождения учебного материала по баскетболу средства адаптивной физической культуры, в основном, носили общеподготовительный характер, что повлияло на развитие общих физических качеств. Большое внимание было уделено развитию координации движений для того, чтобы испытуемые смогли овладеть более сложными техническими приемами.

В конце изучения раздела программы «Баскетбол» нами использовались специальные подготовительные и подводящие упражнения, которые повысили физическую и игровую подготовленность испытуемых с нарушением слуха. В этот период наблюдалось комплексное воздействие на развитие физических качеств, т.е., применялись подвижные игры и эстафеты. При использовании этих средств большой рост в развитии физических качеств нами выявлен в показателях тестов на скоростно-силовые качества и координацию движений.

Проанализировав данные проведенного исследования можно дать следующие рекомендации: применяемые подводящие и специально-подготовительные упражнения могут использоваться тренерами-преподавателями по баскетболу коррекционных групп ДЮСШ и учителями адаптивной физической культуры коррекционных школ для повышения физической подготовленности школьников, имеющих нарушение слуха.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития физических качеств у слабослышащих школьников средних классов соответствовал среднему уровню, что позволяет приме-

нять рекомендованные нами подводящие и специально-подготовительные упражнения для повышения уровня физической подготовленности.

2. Проанализировав результаты тестирования физической подготовленности слабослышащих учащихся средних классов, мы наблюдали, что у участников экспериментального коррекционного класса динамика роста показателей физических качеств значительно выше, чем у слабослышащих школьников контрольного коррекционного класса.

3. Предложенный комплекс специально-подготовительных и подводящих упражнений, направленный на развитие физических качеств, способствовал росту физической подготовленности слабослышащих школьников средних классов, что положительно отразилось на учебной деятельности.

### Список используемой литературы

1. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2001.- 62 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок - М.: Просвещение, 2-ое изд.перераб. и доп., 2014. – С. 44 - 52.
3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций. - М.: Просвещение, 2013. – 2-ое изд перераб. и доп. – С.71 – 80.
4. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 2011.- изд.3-е испр. и доп. - С.22-29.
5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол. – М.: Эксмо, 2015. – 252с.
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников. - М.: Просвещение, 2015. – изд.3-е доп. – С.24 - 35.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 3-е изд., перераб. и дополн. - 287с.
8. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. – 3-е изд. –Ростов н/Д: Феникс, 2012. – С. 12–29.
9. Книга для учителя школы слабослышащих/ Под ред. И.М.Гилевич, К.В.Комарова, К.Г.Коровина и др./ОИПЦ Перспективы образования. – Краснодар: Дефектология, 1998. –247 с.
10. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2002 -176с.
11. Краузе В. Баскетбол - навыки и упражнения/пер. с англ. Джерри В.Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. - М.: АСТ: Астрель, 2006. -211с.
12. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136с.
13. Колосовская Л.А. О совершенствовании физического воспитания учащихся начальных классов в спецшколах глухих// Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: Тез. доклад. – Минск: БНИФК, 2011. - С. 60-61.

14. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. - М.: Просвещение, 2010. - 224 с.
15. Кузьмичева Н.Н. Методика развития слухового восприятия глухих учащихся. - М.: Академия, 2011.- С.8-12.
16. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-ое изд. – С.67.
17. Лихачев О.Е. Организация и методика проведения занятий с использованием средств баскетбола в группах здоровья и ОФП. – Смоленск: СГИФК, 1997. - 25с.
18. Лях В.И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. –544с.
20. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2012. 312 с.
21. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. – Н.Новгород: ГГПИ, 2006. - 120 с.
22. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 3-ое изд перераб. и доп. - 240 с.
23. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 2015. - 4-е изд., стер. – С.88 – 95.
24. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд. - М.: Сов. спорт, 2014. - 463 с.
25. Яшкова И.В. Наглядное мышление глухих детей. - М.: Психология детства, 2008.- С.33-42.