

УДК 796.011.3 (075)

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В РАМКАХ РАЗРАБОТАННОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Шатунов Д.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма;

Казанский (Приволжский) федеральный университет,

Казань, e-mail: dmitrii.shatunov.1983@mail.ru

В статье рассматривается уровень физического здоровья, физической подготовленности и состояние тревожности подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха. Коррекция отстающих показателей подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха осуществляется в рамках разработанной модели физического воспитания, в которой представлены цель, задачи, принципы, блоки программы, формы физического воспитания, критерии оценки, результат и педагогические условия. На время эксперимента было отведено два учебных года, при этом два раза в год проводились повторные исследования с целью проверки эффективности разработанной модели. Контрольная группа состояла из сверстников с аналогичным диагнозом. Экспериментальная и контрольная группы включали в себя по 10 мальчиков ($n = 10$) и 10 девочек ($n = 10$) с диагнозом сенсоневральная тугоухость III, IV степени, в возрасте 12–14 лет. В статье также приводится экспериментальное обоснование программы.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическая подготовленность, уровень тревожности, подростки среднего школьного возраста с нарушением слуха, модель физического воспитания

SHAPING OF THE MONITORING INDICATORS OF PHYSICAL HEALTH, PHYSICAL FITNESS AND DECREASE OF ANXIETY AMONG THE 12–14-YEAR-OLD SCHOOLERS WITH A HEARING DISORDER WITHIN THE ELABORATED PATTERN OF PHYSICAL TRAINING

Shatunov D.A.

Volga Region Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan (Volga region) Federal University,

Kazan, e-mail: dmitrii.shatunov.1983@mail.ru

The article studies standard of physical health, physical fitness and the state of anxiety of the middle-school-age teenagers with a hearing disorder. Correction of lagging indicators of the middle school age teenagers is carried out within the elaborated pattern of physical education, in which the purpose, tasks, principles, program blocks, forms of physical education, assessment criteria, the result and pedagogical conditions are presented. The period of two academic years was provided for the experiment and at the same time the reexaminations were made twice a year for the purpose of the elaborated patterns validation. The control group consisted of the equals in age with the similar diagnosis. The experimental condition and the control group included 10 boys ($n = 10$) and 10 girls ($n = 10$) 12–14 years of age with the sensorineural hearing loss of the III, IV degree. The experimental justification of the program is also cited in the article.

Keywords: physical health, physical fitness, state of anxiety, teenagers with a hearing disorder, pattern of physical education

В процессе коррекции психофизических недостатков глухих и нарушений их двигательной сферы особое место принадлежит физическому воспитанию, в котором существует ряд проблем, отчетливо проявляющихся при формировании личности индивида по слуху [2, 5].

В настоящее время применяется недостаточное количество методик, которые, с учетом сенсомоторных особенностей глухих и слабослышащих, направлены на обучение технике основных двигательных действий. Главной причиной этого является сложность организации процесса обучения, возникающая из-за наличия основного недостатка. Основную роль в системе физи-

ческого воспитания занимает общая двигательная активность, которая в большей степени эффективна только в начальной школе. К сожалению, с возрастом школьники теряют интерес к двигательной нагрузке, во многом благодаря тому, что им с трудом даются не освоенные в раннем возрасте технические элементы различных упражнений [3, 6]. Об этом свидетельствуют более значительные отставания показателей физического здоровья и физической подготовленности глухих от своих здоровых сверстников в среднем и старшем школьном возрасте [10].

Помимо этого, уроки физической культуры глухих и слабослышащих отличаются

низкой моторной плотностью. Это ярче проявляется при развитии быстроты, координации, скоростно-силовой подготовки, когда необходима концентрация внимания. Но у школьников с нарушением слуха отмечается слабая концентрация внимания и быстрая утомляемость. Это связано, прежде всего, с их чрезмерным напряжением и скованностью. Дети часто отвлекаются в различных ситуациях, особенно это выражается в момент выполнения сложно-координационных двигательных действий.

Отсутствие слуха снижает ряд двигательных возможностей, что ограничивает подбор средств, приводит к монотонности, однообразию, снижению интереса к двигательным заданиям и в конечном итоге к гиподинамии.

Проявление гиподинамии у школьников с нарушением слуха является следствием комплекса недостатков: слабый уровень физического развития и здоровья [8, 9]; низкие показатели физической подготовленности [4, 7]; недостаточно сформированные личностные качества и склонность к высокой тревожности [1].

В соответствии с вышесказанным *целью* данной работы является разработка и экспериментальное обоснование эффективности модели физического воспитания подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха в условиях специальной (коррекционной) школы-интерната I, II вида.

Методы исследования: экспресс-оценка физического здоровья по методике С.В. Хрущева, тестирование физической подготовленности, оценка уровня тревожности по методике Спилберга и Тейлора, педагогическое наблюдение, формирующий педагогический эксперимент.

Организация исследования. Экспериментальное исследование было проведено в период с сентября 2012 по май 2014 года на базе специальной (коррекционной) школы-интерната I, II вида г. Елабуги Республики Татарстан. В эксперименте принимали участие 20 учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха. В качестве испытуемых контрольных групп ($n = 20$) выступили сверстники из специальной (коррекционной) школы-интерната I, II вида им. Е.Г. Ласточкиной г. Казани Республики Татарстан. Константирующее сравнение исследуемых показателей школьников с патологией слуха было осуществлено с соответствующими результатами их здоровых сверстников из общеобразовательной школы № 10 г. Елабуги Республики Татарстан.

В рамках *констатирующего исследования* нам удалось выявить особенности физического здоровья. Школьники с нарушением слуха имеют низкие показатели дыхатель-

ной системы и сердечно-сосудистой системы в покое и после нагрузки. Подросткам с патологией слуха, в сравнении с их здоровыми сверстниками, свойственны значимые отличия ($p < 0,05$) в показателях физической подготовленности (прыжок в длину с места, метание набивного мяча из положения сидя, челночный бег, бег змейкой, бег 30 метров, наклон вперед из положения сидя, проба Ромберга). При этом показатели в тестах подтягивание, подъем туловища в сед из положения лежа, шестиминутный бег не имеют достоверной разницы ($p < 0,05$).

При исследовании тревожности мы определили, что подростки с нарушением слуха обладают повышенным уровнем тревожности по отношению к здоровым сверстникам по методике Тейлора и по методике Спилберга, как личностной, так и ситуативной.

На основе анализа научно-методической литературы и результатов констатирующего исследования мы пришли к выводу, что существует необходимость разработки комплексной коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха, которая способствует нивелированию отстающих показателей, выявленных в рамках констатирующего эксперимента.

На рис. 1 представлена модель физического воспитания подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха.

В рамках формирующего эксперимента мы выделяем следующие разделы *вариативного блока*:

В *корректирующей легкой атлетике* мы использовали бег и прыжки через *ограничители движений* (набивные мячи, низкие барьеры, поролоновые прямоугольники и т.д.), которые способствуют *формированию двигательного мышления* и осмыслению техники двигательных действий. Это достигается в момент выполнения двигательных заданий по заданной амплитуде и траектории движений.

Также мы применяли средства с *«Усилением визуализации»* (старты, прыжки и метания). Главное условие, которое необходимо соблюдать при выполнении упражнений – максимальное проявление быстроты и силы по включаемому свету лампочки, которая встроена в стартовые колодки или расположена в непосредственной близости от занимающегося. Данные упражнения позволяют повысить *уровень внимания* школьников и моторную плотность урока, а адаптированный, для школьников с нарушением слуха, характер выполнения данных средств позволяет эффективно формировать скоростно-силовые способности и быстроту.

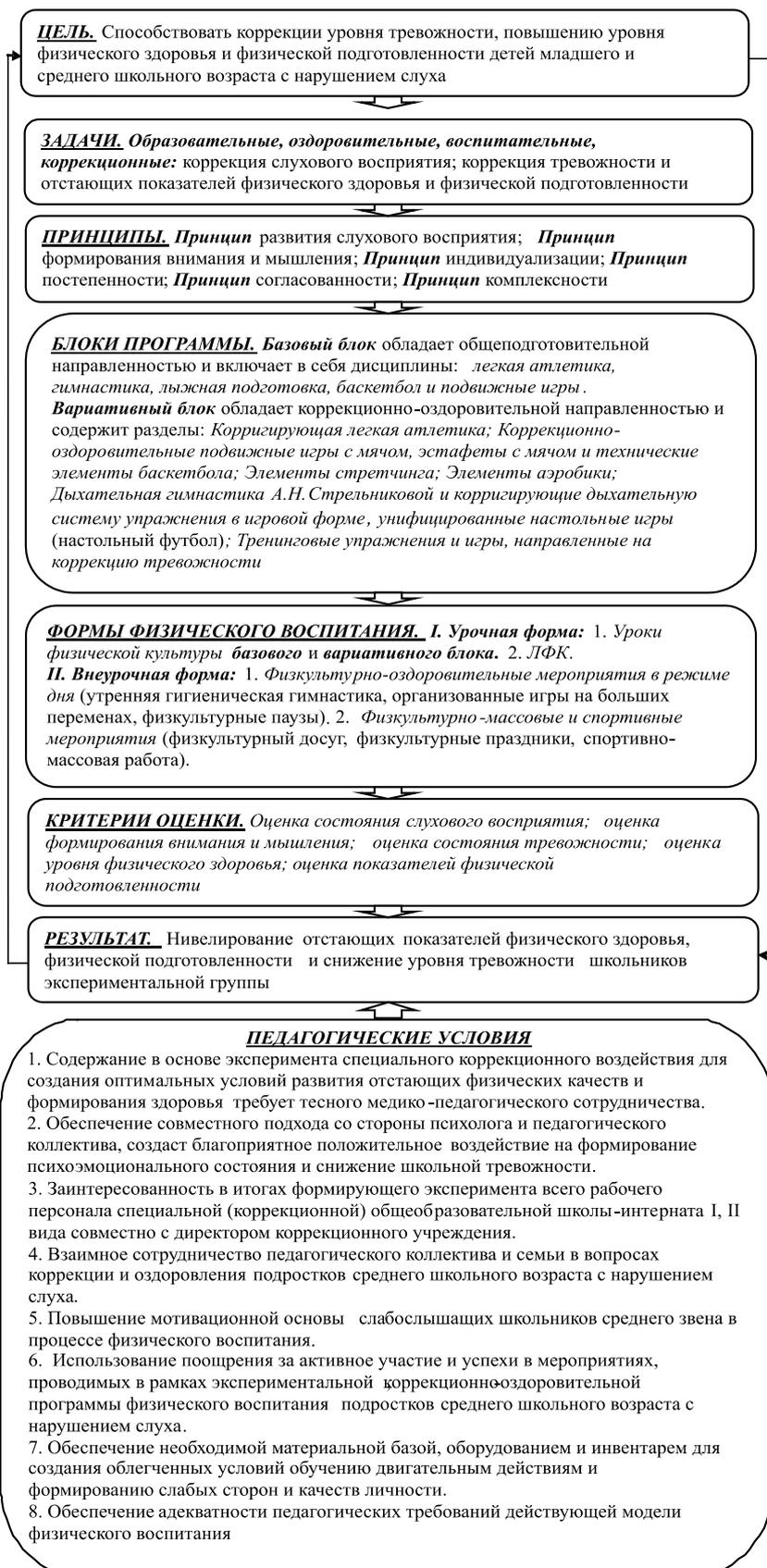


Рис. 1. Модель физического воспитания подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха

С помощью *коррекционно-оздоровительных подвижных игр, эстафет с мячом и технических элементов баскетбола* осуществлялась комплексная коррекция отстающих показателей школьников с нарушением слуха, развитие физических качеств, формирование психики подростка и становление личностных качеств.

Нивелирование показателей гибкости мы осуществляли *элементами стретчинга*. Средства данного раздела имеют медленный характер выполнения, оказывая благотворное воздействие на нервную систему, являются наиболее доступными для слабослышащих школьников.

Для улучшения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формирования силовых способностей, мы применяли *виды аэробики*: элементы фитбол-аэробики и степ-аэробики.

С помощью данного раздела реализуется один из главных принципов программы – принцип развития остаточного слухового восприятия.

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством:

Дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, которая представляет собой шумные, короткие, резкие вдохи и естественные, произвольные, совершаемые через рот выдохи, которые производятся одновременно с движениями, затрудняющими данную фазу дыхания.

Унифицированных настольных игр (настольный футбол), представляющих собой личные, парные, а также командные состязания, где игроки посредством максимальных выдохов пытаются сдуть теннисный шарик на сторону противника и закатить его в ворота соперника.

Снижение уровня тревожности мы осуществляли *тренировочными упражнениями и играми, направленными на коррекцию тревожности*. Средства данного раздела позволяют нормализовать психоэмоцио-

нальное состояние, способствуют проявлению положительных качеств личности, а также объединяют детей в коллективе.

Комплексное решение в рамках разработанной нами экспериментальной коррекционно-оздоровительной программы задач, соблюдение выявленных педагогических условий и принципов, применение представленных форм физического воспитания, использование усовершенствованных и адаптированных к индивидуальным особенностям слабослышащих школьников средств вариативного блока, которые дают основу комфортным и облегченным условиям выполнения двигательных заданий, а также своевременная оценка результативности коррекционных мероприятий положительно отражается на формировании отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и снижении тревожности школьников с нарушением слуха.

Экспериментальное обоснование модели физического воспитания подростков среднего школьного возраста с нарушением слуха

Наибольший прирост показателей физического здоровья, физической подготовленности, а также снижение уровня тревожности школьников экспериментальной группы относительно их сверстников из контрольной группы предопределяет эффективность разработанной модели физического воспитания.

Рис. 2–9 демонстрируют, что после реализации экспериментальной программы результаты исследуемых показателей изменились следующим образом.

В конце эксперимента уровню здоровья девушек экспериментальной группы соответствовали показатели: 20% – низкий уровень здоровья, 40% – ниже среднего, 30% – средний и 10% – выше среднего. Их сверстницы из контрольной группы имели следующие значения: 40% низкий уровень здоровья, 60% – ниже среднего.



Рис. 2. Динамика показателей уровней физического здоровья у девушек среднего школьного возраста с нарушением слуха



Рис. 3. Динамика показателей уровней физического здоровья у юношей среднего школьного возраста с нарушением слуха

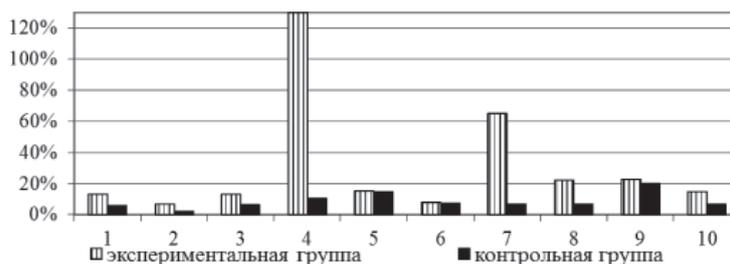


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп среднего школьного возраста за время эксперимента (%):
 1 – бег 30 метров; 2 – челночный бег 3×10 м; 3 – прыжок в длину с места;
 4 – наклон вперед из положения сидя; 5 – подтягивание; 6 – шестиминутный бег;
 7 – проба Ромберга; 8 – метание набивного мяча из положения сидя (1 кг);
 9 – подъем туловища в положение сед; 10 – бег змейкой (10 м)

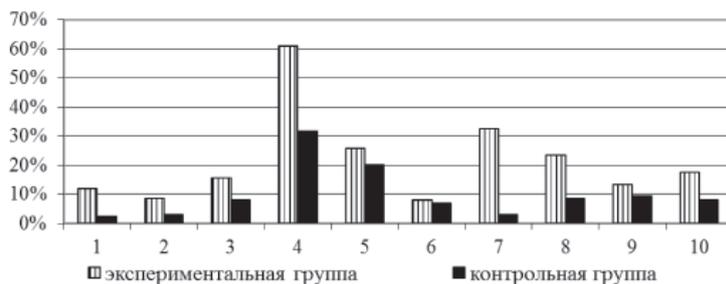


Рис. 5. Прирост показателей физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп младшего школьного возраста за время эксперимента (%):
 1 – бег 30 метров; 2 – челночный бег 3×10 м; 3 – прыжок в длину с места;
 4 – наклон вперед из положения сидя; 5 – подтягивание; 6 – шестиминутный бег;
 7 – проба Ромберга; 8 – метание набивного мяча из положения сидя (1 кг);
 9 – подъем туловища в положение сед; 10 – бег змейкой (10 м)

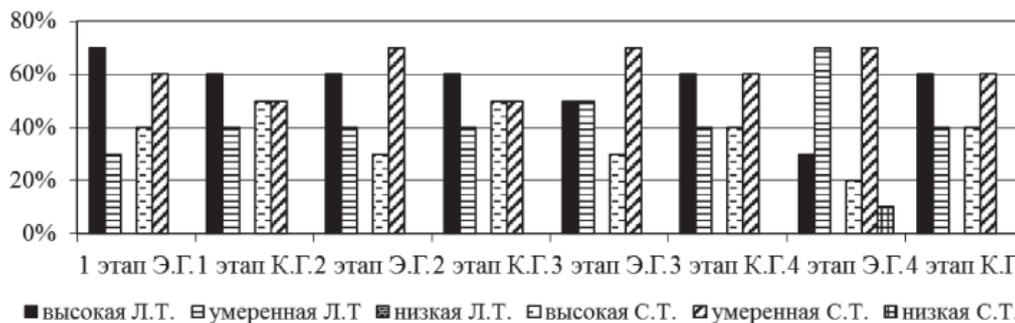


Рис. 6. Изменения показателей уровня тревожности девушек среднего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп по методике Спилберга за время эксперимента:
 Л.Т. – личностная тревожность, С.Т. – ситуативная тревожность

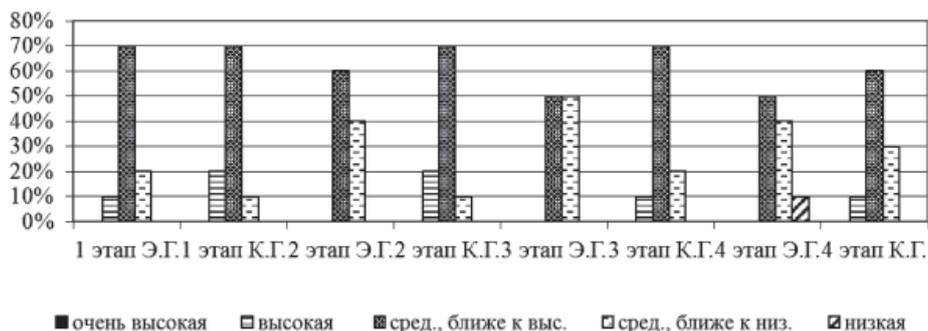


Рис. 7. Изменения показателей уровня тревожности девушек среднего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп по методике Тейлора за время эксперимента

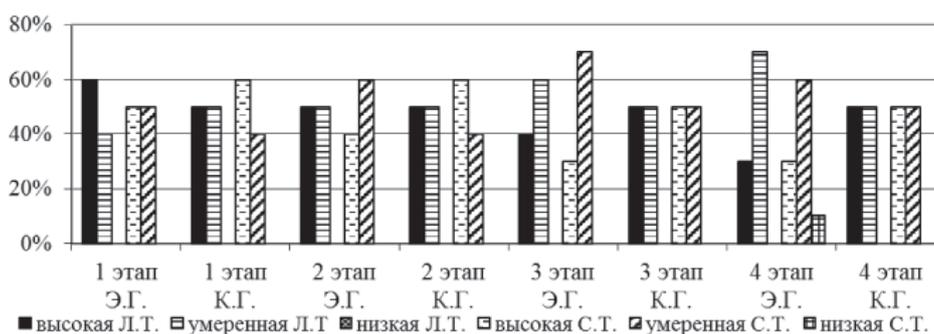


Рис. 8. Изменения показателей уровня тревожности юношей среднего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп по методике Спилберга за время эксперимента: Л.Т. – личностная тревожность, С.Т. – ситуативная тревожность

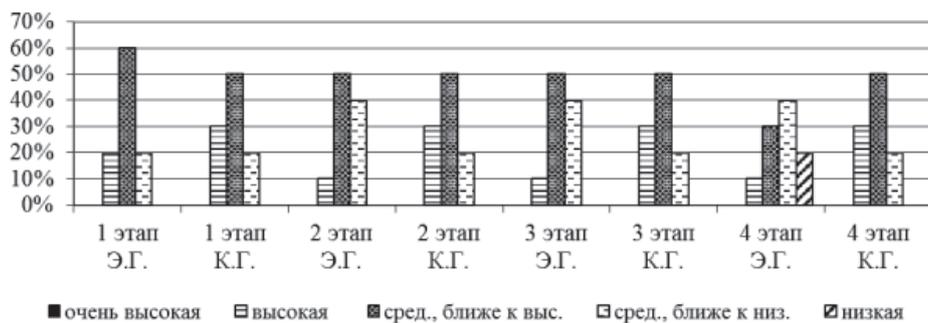


Рис. 9. Изменения показателей уровня тревожности юношей среднего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп по методике Тейлора за время эксперимента

В конце формирующего педагогического эксперимента 20% юношей экспериментальной группы имели уровень здоровья выше среднего, 60% средний и 20% ниже среднего.

В контрольной группе 50% подростков находились в состоянии уровня здоровья ниже среднего и 50% юношей имели показатели среднего уровня здоровья.

У школьников экспериментальной группы наблюдается значительный прирост показателей физической подготовленности. У девушек показатели физической подготовленности выросли от 7 до 130%, у юношей от 8,6 до 60,8%; в контрольной группе

девушек от 2,5 до 20%; в контрольной группе юношей от 3 до 31%.

Значительно понизился уровень тревожности у школьников экспериментальной группы по результатам применяемых нами методик. У девушек и юношей экспериментальной группы высокий уровень личностной тревожности понизился на 40% и 30%, ситуативной на 20 и 20%. В контрольной группе данные показатели составляют 0 и 0%, 10 и 10% соответственно.

Исследуемые показатели, определяемые по методике Тейлора, также свидетельствуют о значительном снижении уровня

тревожности детей и подростков, входящих в состав экспериментальной группы.

Таким образом, значительное превосходство в исследуемых показателях школьников экспериментальной группы над сверстниками из контрольной группы позволяет сделать заключение, что формирующий эксперимент, в основе которого лежит модель физического воспитания, способствует значительному приросту показателей физического здоровья, физической подготовленности и понижению уровня тревожности учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха.

Список литературы

1. Астафьева В.М. Социальная адаптация детей с нарушением слуха на основе верботонального метода. М.: АПКИПРО, 2000. 100 с.
2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В. Бессарабов. М.: Советский спорт, 1991. 64 с.
3. Дзюрин В.В. Особенности физического воспитания глухих детей / В.В. Дзюрин, А.З. Костин, В.А. Рябичев // Советская педагогика. 1967. № 3. С. 73–80.
4. Ермолаева А.А. Структура учебной программы физического воспитания младших школьников с акцентированием оздоровительной направленности легкоатлетических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. 22 с.
5. Калмыков С.А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры // Вестник ТГУ. 2007. Вып. 7 (51). С. 219–222.
6. Колосовская Л.А. О совершенствовании физического воспитания учащихся начальных классов в специализированных школах глухих // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях. 1996. № 3. С. 60–61.
7. Королев С.А. Методика воспитания двигательных способностей глухих и слабослышащих детей в специальных дошкольных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук. М., 2004. 146 с.
8. Косованова Л.В. Скрининг-диагностика здоровья глухих школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в специальных (коррекционных) учреждениях I, II вида: учебно-метод. пособие / Л.В. Косованова, М.М. Мельникова, А.А. Айзман. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2003. 240 с.
9. Крамаренко А.Л. Соматическая реабилитация детей с нарушением слуха средствами аудиовизуального воздействия / А.Л. Крамаренко, В.А. Замараев, М.И. Радивоз // Неврология и психиатрия. 2008 № 8 С. 30–34.
10. Шатунов Д.А. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха / Д.А. Шатунов, Ф.Р. Зотова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. СПб., 2013. № 4 (98). С. 183–188.

References

1. Astafeva V.M. Socialnaja adaptacija detej s naruseniem sluha na osnove verbotonalnogo metoda. M.: APKiPRO, 2000. 100 p.
2. Bajkina N.G. Fizicheskoe vospitanie v shkole gluhih i slaboslyshashhij / N.G. Bajkina, B.V. Bessarabov. M.: Sovetskij sport, 1991. 64 p.
3. Dzurich V.V. Osobennosti fizicheskogo vospitanija gluhih detej / V.V. Dzurich, A.Z. Kostin, V.A. Rjabichev // Sovetskaja pedagogika. 1967. no. 3. pp. 73–80.
4. Ermolaeva A.A. Struktura uchebnoj programmy fizicheskogo vospitanija mladshih shkolnikov s akcentirovaniem ozdorovitelnoj napravlenosti legkoatleticheskijh uprazhnenij: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Volgograd, 1999. 22 p.
5. Kalmykov S.A. Priemy i metody, ispolzuemye pri obuchenii gluhih detej na urokah fizicheskoy kultury // Vestnik TGU. 2007. Vyp. 7 (51). pp. 219–222.
6. Kolosovskaja L.A. O sovershenstvovanii fizicheskogo vospitanija uchashhijhsja nachalnyh klassov v specializirovannyh shkolah gluhih // Problemy ozdorovlenija naselenija sredstvami fizicheskoy kultury v novyh socialno-jekonomicheskijh uslovijah. 1996. no. 3. pp. 60–61.
7. Korolev S.A. Metodika vospitanija dvigatelno-koordinacionnyh sposobnostej gluhih i slaboslyshashhij detej v specialnyh doskolnyh uchrezhdenijah: dis. ... kand. ped. nauk. M., 2004. 146 p.
8. Kosovanova L.V. Skrinig-diagnostika zdorovja gluhih shkolnikov i studentov. Organizacija ozdorovitelnoj raboty v specialnyh (korrekcionnyh) uchrezhdenijah I, II vida: ucheb-metod. posobie / L.V. Kosovanova, M.M. Melnikova, A.A. Ajzman. Novosibirsk: Sib. univ. izd-vo, 2003. 240 p.
9. Kramarenko A.L. Somaticheskaja rehabilitacija detej s naruseniem sluha sredstvami audiovizualnogo vozdejstvija / A.L. Kramarenko, V.A. Zamaraev, M.I. Radivoz // Nevrologija i psihiatrija. 2008 no. 8 pp. 30–34.
10. Shatunov D.A. Osobennosti pokazatelej fizicheskogo razvitija, zdorovja i fizicheskoy podgotovlennosti podrostkov s naruseniem sluha / D.A. Shatunov, F.R. Zotova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa. SPb., 2013. no. 4 (98). pp. 183–188.

Рецензенты:

Зотова Ф.Р., д.п.н., профессор, проректор по научной работе и международной деятельности, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань;

Коновалов И.Е., д.п.н., доцент, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.