



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Развитие физических качеств обучающихся с нарушенным слухом
с применением спортивного жестового словаря**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями
здоровья»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
80,34% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«26» января 2023 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-170-2-2
Карина Айгуль Касымкановна

Научный руководитель:
доцент, к.п.н.
Лапчинская И.В.

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ.....	10
1.1 Характеристика психофизического развития детей с нарушенным слухом	10
1.2 Особенности применения адаптивной физической культуры для развития физических качеств обучающихся с нарушенным слухом	18
1.3 Коммуникация через жестовый язык на уроках физической культуры ..	23
Выводы по 1 главе	31
ГЛАВА II ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО ЖЕСТОВОГО СЛОВАРЯ.....	33
2.1 Исследование показателей физической подготовленности учащихся с нарушением слуха	33
2.2 Экспериментальная методика обучения жестовому языку и его применению на уроках физической культуры для детей с нарушениями слуха	40
2.3 Программа спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка	44
2.4 Анализ эффективности реализации программы спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка	57
Выводы по 2 главе	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	73
ПРИЛОЖЕНИЕ	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На данный момент в России, в Р. Казахстан и во всем мире активно идет развитие спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, принимается ряд мер для их реабилитации и социальной адаптации. В нашей работе представлено практическое исследование, которое затрагивает такие стороны, как занятия физической культурой и коммуникация между занимающимися с нарушениями слуха и тренером с помощью жестового языка.

Важно отметить, что адаптация и социализация ведется благодаря коммуникации между занимающимися и тренером, если тот работает с глухими, то он должен четко и ясно понимать их особенности и потребности. Поэтому возникает необходимость владения базовыми навыками общения на жестовом языке.

Физическая культура и спорт с давних времен привлекали человечество, поскольку благотворно влияли на физическое развитие, здоровье, повышали выносливость и двигательную активность.

Главная цель адаптивной физической культуры - реабилитация, социализация, способные улучшить уровень жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивный - значит помогающий приспособиться, поэтому так называется физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Один из видов досуга, спорт превратился в средство адаптации и социализации для людей с нарушениями слуха.

Занимаясь физической культурой глухие могут проявить свои способности, не чувствуя ограничений в сравнении со слышащими людьми, что помогает неслышащим полностью раскрыться и самореализоваться.

Жестовый язык играет главную роль в жизни глухого человека, так как при отсутствии слуха вся информация окружающего мира поступает через зрительное восприятие.

Жестовый язык – это не общепринятые произвольные жесты, а система жестов обозначающих слова и целые предложения, с помощью которой глухие общаются так же, как слышащие речью и получают информацию окружающего мира.

Многие сурдопедагоги утверждают, что главной задачей при обучении глухого ребенка является работа над устной речью [4], но это спорное мнение. Упор в первую очередь нужно направить на развитие интереса к учебе, а для этого нужно, чтобы ребенок понимал, о чем идет речь в изучаемом материале, а не воспринимал его как набор непонятных слов. С пониманием вырастет интерес к учебе, ускорится развитие произношения и появится уверенность в своих возможностях. Большое влияние на развитие глухого ребенка оказывает коммуникационная составляющая, которая должна возникать между педагогом и учеником при непосредственном взаимодействии и в этом им как раз поможет жестовый язык.

На данный момент актуальна проблема социализации в общество молодых людей с нарушенным слухом. Так как жестовый язык не являлся государственным признанным языком, развитие и образование глухих имели отставание. Однако на сегодняшний день постепенно улучшается образование и адаптация в общественную жизнь лиц с нарушениями слуха. Помощь в решении этой проблемы оказывает физическая культура. Знание преподавателями физической культуры и тренерами жестового языка поможет наладить контакт с занимающимися с нарушениями слуха, улучшить их занятия физической культурой и расширить их кругозор.

На основании анализа литературы по проблеме исследования было выявлено **противоречие** между: необходимостью развития физических качеств обучающихся с нарушением слуха и недостаточной

разработанностью методического обеспечения организации данного процесса.

Выявленное противоречие позволило обозначить **проблему** исследования: каким образом организовать процесс реализации возможностей жестового словаря в развитии физических качеств у обучающихся с нарушенным слухом?

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу спортивных общеразвивающих упражнений с использованием жестового языка и ее влияние на физическую подготовленность глухих и слабослышащих занимающихся.

Объект исследования – учебный процесс физического воспитания обучающихся с нарушенным слухом.

Предмет исследования – роль жестового языка в процессе занятий физической культурой и его влияние на развитие физических качеств обучающихся с нарушенным слухом.

Гипотезу исследования составило предположение о том, что:

Развитие физических качеств школьников с нарушенным слухом возможно при использовании программы спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка.

В соответствии с указанной проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику психофизическому развитию детей с нарушенным слухом;
2. Раскрыть особенности применения адаптивной физической культуры для развития физических качеств обучающихся с нарушенным слухом;
3. Выявить сущность жестового языка и возможностей его применения на занятиях физической культурой;
4. Провести диагностику показателей физической подготовленности учащихся с нарушением слуха;

5. Разработать экспериментальную методику обучения жестовому языку и его применению на уроках физической культуры для детей с нарушениями слуха;
6. Разработать и апробировать программу спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка;
7. Оценить эффективность программы спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы авторов, изучавших:

- научные работы посвящены исследованию физических качеств ребенка, разработке периодизации детского развития (Д. Брунер, Ж. Пиаже, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин и др.);

- научные работы, посвященные изучению физического развития глухих и слабослышащих детей (Р.Д. Бабенкова, Л.В. Рябова и Г.В.Трофимова);

- учение об общих и специфических закономерностях психического развития детей с нормальным и нарушенным онтогенезом, положение о принципе индивидуального и дифференцированного подходов (Т.А. Власова, Л.С. Выготский, В.И. Лубовский, Г.Я. Трошин);

- концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ОВЗ (Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина, Н.Н. Малофеев, О.С. Никольская);

Положения, выносимые на защиту.

1. Методические подходы к организации адаптивной физической культуры глухих и слабослышащих школьников, разработанные на основе применения спортивного жестового словаря позволяют внести своевременные изменения в содержание педагогического процесса и улучшают коммуникативную среду между учащимся и педагогом.

2. Программа проведения занятий по адаптивной физической культуре с учащимися, имеющими нарушение слуха, основанная на оптимизации используемых на них различных физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих средств адаптивного физического воспитания способствует улучшению физического развития и повышению физической подготовленности глухих школьников.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

Разработана в теоретико-методологическом и методическом аспектах идея организации адаптивной физической культуры для обучающихся с нарушенным слухом, обогащающая концепцию приоритетной роли коммуникативной деятельности на основе применения спортивного жестового словаря.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что дополнена теория и методика адаптивной физической культуры, в частности в научном обосновании методики - подготовка специалистов по адаптивной физической культуре к проведению занятий по адаптивной физической культуре со школьниками с нарушением слуха с использованием жестового словаря.

Практическая значимость исследования определяется тем, что положения и выводы, полученные в ходе исследовательской работы, могут быть использованы в непосредственной практике дефектологов, учителей физкультуры и педагогов дополнительного образования в направлении развития физических качеств обучающихся с нарушениями слуха.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы теоретические методы исследования (анализ психологической, медицинской, педагогической литературы по проблеме исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, анкетирование, констатирующий, формирующий, контрольный эксперименты); интерпретационные (анализ результатов, анализ медицинской и социальнопсихолого-педагогической документации); проведена математическая и статистическая обработка

полученных данных, осуществлен качественно-количественный анализ полученных результатов.

База исследования: КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат» для детей с особыми образовательными потребностями № 2» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании участвовало 16 обучающихся 5-го класса с нарушенным слухом.

Этапы исследования. Исследование проводилось в течение 2020 - 2022 г. в три этапа:

- первый этап был посвящен изучению и анализу общей и специальной литературы по проблеме исследования; определению понятийного аппарата исследования; разработке программы констатирующего эксперимента;

- второй этап предусматривал проведение констатирующего эксперимента, направленного на изучение показателей физической подготовленности учащихся с нарушением слуха. Проведен качественный анализ результатов исследования;

- третий этап включал разработку и реализацию программы спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка;

- четвертый этап включал обобщение результатов сравнительного анализа экспериментальных данных, осуществление систематизации материалов по рассматриваемой проблеме, обработку и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, оформление текста диссертации.

Апробация результатов исследования

Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международной научно-практической конференции «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в

условиях глобализации» (26 февраля 2021 г. и 2 марта 2022 г.).

По проблеме исследования опубликовано 2 статьи.

Структура магистерской диссертации. В соответствии с общим замыслом и логикой построения исследования его итоги изложены в диссертации, которая состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ

1.1 Характеристика психофизического развития детей с нарушенным слухом

Изучение моторного и физического развития слабослышащих воспитанников детского сада выявили ряд особенностей, которые обусловлены снижением слуха, нарушением деятельности вестибулярного аппарата, возникшим в результате тяжелых заболеваний, перенесенных детьми [1, 5, 16]. У слабослышащих детей, с врожденными или рано приобретенными недостатками слуха локомоторные, статические функции остаются в своем развитии.

У слабослышащих и глухих детей с первых дней жизни наблюдается отставание в сроках удержания головы, позднее освоение ходьбы, задержка прямохождения, которая компенсируется к 1,4 годам. У детей с нарушением слуха заметны недостатки моторного развития, слабослышащие воспитанники не обладают двигательным опытом, который есть уже к этому времени у здоровых детей, не умеют лазить, бегать, выполнять движения, подражая взрослым [7].

В развитии двигательных качеств у слабослышащих детей наибольшее своеобразие отмечается в скоростных качествах и уровне равновесия. По данным А.А. Коржовой, дети с нарушением слуха в возрасте до трех лет не выполняют задания на сохранение статического равновесия, с которыми справляются здоровые дети. У воспитанников детского сада с нарушением слуха начинает формироваться процесс совершенствования состояния равновесия, резких изменений не происходит [16]. По показателям качества равновесия, дети с нарушением слуха, уступают слышащим, слепым, слабовидящим, умственно отсталым детям.

Большинству слабослышащих детей присущи нарушения мелкой моторики, что проявляется на развитии разных видов детской деятельности в дальнейшем. В связи с тем, что у воспитанников нарушен контроль за движениями со стороны слухового анализатора, при движении воспитанники производят излишний шум, замедленные и неритмичные движения, сказывается это в шаткой походке, в шорканье ногами, неуклюжими движениями. Наблюдается пошатывание корпуса, асимметрия шагов, интенсивная резкость движений. В процессе формирования движений, отсутствие словесного общения и есть одна из причин, которая снижает качество жизни.

Среди слабослышащих детей выделяются те, у кого есть остаточные явления ДЦП, что связано с парезами и параличами туловища, ограничивающими передвижение в пространстве.

На моторное развитие отрицательное влияние оказывает нарушение слуха. По мнению ГФ. Трофимовой, гиподинамия является одной из причин недостаточного развития двигательных качества, усугубляет и вызывает нарушение осанки, плоскостопие у воспитанников с нарушением слуха [25].

Физическое развитие слабослышащих воспитанников детского сада имеет ряд особенностей, частыми причинами оказываются перенесенные заболевания, соматическая ослабленность. Такие дети выделяются низким в сравнении со здоровыми ребятами показателями роста, окружности грудной клетки, массы тела [12]. Для слабослышащих детей дошкольного возраста присущие особенности мышечная слабость, вегетативные расстройства, снижение тонуса мышц. В группе слабослышащих детей отмечаются индивидуальные различия внутри возрастной группы. В моторном и физическом развитии слабослышащих детей отмечается тенденция, которая характерна для здоровых, слышащих детей [25].

Вопросами развития познавательной деятельности у слабослышащих детей в России занимались Л.В. Занков, М.Д. Маянц, М.Н. Нудеьман,

В.А.Синяк, М.И. Соловьев, Ж.И. Шиф, Н.В. Яшкова и многие другие [5, 7, 16, 25].

А.А. Катаева утверждает, что «У слабослышащих необученных детей в возрасте от трех до пяти лет формируется уровень восприятия отношений и свойств предметов, с которыми здоровые дети вступают в дошкольный период. Дети четырех, пяти лет могут вычленять такие свойства предмета как цвет, величину, форму, поражать действиям взрослого. Успешность выполнения задания в значительной мере зависит от количества элементов, которые подлежат сопоставлению» [7].

Вместе с овладением восприятия свойств, отношений, предметов, формируются пространственные, временные ориентировки и представления.

У слабослышащих воспитанников детского сада наблюдаются проблемы в формировании образов представлений, в том числе нечеткость, расплывчатость эталонных представлений, не закрепленных в слове [7].

Замедленное формирования игровой и предметной деятельности, недостаточный опыт применения вспомогательных орудий, предметов, отсутствие, недоразвитие речи, речевого общения, отражаются на развитии наглядного мышления слабослышащих детей дошкольного возраста [5].

Переход к наглядному и образному мышлению предполагает оперирование представлениями, сформированными в ходе процесса зрительной ориентировки, решение данных задач предполагает зрительную ориентировку, представляет трудности для большинства необучаемых слабослышащих детей дошкольного возраста. Дети, в данном случае, отстают от своих сверстников, не имеющих трудности со слухом больше, тем самым медленнее овладевают словесными обозначениями.

Слабослышащим детям старше пятилетнего возраста становятся доступным задания, простейшей предметной классификации, например, группировка предметов по цвету, форме величине, выстраивание сериационных рядов. Происходит это в совместной деятельности с

родителями, которые демонстрируют способы реализации различных действий, точные словесные уточнения [11].

Уровень развития наглядных форм мышления разнообразен у слабослышащих детей дошкольного возраста. У данных детей, развитие мышления не имеет отличительных особенностей от формирования процесса у воспитанников с нарушением слуха. После четырехлетнего возраста данные отличия обусловлены участием речи в становлении познавательных процессов. При решении интеллектуальных заданий слабослышащие дети в возрасте от пяти лет проявляются более высокий уровень. Воспитанники используют более сложные способы ориентирования в сравнении с глухими детьми дошкольного возраста.

Таким образом, систематическая работа по умственному воспитанию слабослышащих детей дошкольного возраста связана с развитием различных сторон функций речи, и является важным условием в формировании словесного мышления, наглядных форм, сглаживания различий в познавательной деятельности между слабослышащими воспитанниками детского сада и их сверстниками, не имеющими проблем со слухом.

По данным Всемирной организации здравоохранения в России насчитывается около 10 миллионов людей имеющих нарушения слуха, а в мире их 466 миллионов.

Потеря слуха бывает врожденная и приобретенная.

К падению слуха, в связи с затруднением проведения звука, приводят: смещение в худшую сторону кровоснабжения лабиринта, изменения барабанной перепонки, тугоподвижность суставов слуховых косточек, потеря эластичности кольцевидной связки стремени. Например, на понижение слуха воздействуют конфигурации в коре головного мозга, при коих нарушается звуковое восприятие. У детей нарушения слуха могут быть вызваны генетической предрасположенностью, осложнениями после болезни или лечения антибиотиками (так же, как и у взрослых) и другими причинами (Рисунок 1).



Рисунок 1 - Причины потери слуха

Слуховое устройство делят на 5 частей: внешнее ухо, среднее ухо, внутреннее ухо, мозг, слуховой нерв. Среднее и внешнее ухо передают звук; внутреннее ухо воспринимает его. Когда случается изолированное повреждение среднего или же внешнего уха - это трансмиссивная, кондуктивная утрата слуха. В случае нарушений связанных с внутренним ухом говорят о сенсоневральном понижении слуха, именуемом кохлеарный неврит. Если повреждаются внутреннее или среднее ухо, то говорят о смешанной разновидности тугоухости.

Факторы, влияющие на потерю слуха:

1. Возрастные изменения;
2. Очень громкие шумы;
3. Различные инфекционные заболевания;
4. Воспалительные ЛОР-болезни;
5. Реакция на стресс;
6. Антибиотики;
7. Генетическая предрасположенность;
8. Недоношенность
9. Травмы головы;
10. Тяжелое течение беременности;
11. Повреждения среднего уха или нейронов, что приводит к кондуктивной или сенсоневральной потере слуха.

Степень снижения слуха

Тугоухость	I ст. – от 25 до 40 децибел;
	II ст. – от 40 до 55 децибел;
	III ст. – от 55 до 70 децибел;
	IV ст. – от 70 до 90 децибел;
Глухота	Более 90 децибел полная потеря слуха

Чтобы определить степень понижения слуха используется компьютерная программа аудиометрия, которая выполняется доктором - сурдологом с поддержкой устройства аудиометра. Это безболезненный способ, не имеющий противопоказаний. В итоге изучения получают аудиограмму - график слуховых чувств. На 2-х осях, горизонтальной и вертикальной, отмечается частота и напряженность звука (костное и невесомое звукопроводение). Когда слух в норме, спектр месторасположения графиков от 0 до 25 дБ. В случае если графики ниже общепризнанных мерок, то это указывает на полную потерю слуха.

Признаки нарушений слуха:

- Трудно разговаривать по телефону;
- Часто не слышно звонок телефона, дверной звонок и стук в дверь;
- Частое установление высокой громкости на телевизоре;
- Сложность ведения беседы в группе людей;
- Плохо воспринимается начало или конец фразы, частое переспрашивание во время разговора.

Классификация нарушений слуха.

Глухие имеют полное отсутствие слуха.

У глухих, которые потеряли слух в раннем возрасте (до 3-х лет) не развивается самостоятельно устная речь, но при помощи специального обучения (с логопедом), возможно, сложится развитие речи.

А у категории позднооглохших, устная речь развивается от степени потери слуха, к примеру, если слух потеряли уже после овладения речью и

имели словарный запас, то в этом случае речь может развиваться с помощью частого устного общения.

У абсолютно глухих людей нет никаких шансов слышать речь, независимо от прогресса в цифровых технологиях. Они либо учатся читать по губам, либо общаются на жестовом языке и используют письменный метод при общении.

Слабослышащие люди имеют остаточный (пониженный) слух.

Пониженный слух бывает разной степени, и от этого зависит их развитие речи, к примеру, чем хуже слух, тем тяжелее дается устная речь.

Некоторые слабослышащие люди слышат речь, однако с трудом воспринимают некоторые термины или фразы. В улучшении восприятия слуха им помогает слуховой аппарат. Но не всегда четко удается услышать всю информацию, из 100% большинство понимают 60-70%.

Большинство слабослышащих людей по сравнению с глухими общаются голосом, редко жестами, или наоборот. Но есть люди, которые абсолютно глухие, но могут говорить голосом и применяют жестовый язык.

Врожденная глухота не лечится, поэтому проводятся мероприятия по реабилитации и социализации в общество людей с нарушениями слуха.

Социализация проводится с помощью обучения и общения, а с применением жестового языка это сделать легче, так как жестовый язык помогает неслышащему человеку ясно воспринимать информацию, заставляет думать, осознавать, принимать решения, с помощью чего он познает мир, может общаться с другими людьми и принимать ответственность за жизнь, поступки, действия.

Приобретенные нарушения слуха появляются по различным основаниям. Легкий и средний уровень нарушения слуха имеет возможность появиться при повреждении звукопроводящего аппарата (среднего уха), а полное нарушение слуха происходит, если поражается звуковоспринимающий аппарат (слуховой нерв, внутреннее ухо).

При потере слуха в первую очередь страдает речь, посредством которой ребенок может передавать свои мысли, переживания. Если ребенок долго не сможет вести диалог, велик риск задержки развития интеллекта, что обернется слабым развитием личности.

В этом случае у глухого человека речь заменяет жестовый язык, через который он может выразить свои мысли и желания, получить информацию об окружающем мире, тем самым развить свои способности.

Сознание – вот что отличает человека от других живущих на Земле существ. Обладающий сознанием, способен действовать, каждый делает это по - своему и проявляет свою индивидуальность. Под влиянием окружающего общества, воспитания, получения жизненного опыта человек формируется как личность.

Личностные качества отражают характер, поступки человека и осознание ответственности за них.

Особенности каждой личности определяются психотипом, приобретенным опытом, наследственностью. Развиваясь с детских лет, отождествляя себя в семье, среди знакомых, друзей происходит становление личности.

Без общества у человека нет шансов на раскрытие своего потенциала. При отсутствии общения в детстве, человек останавливается в своем развитии, сильно отдалается от своих сверстников. Следовательно, общество - необходимое условие для формирования личности.

Несмотря на то, что нарушения слуха являются биологической патологией и медицина признает это болезнью, глухие, в большинстве случаев, не имеют медицинских проблем возникших из-за отсутствия слуха. Чтобы избежать оторванности неслышащих от общества и активной жизни, необходимы не только различные виды реабилитации (медицинской, педагогической, социальной), но и изменения восприятия глухих как «немогущих, неразвитых, проблемных» на людей с особенностями, которые

могут нормально жить, используя свой жестовый язык, свою культуру не нуждаясь в лишней опеке.

1.2 Особенности применения адаптивной физической культуры для развития физических качеств обучающихся с нарушенным слухом

Физическая культура и спорт необходимые составляющие жизни людей с нарушениями слуха, так как в спорте глухие могут проявить свои способности не чувствуя ограничений в сравнении со слышащими людьми. Адаптивный спорт помогает неслышащим полностью раскрыться и самореализоваться.

Компенсаторная, коррекционная и профилактическая работа помогает решать поставленные задачи и достигать конкретных целей. Главная цель адаптивной физической культуры - реабилитация, социализация, способные улучшить уровень жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая активность своим воздействием усиливает двигательные возможности и помогает улучшить как физическое, так и психическое состояние нарушенные инвалидностью.

Физическая культура позволяет пройти адаптационнооздоровительный курс или добиваться высоких достижений в большом спорте. Проходят ли занятия на уроках физкультуры, в секциях или у профессионально занимающихся спортом, результаты указывают на развитие и повышение физического потенциала.

При занятии адаптивной физической культурой и спортом людям с нарушениями слуха в отличии от слышащих спортсменов, необходимо иметь непрерывный визуальный контакт. Есть ряд специфических особенностей при подготовке к старту:

1. Поднятие/опускание флага;
2. Световой индикатор;

3. Махи руками;
4. Касание ладонью;
5. Вибрационные сигнализирующие устройства и приспособления.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. И, если для не имеющих проблем со здоровьем занятия физической культурой служат для его укрепления, то для людей с ограниченными возможностями здоровья они являются средствами реабилитации и адаптации.

Занимающиеся приобретают различные навыки, мотивируются для достижения новых целей, проявляют и закаляют характер, развивают физические возможности. К тому же, общение в коллективе в процессе тренировок, помогает в дальнейшем контактировать с людьми. Командные занятия способствуют анализу поведения других и учат взаимодействию.

Таким образом, физическая культура – один из важнейших факторов социализации и социальной адаптации.

Всероссийское общество глухих с 1957 года участвует в Сурдлимпийских играх среди лиц с нарушениями слуха, которое началось еще в 1924 году. Российские спортсмены с нарушениями слуха на протяжении многих лет входят в число сильнейших в мире, о чем свидетельствуют статистические показатели Сурдлимпийских игр.

В программу Сурдлимпийских игр входят 21 летний и 6 зимних видов спорта:

Летние дисциплины		Зимние дисциплины
бадминтон; баскетбол; борьба вольная; борьба греко-римская; боулинг; велоспорт-шоссе; велоспортмаунтинбайк; волейбол; волейбол пляжный; гандбол; гольф;	дзюдо; каратэ; легкая атлетика; настольный теннис; плавание; пулевая стрельба; спортивное ориентирование; теннис; тхэквондо; футбол.	горные лыжи; керлинг; лыжные гонки; сноуборд; хоккей с шайбой; шахматы.

Несурдлимпийские виды спорта: водное поло, легкоатлетический кросс, самбо, футзал, шашки.

Нарушения слуха сказываются в затруднении получения информации об окружающем мире. Без применения жестового языка слабо развивается мышление и социализация в общество, причиной этого является недостаточность обмена информацией.

Социализация глухих в общество происходит тогда, когда они не чувствуют одиночества находясь среди людей. Неслышащий человек чувствует, когда его принимают таким, какой он есть. Развитие человека как личности начинается там, где он видит вокруг себя людей таких же, как он сам, с такими же потребностями и возможностями. Получение полноценной информации на жестовом языке сказывается на развитии интеллектуальных и социальных способностей.

Применение профессиональных навыков и умений в работе с людьми с нарушением слуха является неотъемлемой частью деятельности педагога адаптивной физкультуры и тренера в спорте. Это касается вопросов планирования, проведения занятий и тренировок, спортивной и общеоздоровительной работы с детьми в дневном режиме учебного заведения.

При этом необходимо учитывать как психолого-педагогические, так и клинико-физиологические, а так же теоретико-методические и специальные знания в области процесса заключения определенных задач обучения и воспитания занимающихся с нарушениями слуха.

В учебном процессе и соревновательной деятельности преподавателю адаптивной физической культуры и тренеру по данным видам спорта нужно:

- вести взаимодействие с другими субъектами педагогического процесса;
- регулировать физическую и психоэмоциональную активность детей и подростков с нарушением слуха;

- адекватно оценивать результаты обучения у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья;
- правильно интерпретировать результаты медицинской и психологической диагностики детей с нарушениями слуха;
- критически оценивать и корректировать свой профессиональный уровень деятельности;
- повышать свой профессиональный уровень путем обучения и обобщения современного навыка у лучших специалистов (преподавателей-новаторов), знакомиться с новыми педагогическими технологиями и концепциями.

Во время тренировочных занятий необходимо:

- воплотить в жизнь корректировку и компенсацию нарушенных функций;
- активизировать двигательную и познавательную активность;
- следить, чтобы не было физической и психоэмоциональной перегрузки;
- осуществлять сопровождение психолога – педагога для ребенка с потерей слуха.

Социальная реальность постоянно меняется, технический прогресс, цифровизация, научные открытия и многое другое влияют на этот процесс. В связи с такими условиями человек должен быть адаптирован к изменениям, поэтому социальная адаптация имеет принцип непрерывности. Важен так же принцип прогрессивности, чтобы методы социальной адаптации изменялись и развивались.

В настоящее время количество носителей русского жестового языка в Российской Федерации исчисляется в пределах 150 тыс. человек, впрочем, по иным оценкам эта численность в несколько раз больше [3]. К примеру, по сведениям А.Л. Воскресенского, в РФ русский жестовый язык используют не менее двух миллионов человек [1].

Педагоги школ должны учитывать постоянно меняющуюся социальную реальность, совершенствование способов и изменение методик социальной адаптации, следование за прогрессом и доступность к информационным технологиям.

Нужно осознать тот факт, что нарушения слуха были, есть и будут всегда. А неслышащего человека нужно принимать как социальную концепцию и дать ему полноценную жизнь в зависимости от его потребностей.

Наше общество непрерывно развивается, в связи с этим важно построить прогноз на будущее с учетом прошлого опыта, чтобы развивать положительное и избежать негативного в процессе формирования адаптивной системы.

Чтобы произошло значительное увеличение получаемой информации и улучшалось ее восприятие учениками, должны быть устранены коммуникативные барьеры между учащимися и педагогами.

На это указывала Г.А. Зайцева (1998г) и другие специалисты, жестовый язык при обучении помогает устранить коммуникативные преграды и наладить полноценный диалог у взрослых с детьми. В связи с этим, расширяется возможность изучения раньше недоступных предметов для глухих обучающихся, поскольку их легче преподавать глухим на жестовом языке. У глухих школьников появится возможность проходить учебную программу наравне со слышащими.

Изменение общественного менталитета во всем мире, позволяет глухим идентифицировать себя не по степени потери слуха, а как сознательного члена социума глухих.

«Социализация - развитие и самореализация человека на протяжении всей жизни в процессе усвоения и воспроизводства культуры общества» – считал Мудрик А.В.

По его воззрению социализация понимается как процесс усвоения человеком общественного навыка, приобщения его к публичным

отношениям. В процессе социализации человек приобретает определенные качества, необходимые для жизни в обществе, усваивает определенные значения и формы поведения. При этом сам человек активно участвует в выработке норм социального поведения и межличностных отношениях, приобретает навыки, которые понадобятся для реализации соответствующих социальных идей. Главным фактором процесса социализации является опыт ранних стадий развития, когда формируются психологические функции и первичные формы социального поведения; приобретение социального опыта с помощью систем обучения и образования и, наконец, взаимовлияние людей в процессе общения и воспитания, проведение совместных мероприятий. В процессе социализации человек складывается как член общества, к которому он принадлежит. Удачная социализация -это не только лишь действенное приспособление человека в социуме, но и дееспособность в определённой мере противостоять социуму, части актуальных коллизий, мешающих его развитию и самореализации. Современное общество производит более или менее два типа жертв социализации: человек полностью адаптировался к обществу, но не до конца способен противостоять ему и человек, который не приспособлен к обществу, противостоит ему.

1.3 Коммуникация через жестовый язык на уроках физической культуры

После рождения, человек развивается среди окружающих его людей (родители, родственники, воспитатели, педагоги и т.д.) и происходит это с помощью языка.

Язык – сложная система из знаков, звуков, лексики, грамматики, слов, фонетики, служащая для мышления и самовыражения, волеизъявления и общения. Язык содействует взаимопониманию и взаимодействию между людьми.

Когда у человека отсутствует или нарушен слух, ему сложно освоить речь и, в связи с этим, появился жестовый язык, который изучается визуально.

Слух и зрение - основные чувства, помогающие познавать окружающий мир, проводить обучение, воспитывать, общаться, входить в общество. Глухие, не воспринимая звуков, видят окружающее, следят за движением губ и мимикой людей.

В конце 60-х гг. прошлого века последовали изменения по отношению к глухим, их образованию и обучению. Во многих странах это повлекло признание статуса жестового языка и изменение отношения к сообществу глухих как к культурному меньшинству, имеющему право получать образование на жестовом языке.

В нашей стране в пункте 2 статьи 26 Конституции РФ написано: «Каждый имеет право на пользование родным языком, на свободный выбор языка общения, воспитания, обучения и творчества».

И, поскольку язык является основным средством общения среди людей, каждому гарантировано сохранение и равноправие языков. Для глухих и слабослышащих РФ родным и необходимым является РЖЯ, поэтому указом президента от 30 декабря 2012 г. № 296-ФЗ — О внесении изменений в статьи 14 и 19 Федерального закона "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации":

«Русский жестовый язык признается языком общения при наличии нарушений слуха и (или) речи, в том числе в сферах устного использования государственного языка Российской Федерации. Вводится система субтитрирования или сурдоперевода телевизионных программ, кино- и видеофильмов. Перевод русского жестового языка (сурдоперевод, тифлосурдоперевод) осуществляют переводчики русского жестового языка (сурдопереводчики, тифлосурдопереводчики), имеющие соответствующие образование и квалификацию. Порядок предоставления услуг по переводу

русского жестового языка (сурдопереводу, тифлосурдопереводу) определяется Правительством Российской Федерации».

Педагогам, тренерам и специалистам, которые планируют работать с глухими, рекомендуется пройти повышение квалификации и получить базовые знания по работе с глухими. Так как глухой человек в наше время рассматривается не как человек с отклонениями в состоянии здоровья, требующий сопровождения или помощи, а как социальная концепция – человек, имеющий свой язык и культуру. К таким людям нужно особое отношение и базовые навыки владения жестовым языком для взаимодействия.

Применение жестового языка в образовании обеспечит улучшение качества обучения глухих и слабослышащих, способствует развитию личности и содействует адаптации в общество.

Один из способов получения информации для глухих людей – зрительное восприятие, некоторые глухие умеют читать по губам, но это не значит, что они понимают полностью речь говорящего. Обычно понимание речи с губ достигает максимум на 60% достоверности. Поэтому эффективным средством в общении с неслышащими людьми выступает жестовый язык, который, как и дактилология со стороны выглядят необычно: руками глухие «говорят» так же быстро, как слышащие устной речью. Нередко слышащие люди принимают дактилологию за жестовый язык, но это разные основы. Профессор Г.А. Зайцева (1998) написала книгу о жестовой речи и отметила, что она различается на два вида:

Дактилология в переводе с греческого, как «слова пальцами» алфавит, в котором каждая буква воспроизводится с помощью пальцев рук. Дактилология служит вспомогательным средством коммуникации, входит в состав национального жестового языка, в частности, для передачи имен собственных, некоторых терминов и названий улиц.

Жестовый язык – самостоятельная и существенно отличающаяся от словесных языков система, обладающая своеобразной, богатой и сложной по

структуре лексикой и грамматикой, разнообразными способами выражения смыслов и отношений между смыслами. Это факты современной науки – отмечает Галина Зайцева сурдопедагог, профессор [14].

Помимо этого, в жестовом языке важную роль играет мимика лица, с ее помощью можно передать различные смыслы. Благодаря выражению лица можно отличить утверждение от отрицания или вопроса, «увидеть» степени сравнения. Без этого так называемого «немануального» компонента невозможно понять, прямая это речь или косвенная, кто с кем ведет разговор, монолог ли это и многое другое [14].

Калькирующая жестовая речь (КЖР) — вторичная знаковая система общения, калькирующая лингвистическую и морфологическую структуру словесного языка, где жесты считаются эквивалентными словам.

КЖР активно используется при официальном общении с лицами имеющими нарушения слуха.

КЖР интенсивно используется в культурной сфере. Часто исследователи разделяют эти два вида жестовой коммуникации, заявляя, что они не имеют ничего общего.

Но это совсем не так. Жестовый язык – язык, на котором глухие разговаривают друг с другом. Информация на жестовом языке наиболее доступна для них. А КЖР используют позднооглохшие и слабослышащие люди.

Использование КЖР предполагает неотъемлемую артикуляцию говорящего. КЖР пользуется эквивалентами слов, словосочетаний – жесты – для передачи информации. Но в целом порядок слов при КЖР основывается на синтаксисе русского языка.

Жестовый язык (ЖЯ) не нужно путать с жестикуляцией и пантомимой: это определенный язык, имеющий конкретные критерии, собственную лексику и грамматическую структуру. ЖЯ - это язык, который выражает значения через перемещения рук и тела, выражения лица и положения рук. Жестовый язык выполняет те же функции, что и словесный язык: общение,

выражение чувств, выяснение социальных отношений, культурная идентичность, эстетическое выражение. Русский жестовый язык не считается универсальным языком. Каждая страна имеет личный жестовый язык [16].

Один жест - это символ, выражающий определенную концепцию (одно или несколько слов).

Жест представляет собой сочетание нескольких элементов: форма руки, место исполнения жеста, направление и характер движения, выражение лица. Изменение одного из компонентов изменяет смысл и значение жеста.

Жестовый язык – естественный язык, используемый для коммуникации людьми с нарушениями слуха, проживающими на территории Российской Федерации и, частично, на территории ряда стран – бывших республик Советского Союза. Жестовый язык, предположительно, принадлежит к семье французского жестового языка, куда также входят американский, нидерландский, фламандский, квебекский, ирландский и бразильский жестовые языки⁹. Несмотря на то, что в его названии присутствует слово «русский», по отношению к звуковому языку жестовый язык является особым, совершенно самостоятельным языком, со своими собственными законами, лексикой и грамматикой.

Субкультура представляет собой образ жизни, выражающийся через определенные символы и ценности общности, закреплённый в различных социальных институтах и в повседневном поведении. Собственно о культуре группы можно говорить лишь в случае длительного пребывания. Общность условий, порождает, общность культурной формы - общность норм, ценностей, моделей поведения и характер взаимоотношения с обществом. Чтобы убедиться в том, что «субкультура глухих» - «субкультура жестового языка» - «сурдосубкультура», имеет право на существование, необходимо рассмотреть понятие «субкультура» в социологическом и культурологическом контексте. По сути, главное в понятии субкультуры – это приставка суб-, обозначающая голое структурное противостояние, направленное против явлений большой культуры.

Представители субкультуры имеют культуру собственную, собственную настолько, что, имея общий с большой культурой разговорный язык, они вкладывают в те же слова другие ощущения, другие понятия, за всем этим стоит принципиально иная символика. Однако если мы говорим о появлении новых культурных форм, возникает вопрос о механизмах их появления.

Попытка ответить на данные вопросы требует обратиться к анализу возможных путей формирования и воспроизводства культурных форм и их морфологии. Сообщество глухих людей, как и многие другие, имеет свои социальные и культурные нормы, отличающиеся от норм, принятых в сообществе слышащих людей. Глухие, включённые в мир глухих, не считают себя инвалидами, определяя свою глухоту как особенность, которую ставят наравне с цветом кожи, национальностью и полом. Но со стороны слышащих продолжается стигматизация и восприятие глухих как людей с инвалидностью, на основании того, что они не могут слышать – это дефицит, отсутствие совершенного здоровья. В биолого-медицинской концепции инвалид рассматривается как отклонение от «нормы», которую воплощает слышащий человек, и, соответственно, видение проблемы фокусируется на вопросах «привидения глухого человека в норму», то есть на вопросах лечения ушных болезней, постановки произношения, обучения чтению с губ и пр. нарушение слуха – биологическая патология (поэтому эту концепцию часто называют патологической); с медицинской точки зрения – это болезнь, требующая лечения.

Глухие люди, не соответствующие «стандартам слышащих», рассматриваются как группа инвалидов, которым нужна помощь, забота, которые плохо владеют словесным языком, имеют проблемы и т. д. К 1970-м гг. для западного сознания стало характерным внимание к микрогруппам, связанным между собой сетью социоэкономических и культурных отношений.

Современное общество больше не рассматривает себя как унитарный социум: в нём интеграционные межкультурные тенденции и глобализация уживаются с дроблением и локализацией. Общество становится всё более диверсифицированным: интересы микрогрупп, образы поведения их членов, культурные стандарты, стереотипы восприятия всё более различаются по социальным, этническим и другим признакам. Без учёта этих различий нельзя обеспечить «мирное сосуществование» микросоциумов в рамках макросоциума. Не являются исключением и сообщества глухих. Последних начали воспринимать как людей, имеющих право на самобытность, как людей, из которых вовсе не обязательно создавать подобие слышащих.

Меняется общественный менталитет – растёт и самосознание глухих, в том числе и в современной России, в которой вслед за Западом началось движение к 13 идеологии, опирающейся на фундамент плюрализма культур, толерантности к особым интересам различных общностей, доминирования прав человека как индивидуальности. В ряде развитых стран уже с конца 1970-х гг. всё более распространённым становится восприятие глухих как культурного и лингвистического меньшинства. «Растущий новый взгляд переносит внимание на возможности, культуру и развитый язык. Таким образом, медицинская модель постепенно сменяется социальной моделью как основой для рассмотрения и понимания глухих людей», — пишет американский специалист в области образования Х. Корсон¹¹. При этом различия между глухими и слышащими рассматриваются как культурные различия, а не как отклонение от нормы слышащих. Другими словами, глухие люди – нормальны: «Системообразующий концепт социокультурной теории: глухота – особое состояние человека, а отнюдь не патология». Те, кто идентифицирует себя в качестве члена сообщества глухих, имеют право на свой «стиль жизни» и могут включаться в «мир слышащих» не напрямую, а в качестве членов микросоциума глухих. Они вправе развивать свой жестовый язык, свою субкультуру и т. д.

Реализация этого права гарантирует равенство глухих людей со слышащими людьми, с членами этнических меньшинств. Л. С. Выготским при анализе социокультурного развития подростка с дефектом была высказана мысль, что «ребёнок, развитие которого осложнено дефектом, не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, ребёнок, но иначе развитой».

С начала 1980-х гг. в образовательной системе Западной Европы и США, где сложилось общество, способное понять и принять различия между людьми, постепенно утверждается новая образовательная стратегия, в основе которой лежит концепция мультикультурного образования, подчёркивающая важность и живучесть культурного разнообразия. Если раньше лучшим вариантом культурной адаптации для этнических меньшинств считалась ассимиляция с доминирующей культурой, то ныне – бикультурализм, достигаемый в процессе интеграции. По аналогии складывается стратегия образования людей с различными физическими и психическими особенностями.

Успешная социализация предполагает не только формирование способности к самостоятельному выбору, но и развитие вариативности социального поведения, наличие определённого уровня толерантности к другим.

Жестовый язык – неотъемлемая часть глухого человека и сообщества глухих. Даже в сообществах глухих, зародившихся на основе «чисто устных» методах, где обучали общаться речью, все равно подбираются такие способы общения, что речь становится «видимой» для всех участвующих в общении.

Жестовый язык и специфику общения глухих изучают не только сами глухие люди, но и те, кто с ними связаны – педагоги коррекционных школ, инструкторы и тренеры по адаптивной физической культуре, поэтому так важно использовать жестовый язык на занятиях школьных уроков физической культуры и тренировках со спортсменами имеющими нарушения слуха.

Выводы по 1 главе

Приобретенные нарушения слуха появляются по различным основаниям. Легкий и средний уровень нарушения слуха имеет возможность появиться при повреждении звукопроводящего аппарата (среднего уха), а полное нарушение слуха происходит, если поражается звуковоспринимающий аппарат (слуховой нерв, внутреннее ухо).

При потере слуха в первую очередь страдает речь, посредством которой ребенок может передавать свои мысли, переживания. Если ребенок долго не сможет вести диалог, велик риск задержки развития интеллекта, что обернется слабым развитием личности.

В этом случае у глухого человека речь заменяет жестовый язык, через который он может выразить свои мысли и желания, получить информацию об окружающем мире, тем самым развить свои способности.

Педагогам, тренерам и специалистам, которые планируют работать с глухими, рекомендуется пройти повышение квалификации и получить базовые знания по работе с глухими. Так как глухой человек в наше время рассматривается не как человек с отклонениями в состоянии здоровья, требующий сопровождения или помощи, а как социальная концепция – человек, имеющий свой язык и культуру. К таким людям нужно особое отношение и базовые навыки владения жестовым языком для взаимодействия.

Применение жестового языка в образовании обеспечит улучшение качества обучения глухих и слабослышащих, способствует развитию личности и содействует адаптации в общество.

Один из способов получения информации для глухих людей – зрительное восприятие, некоторые глухие умеют читать по губам, но это не значит, что они понимают полностью речь говорящего. Обычно понимание речи с губ достигает максимум на 60% достоверности.

Жестовый язык – самостоятельная и существенно отличающаяся от словесных языков система, обладающая своеобразной, богатой и сложной по структуре лексикой и грамматикой, разнообразными способами выражения смыслов и отношений между смыслами.

Помимо этого, в жестовом языке важную роль играет мимика лица, с ее помощью можно передать различные смыслы. Благодаря выражению лица можно отличить утверждение от отрицания или вопроса, «увидеть» степени сравнения. Без этого так называемого «немануального» компонента невозможно понять, прямая это речь или косвенная, кто с кем ведет разговор, монолог ли это и многое другое.

Жестовый язык и специфику общения глухих изучают не только сами глухие люди, но и те, кто с ними связаны – педагоги коррекционных школ, инструкторы и тренеры по адаптивной физической культуре, поэтому так важно использовать жестовый язык на занятиях школьных уроков физической культуры и тренировках со спортсменами имеющими нарушения слуха.

Физическая культура и спорт необходимые составляющие жизни людей с нарушениями слуха, так как в спорте глухие могут проявить свои способности не чувствуя ограничений в сравнении со слышащими людьми. Адаптивный спорт помогает неслышащим полностью раскрыться и самореализоваться.

Компенсаторная, коррекционная и профилактическая работа помогает решать поставленные задачи и достигать конкретных целей. Главная цель адаптивной физической культуры - реабилитация, социализация, способные улучшить уровень жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая активность своим воздействием усиливает двигательные возможности и помогает улучшить как физическое, так и психическое состояние нарушенные инвалидностью.

ГЛАВА II ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО ЖЕСТОВОГО СЛОВАРЯ

2.1 Исследование показателей физической подготовленности учащихся с нарушением слуха

Базой исследования по изучению эстетического воспитания явилось КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат» для детей с особыми образовательными потребностями № 2» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие школьники 5-го класса в количестве 16 человек и их родители в количестве 20 человек.

На констатирующем этапе эксперимента нами было проведено:

1. анкетирование родителей, имеющих детей с нарушенным слухом и школьников с нарушением слуха на выявление необходимости применения спортивного жестового словаря на уроках физкультуры;
2. исследование показателей физической подготовленности учащихся 5-х классов с нарушением слуха.

1. В нашей работе отмечена такая проблема, как отсутствие понимания между педагогами и учениками коррекционных школ, где учатся дети с нарушениями слуха. У неслышащих школьников низкая мотивация к учебе, что плохо отражается на дальнейшем развитии глухих учащихся, причиной этому является незнание педагогами жестового языка. Данный факт подтвердили сами родители и дети в ходе опроса.

Анкетирование проводилось с помощью онлайн-сервиса для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов. Каждый вопрос сопровождался переводом на жестовый язык заранее записанным на видео (Рисунок 2).

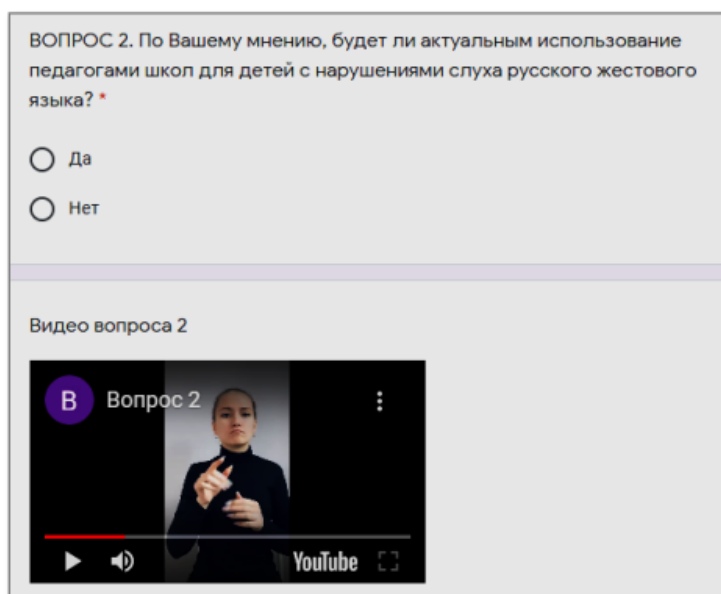


Рисунок 2 - Скриншот вопроса в онлайн-сервисе

Родителям предлагалось ответить на 3 вопроса:

1. Ваш ребенок хорошо понимает учебный материал в школе?
2. По Вашему мнению, будет ли актуальным, использование педагогами школ для детей с нарушениями слуха русского жестового языка?
3. По Вашему мнению, нужно ли использовать жестовый язык на уроках физической культуры в школе?

Результаты опроса представлены на Рисунке 3.

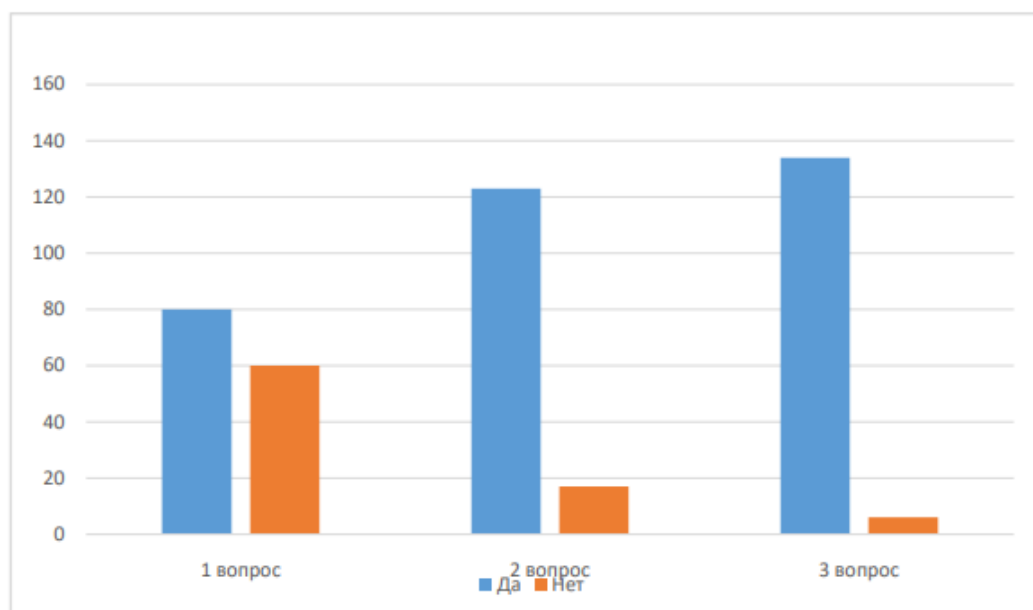


Рисунок 3 - Ответы родителей на вопросы анкеты

Как видно из Рисунка 3, ответы родителей на первый вопрос показали, что 42% респондентов отмечают проблемы у детей, имеющих нарушение слуха, в восприятии учебного материала. Данное обстоятельство вызывает беспокойство, потому что программа современных школьников с каждым годом меняется в сторону усложнения и увеличения информативности. Если сейчас не обращать внимание на данную проблему и не предпринимать меры по ее устранению, то в дальнейшем ситуация может только ухудшиться, что напрямую может повлиять на уровень подготовки глухих и слабослышащих школьников.

На второй вопрос родители ответили, в подавляющем большинстве (87%), что они «ЗА» применение жестового языка в учебном процессе школьников с нарушением слуха.

Третий вопрос касался организации урока физической культуры в коммуникационной составляющей. Практически все родители поддерживают утверждение о важности и необходимости жестового языка на уроке физической культуры. И лишь 4% опрошенных не поддерживают применение жестового языка на уроке физической культуры.

Для определения отношения учащихся с нарушением слуха к занятиям физической культурой были разработаны следующие вопросы:

1. Нравится ли тебе заниматься физической культурой?
2. Учитель физической культуры ведет уроки на жестовом языке?
3. Всегда ли ты понимаешь задание, которое тебе дает учитель?
4. Ты понимаешь, для чего ты занимаешься физической культурой?
5. Ты хочешь получать информацию на жестовом языке?

Результаты опроса школьников представлены на Рисунке 4.

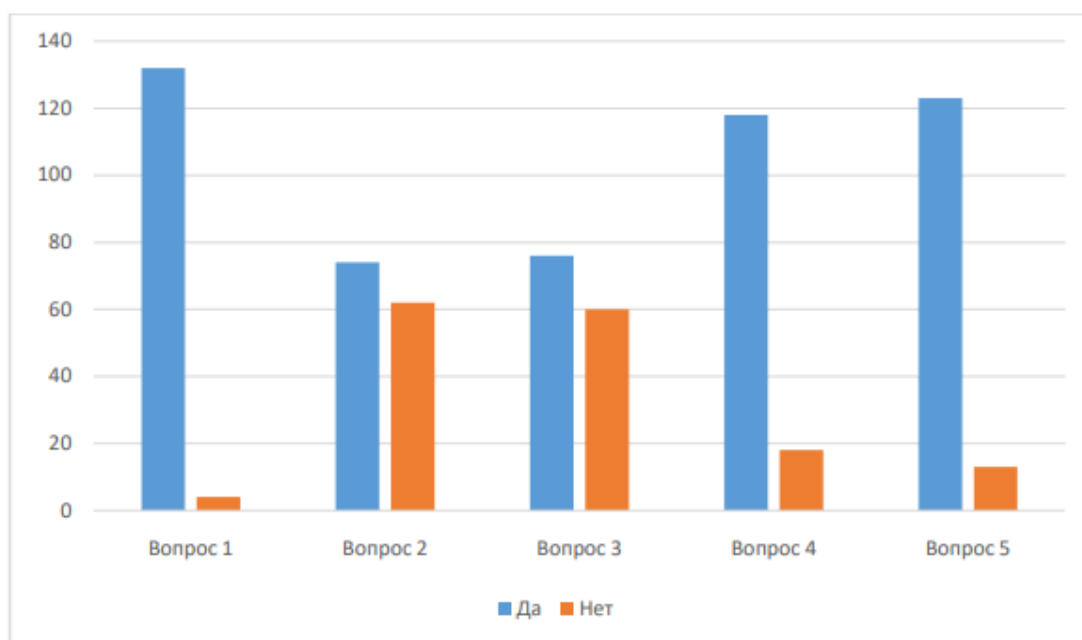


Рисунок 4 - Ответы школьников с нарушением слуха на вопросы анкеты

Анализ полученных данных (Рисунок 4) позволяет нам сделать следующие выводы: абсолютному большинству детей с нарушением слуха нравится заниматься физической культурой и спортом; 54 % школьников ответили утвердительно на вопрос о применении учителем физической культуры русского жестового языка на уроке и 46 % опрошенных ответили отрицательно, что является подтверждением актуальности выбранного направления исследования; вопрос о доступности заданий является продолжением предыдущего вопроса, 56 % учеников понимают задание, которое им дает учитель физической культуры и 44 % опрошенных не понимают задания учителя; на вопрос о сознательном отношении учащихся к занятиям физической культурой и спортом 87% респондентов ответили, что понимают для чего занимаются двигательной деятельностью и 13 % учеников затрудняются с ответом; в заключительном вопросе о необходимости использования русского жестового языка 90% учеников высказались за то, что они хотели бы получать информацию на русском жестовом языке в процессе занятий физической культурой и спортом.

Опираясь на данную проблему были разработаны этапы ее решения:

- Разработать он-лайн словарь жестового словаря;
- Обучить специалистов;
- Проверить эффективность применения жестового словаря.
- Разработать словарь жестового языка в виде видео с показанием жестов и субтитрами.

Данный словарь прослужит материалом для обучения базовым навыкам общения специалистов и будет опорой для повторения и самостоятельного изучения.

Проверка эффективности данной программы будет проводиться на практике – общение между педагогом и учащимися.

Разработанный материал благоприятствует физическому развитию обучающихся.

2. Вторым этапом нашей работы на констатирующем эксперименте было исследование показателей физической подготовленности школьников с нарушенным слухом.

В эксперименте принимали участие 16 школьников с нарушениями слуха, из которых были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по 4 девочек и 4 мальчиков в каждой группе, дети были в обычной физической форме (не занимающиеся профессиональным спортом).

Нами было проведено тестирование на выявление показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Тест включал в себя челночный бег, прыжки в длину, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча, что позволило нам измерить уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

Челночный бег 3 раза по 10 метров – определяется степень быстроты.

У контрольной линии стоит занимающийся. Линия его дистанции составляет 10 метров. На линии лежат кубики (5штук). По сигналу «марш» нужно быстро преодолеть данное расстояние три раза, обегая каждый кубик не задевая его. Засчитывается время. Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега

перед финишем. Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны стены, возвращается назад, снова обегает стены, бежит третий раз 10 м и финиширует. Результат-время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли; время челночного бега (3×10 м) с точностью до десятой доли секунды. Челночный бег можно проводить в спортивном зале.

Прыжки в высоту—определяют силу.

На стене висит измерительная линейка. Занимающийся стоит в исходном положении: ноги на ширине плеч, руки внизу. Готовясь к прыжку нужно немного сделать присед, отводя руки немного назад. При прыжке поднимает руки в верх, касаясь линейки.

Прыжки через скакалку – тест на ловкость и выносливость.

В исходном положении стоит занимающийся: ноги вместе, руки внизу, держа скакалку. При его готовности к прыжкам включается секундомер (60 секунд), за это время подсчитывается количество прыжков. Прыгуну дается две попытки, засчитывается наилучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча—тест на координацию движений и ловкость.

Занимающийся находится в исходном положении (стойка, ноги на ширине плеч), держа двумя руками мяч. По сигналу подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см, (в случае урона мяча на пол, нужно скорее поднять и продолжить действие) за 30 секунд засчитывается количество бросков. Исключение вводится, если мяч укатился далеко. Дается вторая попытка на повторение.

Применяя на практике данный текст измерения физической подготовленности можно сделать сравнительные результаты до и после формирующего эксперимента.

Таким образом, выполняя упражнения на тестирование, школьникам из экспериментальной и контрольной групп предлагалось выполнить

челночный бег, прыжки в высоту, прыжки на скакалке и подбрасывание и ловля мяча.

Результаты тестирования на начальном этапе зафиксировали почти одинаковую физическую подготовку экспериментальной и контрольной групп.

В таблице, представленной ниже (Таблица 1) приведены полученные данные.

Таблица 1 - Результаты физической подготовленности глухих школьников (констатирующий этап)

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Челночный бег (10х3) (сек.)	12,7±1,5	12,8±1,3
Прыжки в высоту	14±2,1	13±3,1
Прыжки через скакалку (раз за 60 секунд)	30±4,6	31±3,6
Подбрасывание и ловля мяча (раз за 30 секунд)	11±2,6	12±3,3



Рисунок 5 - Результаты физической подготовленности школьников с нарушением слуха на констатирующем этапе

Выполняя упражнения на тестирование, школьникам из экспериментальной и контрольной групп предлагалось выполнить челночный бег, прыжки в высоту, прыжки на скакалке и подбрасывание и ловля мяча.

Результаты тестирования на начальном этапе зафиксировали почти одинаковую физическую подготовку экспериментальной и контрольной групп.

Нами была разработана и апробирована на формирующем этапе эксперимента программа общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом, в который вводились прыжки, подвижные игры, содержащие упражнения на развитие ловкости и выносливости. Данный комплекс основан на применении спортивного жестового языка.

2.2 Экспериментальная методика обучения жестовому языку и его применению на уроках физической культуры для детей с нарушениями слуха

В нашей методике разработана база спортивных (лингвистических) терминов на жестовом языке, которая в окончательном виде включила более 300 жестов. Данные термины стали основой для изучения и повышения квалификации специалистов, работающих с глухими детьми.

Программа курса для специалистов «Практические основы жестового языка».

Таблица 2 - Программа курса для специалистов «Практические основы жестового языка»

№	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе часов аудиторных занятий		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Анатомо-физиологические особенности нарушения слуха, (понижения)	8	6	2	Зачет

	характерность поведения и культура глухих				
2	История возникновения ЖЯ. Грамматика, мимика, аспекты	23	8	12	Зачет
3	Практические основы жестового языка	39	10	29	Зачет
Итоговый контроль		2	-	2	Экзамен
ИТОГО		72	24	48	Экзамен

Учебно-тематический план.

Цель: развитие коммуникативных навыков слышащих специалистов на жестовом языке для улучшения качества общения и общего взаимопонимания с неслышащими, занимающимися физической культурой.

Основные задачи:

- 1) сформировать практические навыки общения на ЖЯ;
- 2) обеспечить возможность коммуникации на ЖЯ;
- 3) познакомить с наиболее частотной лексикой ЖЯ;
- 4) дать представление об основных грамматических конструкциях ЖЯ, необходимых для ежедневного общения;
- 5) дать знания об этике общения на ЖЯ.

Категория слушателей: педагоги, тренеры, специалисты по физической культуре, инструкторы-методисты, учителя физической культуры, спорта и туризма различного уровня.

Срок занятий: 72 часов.

Режим занятий: 7 часов в неделю.

Профессор Г. Л. Зайцева утверждает, что жестовые языки — сложная лингвистическая система со своей особенной грамматикой, лексикой и морфологией. Отмечается, что это не простая жестикуляция. Жестовый язык, в некотором роде, иностранный язык, так же как английский или немецкий. Л. С. Выготский в начале 30-х гг. заметил, что признание жестового языка означало применение его в обучении.

Для отдаленных регионов, для самостоятельного изучения в поддержку педагогам коррекционных средних учебных заведений и тренерам,

работающим с глухими детьми, этот материал был отснят в виде онлайн видео-словаря. Для облегчения восприятия материала, слышащими преподавателями, были вставлены субтитры.

Целью разработки спортивного жестового словаря для самостоятельного изучения педагогами школ является улучшение коммуникации между учениками и учителем по физической культуре.

Таблица 3 – Словарь жестового языка

Местоимения	Я, ты, Вы, вы, мы, он, она, они, оно/это, мой, твой, ваши
Вопросы	Кто? Что? Зачем? Почему? Когда? Сколько? Где? Какой/какая/какое? Все хорошо?
Действия	Бегать, прыгать, ходить, лазить, ловить, бросать, тянуть, толкать
Время	Сейчас, потом, сегодня, завтра, послезавтра, вчера, позавчера. Через неделю, через 2 недели, через год
Дни недели. Месяцы	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье. Январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь.
Построение	В шеренгу стройся, на право, на лево, вперед, назад.
Приветствие	Здравствуйте! Доброе утро/день/вечер! Привет! До свидания!
Команды	На старт, внимание, марш. Финиш.
Упражнения	Разминка, приседы, отжим от пола/от скамьи, игры в команде.
Соревнования	Тренировка, соревнования, сборы, сборная, Чемпионат России/Мира, Сурдлимпийские игры
Диалог	Все понятно? Сегодня мы будем заниматься на улице, у вас есть вопросы?
Медицина. Здоровье	Болит голова, болит живот, плохо себя чувствую, я чувствую себя лучше, мне хорошо, ничего не болит.
Сколько	100 метров, 200 метров, 1 километр, 2 километра. 1-е место, 2-е место, 3 –е место, 4-5-6
Другие термины	Участвуем в соревнованиях, игрок, вратарь, запасной. Мы поедем участвовать в соревнованиях



Рисунок 6 – Дактиль (ручная азбука)

Разработанный нами словарь отснят на видео.

Видео записано для повторений и самостоятельного изучения (Рисунок

5).

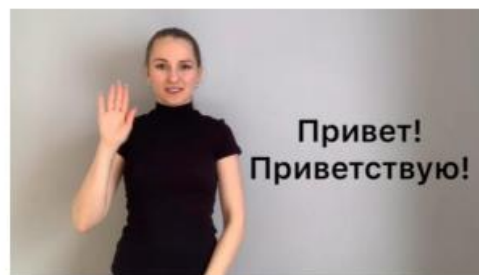
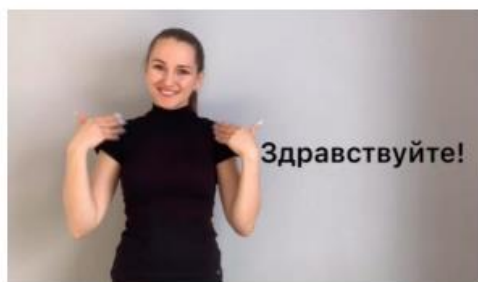


Рисунок 7 - Скриншот видео-словаря жестового языка

Для проведения эксперимента была разработана программа занятий по прыжкам на батуте, в которую вводились прыжки, подвижные игры, содержащие упражнения на развитие ловкости и выносливость.

Комплексные упражнения усложняются постепенно, начиная с простых, легких движений и заканчивая занятия играми.

2.3 Программа спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка

Для проведения формирующего эксперимента нами была разработана программа тренировочных занятий по прыжкам на батуте, в которую вводились прыжки, подвижные игры, содержащие упражнения на развитие ловкости и выносливость

Опытно-экспериментальное исследование было проведено на базе КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат» для детей с особыми образовательными потребностями № 2» Управления

образования акимата Костанайской области. В качестве выборки выступили глухие и слабослышащие школьники 5 класса в количестве 16 человек, посещающие тренировки на батуте.

Подвижные игры с силовыми проявлениями развивают скоростные и силовые качества.

В течении занятий, постепенно увеличивается количество выполняемых упражнений для овладения техникой прыжков. Развивается сила, выносливость и координация движений занимающихся. Проходит знакомство с правилами спортивных игр.

Силовые и скоростные качества улучшаются с помощью прыжков, упражнений с поролоном и др.

Меры комплексного воздействия на вестибулярный аппарат – использование ходьбы, бега, подскоков, кувырков, перекатов, подвешивания на руках.

Необходимо учитывать, что дети с нарушениями слуха быстро утомляются и делать паузы около 40-60 секунд между трудными упражнениями.

Выполнение упражнений проходит в заданном темпе, чтобы избежать переутомления и сохранить хорошие показатели физической формы.

Направление медицины «лечебная физическая культура» - посвящено системе восстановительных и предупреждающих упражнений для укрепления человеческого организма. Такой снаряд, как батут, является одним из профилактических инструментов против остеохондроза и атеросклероза.

Батут - это не только прыжки в воздухе, есть множество видов игр и эстафет, где каждый, выполняя задания совместно, чувствует поддержку и развивает командный дух. Посредством командных игр проявляются лидерские качества, что положительно влияет на развитие интеллектуальных способностей школьников с нарушением слуха.

У детей с нарушениями слуха существуют проблемы формирования двигательных функций. Отсюда наблюдаются недостаточно точная координация и неуверенность движений, относительная замедленность двигательных навыков, низкий уровень пространственной ориентировки.

Прыжки на батуте очень быстро повышают устойчивость к анаэробной нагрузке, тем самым вырабатывая выносливость и силу, которые пригодятся в большом спорте.

Прыжковая выносливость – способность многократно повторяться, выполняя прыжковые действия с соответствующим мышечным усилием. Мышечная работа соответствует местному темпераменту. Тем более местный темперамент соответствует выполняемому упражнению, которое, в более анаэробных критериях, продолжает нагрузку на мышечную работу. Дееспособность продолжать работу в без кислородных критериях гарантируется как анаэробными вероятностями, например и волевой подготовкой. Специализирующиеся подростки при прыжках развивают эти главные двигательные свойства, как быстроту перемещений, мощь и прыгучесть, любое из коих надлежит проявлять многосторонне.

Выработке прыжковой выносливости, как фундаменту подъема двигательных свойств, отводится время во всех периодах тренировки. Исполнять прыжковые упражнения идет по стопам с необходимой интенсивностью. Так, в случае если длительное время исполнять прыжки и не устремляться к попытке скакать все далее, то, не обращая внимания на наращивание количества повторений прыжков, не станет достигнут эффект в развитии свойств.

Для того, чтобы реализовать планы, идеи и предположения, нужно обязательно разработать тренировочную программу.

Разработка программы, а вслед затем использование ее на практике для приведения имеющегося состояния школьников с нарушением слуха в запланированное.

Во время реализации программы важно следить за надлежащим исполнением:

1. Тренер получает текущую информацию о состоянии объекта воздействия;

2. Проводится корреляция программы с учетом полученных данных, определяется целесообразность дальнейшего использования выбранных средств и методов. Для управления системой применяется алгоритм действий, подразумевается последовательность выполнения запрограммированных действий с учетом программных требований.

Отклонение от заданного программой алгоритма действий приводит к нарушению взаимодействия между элементами системы и не достижению запрограммированного результата.

Последовательность звеньев в системе проведения занятий на батуте для школьников с нарушением слуха такова:

1. Разрабатывается план конечной цели;
2. Соответственно с планом, определяются задачи и этапы подготовки;
3. Для тренировок подбираются методы и средства.
4. Проводится применение разработанной программы на практике с сопоставлением полученных и запланированных данных.
5. Подводятся итоги и сравнение результатов;
6. Анализируются ошибки и устраняются несоответствия с поставленными задачами.

Тренировочный процесс представляет собой совокупность действий приводящих к намеченному результату. Предполагается найти оптимальное соотношение средств и методов достижения цели с учетом индивидуальных способностей, возможностей спортсменов, их адаптивной реакции на предложенные нагрузки.

Занятия проводятся в группе два раза в неделю по одному часу, в итоге программы занимающиеся должны:

Знать:

- 1) Историю становления прыжков на батуте.
- 2) Основные принципы о здоровом образе жизни.
- 3) Технику безопасности, страховку, самостраховку и уметь падать.
- 4) Главные способы закаливания, самоконтроля.
- 5) Критерии состязаний по прыжкам на батуте.

Уметь:

- 1) Овладевать ведущими техническими элементами.
- 2) Самостоятельно проводить разминку.
- 3) Управлять своими действиями, эмоциями, поведением.

Развить личностные качества:

- 1) вести здоровый образ жизни.
- 2) самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой.
- 3) Развитие лидерских способностей.

Разминка.

Выполнение разминки перед тренировкой по прыжкам на батуте является важнейшей частью. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардио-упражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.

Разминка разогревает мускулы, связки и сухожилия, это повышает их эластичность и снижает риск появления травм и растяжений. Разогретые мышцы лучше всего сжимаются и расслабляются во время тренировки.

Разминочные упражнения улучшают работу сердечно - сосудистой системы и делают лучше кровообращение, что, несомненно, поможет повысить выносливость во время тренировок.

Во время легких разминочных упражнений происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.

Таблица 4 - План разминки

1	Растирание разогретыми ладонями все части тела: кисти, локти, плеч и уши,
---	---

	шея, спина (тыльной стороной кисти), бедра, колени.
2	Разминается шея: плавные круговые движения головой в одну и другую сторону.
3	Плечи: круговые маховые движения руками вперед, назад и в стороны (изображая плавание кролем и на спине).
4	Боковые наклоны корпуса влево - вправо, вперед-назад.
5	Вращаем локти: руки в стороны, вращение предплечий от себя и на себя - "пропеллеры".
6	Круговые движения кистями в разные стороны, пальцы рук в замке.
7	Спина: круговые движения тазом в разные стороны.
8	Колени: круговые вращения колен в разные стороны - "буги-вуги", медленные приседания из полного приседа с зафиксированными руками на полу.
9	Голеностопы: одна нога на носке с последующей заменой, вращения стопы в разные стороны.

Таблица 5 - Теоретические занятия

1	Короткая образовательная программа формирования прыжков на батуте. Прыжки на батуте, как вид спорта: его характеристика и смысл.
2	Личная гигиена. Понятие о гигиене. Собственная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме.
3	Правила поведения спортсмена в спортивном клубе.
4	Оборудование и инвентарь для занятий на батуте. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Порядок установки и уборки инвентаря. Его значение.
5	Правила соревнований по прыжкам на батуте. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.
6	Традиции и лучшие спортсмены.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

1. Основная гимнастика: упражнения строевые. Общее понятие о строе. Построение по росту. Равнение по носкам. Повороты направо и налево. Ходьба, ходьба на носках, в полуприседе. Бег, бег высоко поднимая колени.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, туловища и ног, без предметов. Положения для рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Упражнения для туловища: наклоны вперед, в сторону, назад. Повороты туловища влево и вправо. Упражнения для ног: приседание, поднимание ноги вперед, в сторону, назад. Упражнения

со скакалкой. Прыжки на двух, одной и со сменой ног. Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в сторону, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотом направо и налево.

3. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками.

4. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения:

Группировка сидя, лежа, стоя. Перекаты в сторону, вперед, назад. Полушпагат, шпагат. Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад. Равновесие «ласточка», стойка на голове и руках. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой у опоры.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад и стойка на лопатках. Из положения лежа на животе – перекат вправо или влево и, сгибая руки и ноги, мост. Полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед (грудью коснуться колен), перекат назад, стойка на лопатках, вращения лежа на спине.

Техническая подготовка.

Прыжки на батуте.

Техника безопасности и ее значение при занятиях на снаряде(батуте).Ознакомление со батутом.

Прыжки без вращения:

- прыжки с поворотом на 180 и на 360 градусов;
- прыжки на возвышенность (на мат);
- прыжки влево-вправо, вперед-назад, с продвижением вперед;
- остановка на сетке по команде;
- соединения и связки из двух-трех прыжков;
- прыжки «в группировке», «согнувшись», согнувшись ноги врозь».

Контрольно-переводные испытания.

- оценка гибкости;
- оценка физической подготовленности;
- оценка спортивно-технической подготовки.

Акробатические упражнения.

Прыжок – кувырок. Стойка на голове и руках. Мост наклоном назад из основной стойки. Переворот в сторону (колесом), кувырок вперед.

Приблизительные соединения: Из стойки ноги врозь, руки вверх, опуститься в мост. Сделать 5-6 покачиваний вперед и назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, стойка на голове и руках, согнув ноги, упор присев, кувырок назад, прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов. Из упора присев кувырок вперед, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки в вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Техническая подготовка - прыжки на батуте.

- прыжок в сед – на ноги;
- прыжок на колени – встать;
- прыжок группировка, складка врозь и вместе;
- с колен встать 180 и 360 градусов;
- из седа встать на 180 градусов;
- в сед с поворотом на 180 градусов;
- из седа в сед с поворотом на 180 градусов;
- прыжок вверх на 180 и 360 градусов;
- прыжок на живот – встать на ноги;
- прыжок на спину – встать на ноги.

Контрольно-переводные испытания.

- оценка физической подготовки;
- оценка гибкости;
- оценка спортивно-технической подготовки.

Меры безопасности.

Безопасность – один из важнейших факторов процесса обучения и является частью ежедневной работы, так же неотъемлемая часть тренировки.

Существуют правила безопасности, которых необходимо придерживаться и выполнять. Их следует не просто знать, ими нужно руководствоваться, ниже указаны эти правила:

1. Наблюдение за прыгающим человеком на батуте;
2. Наличие необходимого числа страхующих;
3. Знание своих возможностей (самоанализ + самостраховка);
4. Использование страховочной лонжи
5. В процессе обучения важен контроль, а не высота;
6. Изменение стиля, формы и манеры выполнения упражнений, для контролирования себя в воздухе;

1. Лучше сходить с батута, а не спрыгивать; 2. Выполнять правила поведения на батутной арене.

Страховка.

В первую очередь, страховка осуществляется стоя возле батута на полу, если батут находится выше пола.

Задача: не допустить падения за батут, функция страхующего состоит в том, чтобы оттолкнуть падающего человека на батут, но не пытаться его ловить в полете.

Еще лучше осуществлять ее, используя лонжу, подвешенную с помощью блоков к потолку. Так же можно использовать и поролоновый мат.

Мат кладется на раму и поддерживается страхующим так, чтобы не было стука по сетке.

Но есть и второй вариант страховки, он более длительный, но эффективный - это отработка стабильного выполнения подводящих элементов. Прыгающий человек, при этом, осознает прыжок с помощью своих физических возможностей. Правильный подбор подводящих

упражнений, постепенное увеличение трудности - главное в направлении обучения.

Страховка - его дополнение, а не основное средство. Развитие волевых качеств будущего батутиста – это самое важное, чему следует уделять основное внимание на всех стадиях обучения и тренировки, поэтому на нашей арене больше используется метод без применения страховки. Для нас важно, соблюдая принцип систематичности, постепенно довести человека до исполнения элемента, плавно и без форсирования событий, чтобы он почувствовал уверенность и смог сам его выполнить.

Противопоказания прыжков на батуте.

Помимо всех плюсов и пользы батута, все же существуют противопоказания, которые нужно учитывать, чтобы не нанести вред здоровью.

Не стоит злоупотреблять занятиями на батуте, позволяя ребенку прыгать слишком долго. Чрезмерное пребывание на тренажере может привести к возникновению головокружений, перевозбуждению и тошноте. Как и любые физические нагрузки, упражнения на батуте должны быть дозированными, чтобы не причинить ребенку вред. Детям с острой формой астмы или сахарного диабета следует воздержаться от прыжков на тренажере.

Батут так же противопоказан детям, у которых наблюдаются хрупкие кости, остеопороз, склонность к кризам гипертонии, приступы тахикардии на фоне стенокардии, заболевания сосудов (тромбофлебит).

Прыжки на батуте по возрастным группам.

Важно сочетать тренировочные нагрузки различной направленности, стараясь избегать шаблонного построения тренировочного процесса.

Все это совместно позволит добиться установленной цели.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками имеющими нарушения слуха 7-17 лет.

Опытно-экспериментальное исследование было нацелено на определение влияния программы проведения занятий по физической культуре с применением жестового языка.

Опытно-экспериментальное исследование было проведено на базе КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат» для детей с особыми образовательными потребностями № 2» Управления образования акимата Костанайской области. В качестве выборки выступили глухие и слабослышащие школьники 5 класса в количестве 16 человек, посещающие тренировки на батуте.

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на батуте.

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу. По командам: «направо, шагом марш», «Бегом, марш».

Смена направления бега по команде инструктора «кругом/в другую сторону, марш», «на месте стой», «занять места».

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ):

Повороты головы в сторону.

Вращения плечами.

Круговые движения локтями.

Наклоны «ловим зайчика».

Круговые движения коленями.

Перекаты с носка на пятку.

Прыжки.

Приседания.

Организационная часть.

Постановка задач. Определение места занятия.

Комплекс упражнений на батуте

Исходное положение (И.П.) — стоя в центре батуте, руки на пояс.

Простые прыжки:

И.П. — стоя в центре батуте,

1-8 — прямые прыжки на батуте.

Прыжки «вперёд-назад»:

И.П. — то же,

1, 2, 3, 4 — прыжки вперед,

5, 6, 7, 8 — прыжки назад.

Прыжки «вправо-влево»:

И.П. — стоя у левого края батута,

1, 2, 3, 4 — прыжки вправо,

5, 6, 7, 8 — прыжки влево.

Поворот на 180° (диагональ):

И.П. — стоя в углу батута,

1, 2, 3 — прыжок в вперед,

4 — поворот на 180° ,

5, 6, 7 — прыжки вперед,

8 — поворот на 180° .

Прыжки спиной с поворотом на 180° :

И.П. — стоя в углу батута, спиной вперёд,

1, 2, 3 — прыжок назад,

4 — поворот на 180° ,

5, 6, 7 — прыжки назад,

8 — поворот на 180° .

Наскок и соскок двумя ногами:

И.П. — основная стойка (О.С.) — стоя лицом к обкладке,

1 — прыжок на обкладку,

2 — прыжок с обкладки спиной вперёд.

Смена ног на обкладке:

И.П. — стоя перед обкладкой, правая нога на обкладке, руки на поясе,

1 — прыжок со сменой ног,

2 — И.П.

Смена ног на обкладке с хлопком:

И.П. — то же,

1 — прыжок со сменой ног и хлопком противоположной рукой о руку

Планка — перекат:

И.П. — упор лежа,

1 — перекат вправо,

2 — планка,

3 — перекат влево,

4 — планка;

И.П. — лежа на животе, руки вверх,

1 — ноги и руки

Лодочка:

И.П. — лёжа на животе, руки вверх,

1 — ноги и руки поднять («лодочка»),

2 — И.П.

Качание:

И.П. — лежа на спине,

Сведение и разведение рук:

И.П. — лёжа на спине, руки в сторону ладони вперёд,

1 — сведение рук перед собой,

2 — И.П.

Смена рук:

И.П. — лежа на спине, правая рука вверх,

1 — левая рука вверх, правая вниз,

2 — И.П.

Подъём корпуса из положения лежа на спине:

И.П. — лёжа на спине, стопы прижаты к батуту, ладони под головой,

1 — правой рукой коснуться левой стопы,

2 — И.П.,

3 — левой рукой коснуться правой стопы,

4 — И.П.

Растяжка на полу

Надавливание на носки:

И.П. — сед, упираясь стопами в стопы партнера или Р/Т,

1 — надавливание правой стопой,

2 — И.П.,

3 — надавливание левой стопой,

3 — И.П.

Наклон в положении сед:

И.П. — сед, держась за руки за руки Р/Т,

1 — наклон вперед,

2 — И.П.

«Бабочка»:

И.П. — сидя, ноги согнуты колени врозь, пятки вместе,

1 — наклон вперед,

2 — И.П.

2.4 Анализ эффективности реализации программы спортивных общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом с применением спортивного жестового языка

Для выявления эффективности нашей программы в конце в двух группах был также проведен тест на измерение физической подготовленности школьников. Тест включал в себя те же задания, что и на констатирующем этапе: челночный бег, прыжки в длину, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча, что позволило нам измерить уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

В экспериментальной группе мы проводили тренировочные спортивные занятия с применением спортивного жестового языка. Контрольная группа занималась по традиционной методике.

Результаты экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента на определение быстроты представлены в Таблице 6.

Таблица 6 - Результаты теста «Челночный бег» до и после формирующего эксперимента (экспериментальная группа)

№	Условное имя ребенка	Челночный бег 3x10 м. (секунд)	
		До	После
1	А. М.	11,5	10,9
2	М. А.	11,4	10,9
3	В. В.	11,3	10,9
4	Ч. А.	10,9	10,5
5	Ж. А.	11,6	11,4
6	Ф. М.	11,6	11,3
7	Р. А.	10,9	10,3
8	Д. И.	10,8	9,8
X ср		11,25	10,88

Из таблицы 6 видно, что в тесте «Челночный бег» результаты в экспериментальной группе увеличились.

По нашему мнению, результаты в тестах, направленных на выявление способности к скорости реакции, у экспериментальной группы увеличились благодаря тому, что тренер смог объяснить на жестовом языке, как правильно бежать и расходовать силы. Кроме того были внесены упражнения на развитие быстроты.

Представлены результаты экспериментальной группы до и после эксперимента в тесте на определение силы (Таблица 7).

Таблица 7 - Результаты теста «Прыжки в высоту» до и после формирующего эксперимента (экспериментальная группа)

№	Условное имя ребенка	Прыжки в высоту (сантиметр)	
		До	После
1	А. М.	11	15
2	М. А.	11	16
3	В. В.	9	13
4	Ч. А.	10	17
5	Ж. А.	12	20
6	Ф. М.	10	19
7	Р. А.	11	19
8	Д. И.	9	17
X ср		10.38	17

В таблице 7 показано улучшение результатов после проведения теста «Прыжки в высоту» у участников экспериментальной группы.

В данном случае можно сделать вывод, что развитие силы происходит за счет правильного подхода к тренировкам, когда занимающиеся из экспериментальной группы понимают, к чему они идут.

Результаты экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента в тесте на определение ловкости и выносливости представлены в Таблице 8.

Таблица 8 - Результаты теста «Прыжки через скакалку» до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе

№	Условное имя ребенка	Прыжки через скакалку	
		До	После
1	А. М.	44	114
2	М. А.	45	100
3	В. В.	30	96
4	Ч. А.	29	80
5	Ж. А.	41	91
6	Ф. М.	33	77
7	Р. А.	48	100
8	Д. И.	50	101
Х ср		40	95

Итоги таблицы 8 иллюстрируют повышенные показатели вследствие проведения теста «Прыжки через скакалку» у участников экспериментальной группы.

Развитие выносливости способствует противостоянию утомляемости при различных нагрузках с помощью мобилизации всех функциональных возможностей организма. Чтобы глухие занимающиеся это поняли, нужно объяснить на жестовом языке.

Результаты экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента в тесте на определение координации движений представлены в Таблице 9.

Таблица 9 - Результаты теста «Ловля мяча» до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе

№	Условное имя ребенка	Подбрасывание и ловля мяча (раз за 30 секунд)	
		До	После
1	А. М.	11	20
2	М. А.	13	21
3	В. В.	12	19
4	Ч. А.	11	19
5	Ж. А.	14	23
6	Ф. М.	12	18
7	Р. А.	13	22
8	Д. И.	12	19
X ср		12	20

В таблице 9 у участников экспериментальной группы видны улучшенные результаты после проведения теста «Подбрасывание и ловля мяча».

Вывод. Координация движений важна для достижения результатов. Отработка двигательных навыков при этом используется как вспомогательные упражнения. Школьники с нарушениями слуха совместно с тренером общаясь на жестовом языке смогли наработать навыки, что позволяет с меньшими усилиями решать двигательные и силовые задачи.

Таблица 10 - Результаты расчета t-критерия Стьюдента

№ п/п	Параметр	Вывод
1	Челночный бег	tэмп(2,4), различия достоверны при $p \geq 0,05$
2	Прыжки в высоту	tэмп(7,7), различия достоверны при $p \geq 0,05$
3	Прыжки через скакалку	tэмп(10,7), различия достоверны при $p \geq 0,05$
4	Подбрасывание и ловля мяча	tэмп(11,1), различия достоверны при $p \geq 0,05$

Для выявления эффективности разработанной программы и определения достоверности различий между результатами до и после формирующего эксперимента был применен t-критерий Стьюдента. Достоверным считались различия при 5 % уровне значимости ($p \geq 0,05$).

Число степеней свободы: $(8+8) - 2 = 14$. В таблице критических значений соответствует 2,145, если t-критерий \geq этого значения, значит изменения достоверны.

На практике при занятиях с экспериментальной группой был использован жестовый язык, который позволил занимающимся с нарушениями слуха ясно и четко получать полноценную информацию.

Дети вначале проходили теорию по технике безопасности, осваивали правила выполнения упражнений, принимали участие в дискуссии о здоровом образе жизни и гигиене. Это позволило тренеру с применением ЖЯ обобщить у школьников с нарушениями слуха знания о влиянии физической культуры на организм, вызвать мотивацию к занятиям и участию в соревнованиях.

После теоретической части школьники переходили на практический этап, выполняли упражнения на батуте. За все время занятия тренер объяснял на ЖЯ как нужно правильно выполнять то, или иное упражнение, не забывая следить за дыханием и удерживать равновесие при приземлении.

В заключительной части проводились пятиминутные беседы, школьники могли обсудить с тренером то, или другое упражнение, которое им удалось освоить, а которое далось им сложно. Так же обсуждалась работа над ошибками и давалось задание для самостоятельного выполнения упражнения дома.

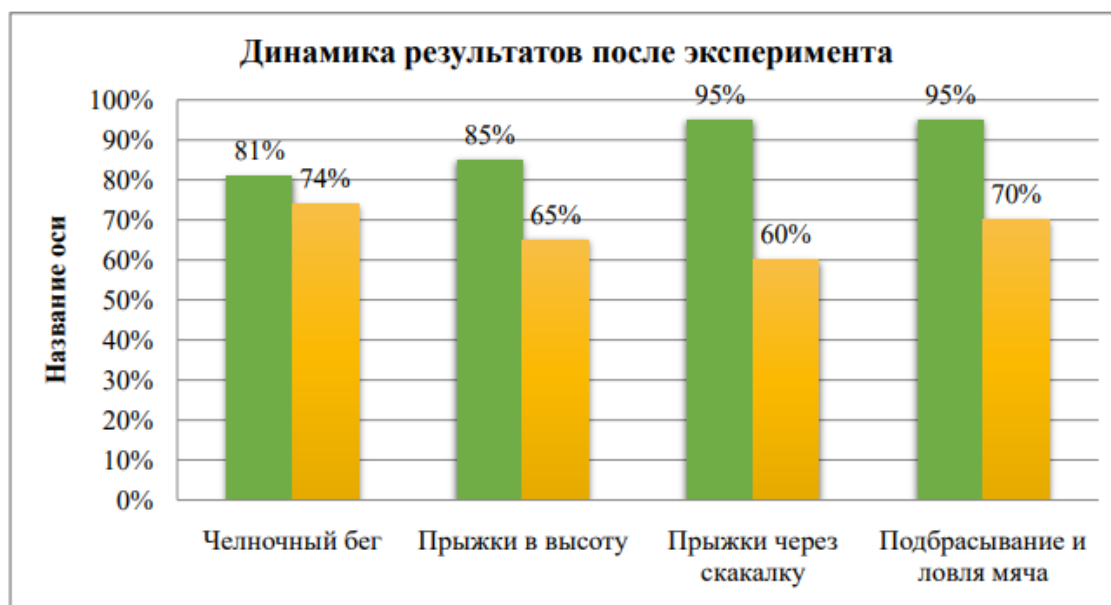
Такой формат занятия и беседы тренера с глухими школьниками на жестовом языке позволил повысить не только физическую, психическую, эмоциональную подготовку, но и развить интеллектуальное мышление. Занимающиеся беря пример с тренера, который всегда с ними рядом проявляет качества дружелюбия и опоры, собственно, что повышает у школьников мотивацию и стремление быть похожим на тренера, или само собой желание показать свои лучшие результаты в первую очередь для себя.

Таблица 11 - Результаты физической подготовленности слабослышащих школьников (контрольный этап)

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Челночный бег (10х3) (сек.)	10,88±0,52	12,6±1,5
Прыжки в высоту	17±3	13±2

Прыжки через скакалку (раз за 60 секунд)	95±10	60±10
Подбрасывание и ловля мяча (раз за 30 секунд)	20±2	14±4

Статическая обработка итоговых показателей таблицы 7, (после проведения педагогического эксперимента) между экспериментальной и контрольной группами школьников с нарушениями слуха, выявила надежные различия по тесту физической подготовки ($p \leq 0,05$).



■ Экспериментальная группа ■ Контрольная группа

Рисунок 8 - Результаты физической подготовленности школьников с нарушением слуха на контрольном этапе

Итоги экспериментального испытания уровня физической подготовки в процессе формирующего эксперимента зарекомендовали положительное эффективное воздействие занятий физической культурой с применением жестового языка, наблюдается развитие физических качеств и мотивация в экспериментальной группе, с преобладанием по показателям у испытуемых экспериментальной группы.

Обращая внимание на данную динамику результатов после эксперимента можно с уверенностью заключить, что применяя на уроках

физической культуры жестовый язык в общении и физическом воспитании, мы добились лучших результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, которая занималась с тренером по традиционной методике без применения жестового языка. По вышеизложенным данным в «Челночный бег» процент в экспериментальной группе вырос на 8 %, а в контрольной группе на 4 %, в «Прыжки в высоту» ЭГ на 15 % больше, КГ на 5 %, «Прыжки через скакалку» выросли на 25 % в ЭГ, а в КГ 15 %, а «Подбрасывание и ловля мяча» в ЭГ 40 % больше, а КГ 28 %.

Подведенные нами итоги демонстрируют, что при применении программы адаптивной физической культуры с использованием общения на ЖЯ с глухими школьниками происходит значительное совершенствование характеристик в физической и технической подготовке. Наиболее выражено это в экспериментальной группе, где ребята занимались по программе 2 раза в неделю.

Возможно, резюмировать, что данные характеристики считаются базой для увеличения физической и технической подготовки школьников с нарушениями слуха и производительности обучения.

По итогам нашего исследования можно заявить, что мы добились цели, установленной перед внедрением обучающего эксперимента, направленного на увеличение значений физической и технической подготовки занимающихся с нарушениями слуха способами применения в тренировочном процессе жестового языка.

Выводы по 2 главе

Вторая глава выпускной квалификационной работы посвящена опытно-экспериментальной работе по развитию физических качеств обучающихся с нарушенным слухом с помощью спортивного жестового словаря.

Базой исследования по изучению эстетического воспитания явилось КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат»

для детей с особыми образовательными потребностями № 2» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие школьники 5-го класса в количестве 16 человек и их родители в количестве 20 человек.

На констатирующем этапе эксперимента нами было проведено:

3. анкетирование родителей, имеющих детей с нарушенным слухом и школьников с нарушением слуха на выявление необходимости применения спортивного жестового словаря на уроках физкультуры;
4. исследование показателей физической подготовленности учащихся 5-х классов с нарушением слуха.

В нашей работе отмечена такая проблема, как отсутствие понимания между педагогами и учениками коррекционных школ, где учатся дети с нарушениями слуха. У неслышащих школьников низкая мотивация к учебе, что плохо отражается на дальнейшем развитии глухих учащихся, причиной этому является незнание педагогами жестового языка. Данный факт подтвердили сами родители и дети в ходе опроса.

Нами было проведено тестирование на выявление показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Тест включал в себя челночный бег, прыжки в длину, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча, что позволило нам измерить уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

Результаты тестирования на начальном этапе зафиксировали почти одинаковую физическую подготовку экспериментальной и контрольной групп.

Нами был разработана и апробирована на формирующем этапе эксперимента программа общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом, в которой вводились прыжки, подвижные игры, содержащие упражнения на развитие ловкости и выносливости. Данный комплекс основан на применении спортивного жестового языка.

В нашей методике разработана база спортивных (лингвистических) терминов на жестовом языке, которая в окончательном виде включила более 300 жестов. Данные термины стали основой для изучения и повышения квалификации специалистов, работающих с глухими детьми.

Программа курса для специалистов «Практические основы жестового языка» представлена и описана во второй главе.

Для выявления эффективности нашей программы в конце в двух группах был также проведен тест на измерение физической подготовленности школьников. Тест включал в себя те же задания, что и на констатирующем этапе: челночный бег, прыжки в длину, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча, что позволило нам измерить уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

Как показали результаты контрольного эксперимента, предложенный в программе формат занятия и беседы тренера с глухими школьниками на жестовом языке позволил повысить не только физическую, психическую, эмоциональную подготовку, но и развить интеллектуальное мышление. Занимающиеся беря пример с тренера, который всегда с ними рядом проявляет качества дружелюбия и опоры, собственно, что повышает у школьников мотивацию и стремление быть похожим на тренера, или само собой желание показать свои лучшие результаты в первую очередь для себя.

Итоги экспериментального испытания уровня физической подготовки в процессе формирующего эксперимента зарекомендовали положительное эффективное воздействие занятий физической культурой с применением жестового языка, наблюдается развитие физических качеств и мотивация в экспериментальной группе, с преобладанием по показателям у испытуемых экспериментальной группы.

Подведенные нами итоги демонстрируют, что при применении программы адаптивной физической культуры с использованием общения на ЖЯ с глухими школьниками происходит значительное совершенствование характеристик в физической и технической подготовке. Наиболее выражено

это в экспериментальной группе, где ребята занимались по программе 2 раза в неделю.

Возможно, резюмировать, что данные характеристики считаются базой для увеличения физической и технической подготовки школьников с нарушениями слуха и производительности обучения.

По итогам нашего исследования можно заявить, что мы добились цели, установленной перед внедрением обучающего эксперимента, направленного на увеличение значений физической и технической подготовки занимающихся с нарушениями слуха способами применения в тренировочном процессе жестового языка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что приобретенные нарушения слуха появляются по различным основаниям. Легкий и средний уровень нарушения слуха имеет возможность появиться при повреждении звукопроводящего аппарата (среднего уха), а полное нарушение слуха происходит, если поражается звуковоспринимающий аппарат (слуховой нерв, внутреннее ухо).

При потере слуха в первую очередь страдает речь, посредством которой ребенок может передавать свои мысли, переживания. Если ребенок долго не сможет вести диалог, велик риск задержки развития интеллекта, что обернется слабым развитием личности.

В этом случае у глухого человека речь заменяет жестовый язык, через который он может выразить свои мысли и желания, получить информацию об окружающем мире, тем самым развить свои способности.

Педагогам, тренерам и специалистам, которые планируют работать с глухими, рекомендуется пройти повышение квалификации и получить базовые знания по работе с глухими. Так как глухой человек в наше время рассматривается не как человек с отклонениями в состоянии здоровья, требующий сопровождения или помощи, а как социальная концепция – человек, имеющий свой язык и культуру. К таким людям нужно особое отношение и базовые навыки владения жестовым языком для взаимодействия.

Применение жестового языка в образовании обеспечит улучшение качества обучения глухих и слабослышащих, способствует развитию личности и содействует адаптации в общество.

Один из способов получения информации для глухих людей – зрительное восприятие, некоторые глухие умеют читать по губам, но это не значит, что они понимают полностью речь говорящего. Обычно понимание речи с губ достигает максимум на 60% достоверности.

Жестовый язык – самостоятельная и существенно отличающаяся от словесных языков система, обладающая своеобразной, богатой и сложной по структуре лексикой и грамматикой, разнообразными способами выражения смыслов и отношений между смыслами.

Помимо этого, в жестовом языке важную роль играет мимика лица, с ее помощью можно передать различные смыслы. Благодаря выражению лица можно отличить утверждение от отрицания или вопроса, «увидеть» степени сравнения. Без этого так называемого «немануального» компонента невозможно понять, прямая это речь или косвенная, кто с кем ведет разговор, монолог ли это и многое другое.

Жестовый язык и специфику общения глухих изучают не только сами глухие люди, но и те, кто с ними связаны – педагоги коррекционных школ, инструкторы и тренеры по адаптивной физической культуре, поэтому так важно использовать жестовый язык на занятиях школьных уроков физической культуры и тренировках со спортсменами имеющими нарушения слуха.

Физическая культура и спорт необходимые составляющие жизни людей с нарушениями слуха, так как в спорте глухие могут проявить свои способности не чувствуя ограничений в сравнении со слышащими людьми. Адаптивный спорт помогает неслышащим полностью раскрыться и самореализоваться.

Компенсаторная, коррекционная и профилактическая работа помогает решать поставленные задачи и достигать конкретных целей. Главная цель адаптивной физической культуры - реабилитация, социализация, способные улучшить уровень жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая активность своим воздействием усиливает двигательные возможности и помогает улучшить как физическое, так и психическое состояние нарушенные инвалидностью.

Вторая глава выпускной квалификационной работы посвящена опытно-экспериментальной работе по развитию физических качеств обучающихся с нарушенным слухом с помощью спортивного жестового словаря.

Базой исследования по изучению эстетического воспитания явилось КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат» для детей с особыми образовательными потребностями № 2» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие школьники 5-го класса в количестве 16 человек и их родители в количестве 20 человек.

На констатирующем этапе эксперимента нами было проведено:

5. анкетирование родителей, имеющих детей с нарушенным слухом и школьников с нарушением слуха на выявление необходимости применения спортивного жестового словаря на уроках физкультуры;
6. исследование показателей физической подготовленности учащихся 5-х классов с нарушением слуха.

В нашей работе отмечена такая проблема, как отсутствие понимания между педагогами и учениками коррекционных школ, где учатся дети с нарушениями слуха. У неслышащих школьников низкая мотивация к учебе, что плохо отражается на дальнейшем развитии глухих учащихся, причиной этому является незнание педагогами жестового языка. Данный факт подтвердили сами родители и дети в ходе опроса.

Нами было проведено тестирование на выявление показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Тест включал в себя челночный бег, прыжки в длину, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча, что позволило нам измерить уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

Результаты тестирования на начальном этапе зафиксировали почти одинаковую физическую подготовку экспериментальной и контрольной групп.

Нами был разработана и апробирована на формирующем этапе эксперимента программа общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушенным слухом, в который вводились прыжки, подвижные игры, содержащие упражнения на развитие ловкости и выносливости. Данный комплекс основан на применении спортивного жестового языка.

В нашей методике разработана база спортивных (лингвистических) терминов на жестовом языке, которая в окончательном виде включила более 300 жестов. Данные термины стали основой для изучения и повышения квалификации специалистов, работающих с глухими детьми.

Программа курса для специалистов «Практические основы жестового языка» представлена и описана во второй главе.

Для выявления эффективности нашей программы в конце в двух группах был также проведен тест на измерение физической подготовленности школьников. Тест включал в себя те же задания, что и на констатирующем этапе: челночный бег, прыжки в длину, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча, что позволило нам измерить уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

Как показали результаты контрольного эксперимента, предложенный в программе формат занятия и беседы тренера с глухими школьниками на жестовом языке позволил повысить не только физическую, психическую, эмоциональную подготовку, но и развить интеллектуальное мышление. Занимающиеся беря пример с тренера, который всегда с ними рядом проявляет качества дружелюбия и опоры, собственно, что повышает у школьников мотивацию и стремление быть похожим на тренера, или само собой желание показать свои лучшие результаты в первую очередь для себя.

Итоги экспериментального испытания уровня физической подготовки в процессе формирующего эксперимента зарекомендовали положительное эффективное воздействие занятий физической культурой с применением жестового языка, наблюдается развитие физических качеств и мотивация в

экспериментальной группе, с преобладанием по показателям у испытуемых экспериментальной группы.

Подведенные нами итоги демонстрируют, что при применении программы адаптивной физической культуры с использованием общения на ЖЯ с глухими школьниками происходит значительное совершенствование характеристик в физической и технической подготовке. Наиболее выражено это в экспериментальной группе, где ребята занимались по программе 2 раза в неделю.

Возможно, резюмировать, что данные характеристики считаются базой для увеличения физической и технической подготовки школьников с нарушениями слуха и производительности обучения.

Проведение занятий в коллективе под руководством тренера со знанием русского жестового языка позволяет выполнять упражнения правильно, эффективно расходовать силы, работать в команде и адаптироваться в обществе.

Глухие люди получают полноценную информацию через визуальный контакт, не все умеют читать по губам, поэтому на помощь приходит жестовый язык.

Если ясно и четко объяснить глухому правила выполнения упражнений на жестовом языке, то можно будет избежать вреда здоровью от непомерной нагрузки и некорректного выполнения упражнений. Спортивные мероприятия по предложенной программе не только положительно влияют на физическую активность лиц с нарушением слуха, но и улучшают эмоциональное состояние соревнующихся.

Физическая культура и спорт - основные средства для восстановления и поддержания здоровья. Адаптивный спорт – возможность для людей с нарушениями слуха проявить себя и достичь высоких целей. Специалистам работающим с глухими людьми рекомендуется проходить повышение квалификации чтобы понимать особенности глухих и правила общения с ними;

По итогам нашего исследования можно заявить, что мы добились цели, установленной перед внедрением обучающего эксперимента, направленного на увеличение значений физической и технической подготовки занимающихся с нарушениями слуха способами применения в тренировочном процессе жестового языка.

Таким образом, цель исследования достигнута. Задачи решены. Гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешин, Д.А. Медико-социальные аспекты инвалидности и социальная реабилитация инвалидов в Москве: автореф. дис. .канд. мед. наук [Текст] / Д.А. Алешин. М., 2019. - 28 с.
2. Богданова, Т.Г. Сурдопсихология, Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Т.Г. Богданова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 203 с.
3. Башкирова, М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. Спорт для всех [Текст] / М. М. Башкирова - 2018. - № 1-2. – С. 34-39.
4. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена [Текст] / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. - М.: ФиС, 1979. - 152 с.
5. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие [Текст] / В.А. Булкин. - СПб.: СПбГАФК, 2019. – 320 с.
6. Выдрин, В. М. Теория физической культуры [Текст] / В. М. Выдрин. – Ленинград: институт имени Лесгафта, 1988. – 43 с.
7. Дмитриев, В.С. Адаптивно-физкультурная реабилитация: структура и содержание: автореферат, уч. Степ. доктор педагогических наук (13.00.04) [Текст] /Владимир Сергеевич Дмитриев. – Москва, 2003. – 494 с.
8. Добровольская, Т.А., Инвалид и общество: социальнопсихологическая интеграция [Текст] / Т.А. Добровольская, Н.Б. Шабалина, - Учебная программа 1991 - № 1, С. 3-8.
9. Добрынина, Л. А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Л. А. Добрынина. - Хабаровск, 2020. - 180 с.
10. Душанин, С. А. Тренировочные программы для здоровья [Текст] / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. - Киев : Здоровье, 1985. - 25 с.
11. Евсеев, Ю. И., Физическая культура [Текст] / 8-изд. испр. - Ю. И. Евсеев. - Ростов на Дону: «Феникс», 2019. –444 с.

12. Евсеев, С. П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / С. П. Евсеев – Москва: «Советский спорт» - 2005. — 296 с.
13. Евсеев, С. П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов [Текст] / С. П. Евсеев, Москва – «Советский спорт» - 2005. — 448 с.
14. Евсеев, С. П., Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры [Текст] / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло - Москва - «Советский спорт», – 2008. – 256 с.
15. Жуков, М.Н. Подвижные игры, Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / М.Н. Жуков. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 160 с.
16. Зайцева, Г.Л. Жестовая речь. Дактилология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Г.Л. Зайцева. -- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
17. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания : факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности : учеб. пособие для пед. ин-тов [Текст] / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1983. - 223 с.
18. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. для вузов [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2018. - 110 с.
19. Исенина, Е. И. Родителям о психическом развитии и поведении глухих детей первых лет жизни [Текст] / Е. И. Исенина. - М., 1999. - 312 с.
20. Каданцева, Г. А. Методика активации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Г. А. Каданцева. - М., 1994. - 27 с.
21. Какузин, В. А. Статическое равновесие у глухих учащихся и его изменения в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В. А. Какузин - М., 1973. - 122 с.

22. Калининчева, Я. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели статического равновесия и быстроты реакции слабослышащих школьников 12-15 лет [Текст] / Я. В. Калининчева // Вестник Тамбовского университета. -2019. - № 9. - С. 63-66.
23. Калининчева, Я. В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышащих детей 12-15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Я. В. Калининчева. - Тамбов, 2020. - 214 с.
24. Калмыков, С. А. Методика коррекции и развития силы и гибкости детей среднего школьного возраста в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С. А. Калмыков. - Тамбов, 2007. - 26 с.
25. Калмыков, С. А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры [Текст] / С. А. Калмыков // Вестник ТГУ. -2020. - Вып. 7(51). - С. 219-222.
26. Комарова, А.А. - Сборник статей «Современные аспекты жестового языка» [Текст] / А.А. Комарова — Москва – 2006. – 277 с.
27. Кудрявцев, В. Г., Спорт: события и судьбы. М. «Просвещение», [Текст] / В. Г. Кудрявцев, Ж. В. Кудрявцева, – 1986. – 367 с.
28. Курдыбайло, С. Ф., Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие [Текст] / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова – Москва– «Советский спорт» - 2004. - 184 с.
29. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. -М., 1998. - 272 с.
30. Ляхова, И. Н. Элементы ритмической гимнастики в подготовительной части урока в школе глухих детей [Текст] / И. Н. Ляхова // Дефектология. - 2021. - № 6. - С. 44- 45.
31. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии : науч.-практ. пособие [Текст] / И. И. Мамайчук. - СПб. : Речь, 2019. - 400 с.

32. Мастюкова, Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии :ранняя диагностика и коррекция [Текст] / Е. М. Мастюкова. - М. : Просвещение, 1992. - 95 с.
33. Матвеева, Г. А. Аэробика в условиях коррекционной школы II вида (для слабослышащих) [Текст] / Г. А. Матвеева // Спорт в школе. Приложение к газете «Первое сентября». - 2018. - № 1. - С. 8-12.
34. Матвеева, Е. А. Физическое воспитание учащихся специальных коррекционных школ : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е. А. Матвеева. - Набережные Челны, 2019. - 181 с.
35. Медведева, О. А. Физиологические особенности сенсорных систем детей периода второго детства с различной степенью нарушения слуха : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / О. А. Медведева. - Краснодар, 2018. - 147 с.
36. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н / Д. : Феникс, 2017. - 384 с.
37. Назарова, Л. П. Методика развития слухового восприятия у детей с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. «Сурдопедагогика» [Текст] / Л. П. Назарова. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 287 с.
38. Нейман, Л. В. Слуховая функция у тугоухих и глухонемых детей [Текст] / Л. В. Нейман. - М. : Просвещение, 1995. - 147 с.
39. Нейман, Л. В. Анатомия, физиология, патология органов слуха и речи : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Л. В. Нейман ; под ред. В. И. Селиверстова. - М. : Просвещение, 2001. - 224 с.
40. Никитин, С. Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / С. Н. Никитин. - СПб., 2006. - 25 с.
41. Новикова, Л. А. Нейросенсорные нарушения слуха у детей (электрофизиологическое исследование) [Текст] / Л. А. Новикова, Н. В. Рыбалко. - М. : Педагогика, 1987. - 127 с.

42. Новичихина, Е. В. Методика игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации не слышащих детей 8-11 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е. В. Новичихина. - Хабаровск, 2017. - 24 с.
43. Ньюмен, С. Игры и занятия с особым ребенком : руководство для родителей [Текст] / С. Ньюмен. - М. : Теревинф, 2019. - 240 с.
44. Оливер, Сакс. - Зримые голоса [Текст] / Оливер Сакс; пер. с англ. А.Н. Анваера. – Москва: АСТ, 2019. – 286 с.
45. Островский, Э.В. Психология и педагогика. Учебное пособие [Текст] / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. - М.: Вузовский учебник. 2009. – 384 с.
46. Организация внеклассной работы в школе слабослышащих. Развивать и воспитывать творчеством : книга для педагога [Текст] / под ред. О. А. Красильниковой. - М. : КАРО, 2004. - 176 с.
47. Осколкова, Е. А. Социально-педагогические аспекты профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) школ средствами адаптивного физического воспитания [Текст] / Е. Л. Осколкова, И. О. Рубцова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2018. -№ 5. - С. 50.
48. Осколкова, Е. А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е. А. Осколкова. - М., 2008. - 127 с.
49. Основы социальной работы : учеб. [Текст] / отв. ред. П. Д. Павленок. - 3^а изд., испр. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2006. - 560 с.
50. Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста с недостатками слуха и интеллекта [Текст] / под ред. Л. П. Носковой. - М. : Педагогика, 1984. - 144 с.
51. Пеганов, Ю. В. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников [Текст] / Ю. В. Пеганов, А. Г. Спицын // Дефектология. - 2019. - № 2. - С. 37-41.

52. Пенин, Г. Н. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях [Текст] / Г. Н. Пенин. - М. : КАРО, 2018. - 496 с.
53. Паленный, В. А., История Всероссийского общества глухих, Том 3 – М [Текст] / В. А. Паленный – Москва, 2001. – 754 с.
54. Паленный, В.А. - Что вы хотели знать о глухих [Текст] / В.А. Паленный, А.А Комарова. – Москва – 2019. – 31 с.
55. Практический материал для проведения психологопедагогического обследования детей [Текст] / под ред. С. Б. Забрамной. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 163 с.
56. Проблемы психофизиологии развития познавательных процессов у детей со сложными нарушениями [Текст] / Л.П. Григорьева и др. // Дефектология. - 2020. - № 4. - С. 3-14.
58. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений I, II вида : подготовительный, 1-4 классы [Текст] / под ред. В. В. Воронковой.- 4-е изд. - М. : Просвещение, 2006. - 192 с.
59. Профессиональная ориентация лиц с учетом ограниченных возможностей здоровья : моногр. [Текст] / Е. М. Старобина, Е. О. Гордиевская, И. Е. Кузьмина. - М. : Форум : НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 352 с.
60. Рождественская, В. И. Индивидуальные различия работоспособности [Текст] / В. И. Рождественская. - М. : Педагогика, 1980. - 152 с.
61. Рождественская, М. В. Изучение сомато-неврологических особенностей учащихся с нарушением слуха : метод. рекомендации [Текст] / М. В. Рождественская. - Киев, 1980. - 56 с.
62. Розин, М. И. Условный рефлекс на время (и чувство времени) как показатель соотношения сил возбуждения и торможения [Текст] / М. И. Розин // Проблемы восприятия времени и пространства. - Л. : Изд-во ЛГУ, 1961. - С. 154-156.
63. Рябичев, В. А. Компенсация нарушений лабиринтной функции у глухонемых школьников различного возраста под влиянием физической

- культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В. А. Рябичев. - М., 1966. - 20 с.
64. Сапожников, Ю. Р. Проблемы физического воспитания глухих школьников [Текст] / Ю. Р. Сапожников // Проблемы физического воспитания аномальных детей : материалы конф. - М., 1987. - С. 34-40.
65. Селитреникова, Т. А. Комплексная оценка адаптивного физического воспитания в школах-интернатах БУ вида [Текст] / Т. А. Селитреникова // Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 3 (39). - С. 101-104.
66. Сермеев, Б. В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / Б. В. Сермеев. - М., 1992. - 45 с.
67. Смирнов, В. М. Физиология человека : учеб. [Текст] / В. М. Смирнов. - М., 2012. - 608 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Скриншот видео-словаря жестового языка

