

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических  
основ физического воспитания

«Воздействие плавания на показатели физического развития у  
детей среднего школьного возраста с нарушением слухового  
анализатора»

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 402 группы  
Назарова Ильи Андреевича

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
Профиль подготовки «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель  
Старший преподаватель \_\_\_\_\_

Е.А Щербакова

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

## Саратов 2020 ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями постоянно возрастает. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ограничениями, физическое воспитание – не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции: нарушение слуха, в целом, не ограничивает возможности физического развития детей, но требует применения особой методики и многих специальных физических упражнений.

Известно, что занятие спортом способствует укреплению здоровья, формированию у инвалидов разнообразных двигательных компенсаций, скорейшему и более совершенному овладению протезно-ортопедическими изделиями, становлению навыков самообслуживания, повышению их социального статуса.

Среди различных видов спорта, применяемых с инвалидами, самым популярным является плавание. Это объясняется тем, что:

- плавание является жизненно необходимым навыком;
- водная среда, явление гидроневесомости уравнивает инвалидов со здоровыми людьми;
- существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка;
- поднимает социальный статус ребенка, адаптируя к совершенным требованиям общественного развития.

Лечебное действие плавания известно с давних времен. Еще в Древней Индии, Египте, Греции и Средней Азии многие религиозные обряды были связаны с погружением в воду, омовением, купанием.

Систематические занятия плаванием развивают и закаляют организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т.д.[9]

В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека. В настоящее время в странах с широко развитой инфраструктурой спортивных сооружений плавание занимает первое место среди других видов спорта и физических упражнений, используемых для оздоровления.

Цель работы — выявить влияние плавания на физическое развитие детей с нарушением слухового аппарата(12 – 14 лет).

Объект исследования – процесс развития двигательных качеств и функциональных показателей под влиянием систематических занятиях плаванием.

Предмет исследования – эффективность занятий плаванием у детей с нарушением слухового анализатора, занимающихся и не занимающихся плаванием.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой систематические занятия плаванием благотворно влияют на процесс развития двигательных качеств у детей с нарушением слухового анализатора.

В ходе работы нами решались задачи:

1. Изучить теоретический материал, раскрывающий особенности развития детей с нарушением слухового анализатора.

2. Определить уровень физического развития и двигательной подготовленности у слабослышащих детей, занимающихся и не занимающихся плаванием.

3. Выявить эффективность влияния физических упражнений на динамику развития основных физических качеств в исследуемой группе.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; педагогические контрольные испытания; математическая обработка полученных данных.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

В первой главе настоящей квалификационной работы мы рассматриваем особенности возрастного развития детей с нарушением слухового анализатора, влияние плавания на различные органы и функциональные системы организма слабослышащих детей, приводим методику развития двигательных способностей подростков, а также представлена характеристика аэробики, как средства физического воспитания.

Вторая глава представляет педагогическое наблюдение за процессом физического развития и физической подготовки детей с нарушением слухового анализатора (12 - 14 лет) в ходе занятий плаванием и уроков физической культуры. Анализируем результаты педагогического исследования.

Многие научные данные свидетельствуют о том, что особенности развития двигательной сферы обусловлены функциональным нарушением некоторых физиологических систем, отсутствием слуха и недостаточным развитием речи. Особенности двигательной сферы глухих порождаются целым комплексом причин. Однако влияние их речевых ограничений весьма значительно. Эти данные позволили в некоторой степени показать основные проявления особенностей двигательной сферы глухих. Процесс развития

психики детей с нарушениями слуха уникальный процесс, который происходит в условиях ограниченного контакта с миром, который является для нас привычным и окружает нас постоянно. При подобном нарушении слухового анализатора происходит возникновение первичных дефектов развития функций, которые наиболее тесно связаны со слуховым аппаратом ребенка, кроме этого также возникает нарушение в развитии даже тех функций, которые не связаны со слухом напрямую, а лишь опосредованно через другие функции организма. Отставание в психическом развитии по сравнению с ребенком без отклонений у слабослышащего или полностью глухого ребенка ведет к торможению в развитии множества частных психических функций. Зачастую это приводит к нарушению связей между функциями организма и не развитости иерархических координаций. В процессе взросления ребенка это становится более заметно, так как степень разности развития одних перцептивных систем происходит куда медленнее обычного при том что сохраняется степень развития других. У детей, которые имеют нарушения слуха снижено количество информации, которую они могут получить из внешних источников. Что приводит к тому, что в их развитии проявляется замедление уровня развития в целом, а также снижение темпов мышления и объема информации возможной к запоминанию, уменьшение абстрактного мышления и способности к воображению. Широко распространена нестабильность в вегетативные системы ребенка. Для их поведения являются характерными такие нарушения как возбудимость и утомляемость, а также импульсивность и эмоциональная неустойчивость, помимо этого обычно уменьшается объем двигательной памяти и внимания. У детей с нарушениями слуха с самого детства проявляется увеличенное внимание, сосредоточенное именно на губах другого человека. В процессе решения наглядных задач не задействуется речевой аппарат, что влияет на развитие мышления в целом. Среди проблем, которые возникают у детей с нарушениями слуха особое место занимает построение межличностных отношений. Особенность развития ребенка заключается в том, что он не

может полноценно взаимодействовать с обществом из-за нарушений слуха. Занятия в школе, специализированной для обучения детей с нарушениями в развитии, проводятся по классно-урочной системе точно также как в обычном учебном заведении. Все требования, которые имеются в общих образовательных школах применяются также и для организации обучения в школах для слабослышащих. Среди главных задач любой учебной дисциплины в специализированной школе для слабослышащих детей является кропотливый отбор материала речи, направленный на схематизацию у обучающегося новых слов. Большинство организовано таким образом, что в них включены различные виды деятельности, способствующие развитию речевого навыка у детей, к такой деятельности относятся: проведение инструктажей среди учеников, подведение итогов занятием, а также проверку результатов самостоятельной работы. Нехватка речевой информации у детей с нарушениями слуха приводит к тому, что им гораздо сложнее эффективно участвовать в образовательном процессе по сравнению со слышащими детьми, а значит и динамика развития их двигательных способностей также куда меньше. Нехватка устной речи для глухих учащихся мешает им объективно воспринимать поступающую информацию, а также адекватно анализировать описание различных двигательных действий и умений, которые крайне важны для нормального развития двигательной моторики ребенка. Нельзя также забывать о том, что возможности учителя оказать коррекцию действий для правильного создания представлений о конкретном физическом упражнении снижен, так как отсутствует возможность устно указать на ошибки. В разговорах со слышащими людьми глухие также зачастую используют тактильную речь, что позволяет собеседнику точнее разобрать произнесенное. В результате тактильная речь включается в процесс общения глухих как с глухими и со слышащими.

Обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной

подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Социальная адаптация существенно расширяет круг общения инвалидов, эмоционально насыщает их жизнь. Занятия адаптивным плаванием часто приобретает спортивную направленность. В последние годы развивается и приобретает значительную популярность адаптивный спорт (спорт для инвалидов). Под патронажем российских и международных спортивных федераций и обществ инвалидов проводятся многочисленные соревнования, чемпионаты мира и Европы и др. Но для того, чтобы принять участие в различных рода соревнованиях, необходима длительная подготовка к ним, включающая корректировку методик занятий, подбор специальных упражнений и разработку специальной техники плавания с учетом индивидуальных возможностей и специфических ограничений занимающихся. Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды. В условиях водной среды значительно уменьшаются осевые нагрузки, гидравлическое давление при этом является дополнительным фактором профилактики гемодинамических нарушений, а, следовательно, до известной степени предупреждает ортостатические нарушения, развивающиеся вследствие длительной гипокинезии. При обучении лиц с нарушением слуха также следует уделять внимание наглядному и словесному методам обучения при объяснении упражнений. Одна из причин, снижающих качество основных движений — ограниченность словесной информации о выполняемых движениях. В обучении физическим упражнениям детей с нарушением слуха существенную роль играет слово. На определенных этапах обучения движениям слово оказывается порой более доходчивым, чем прямое восприятие (при разъяснении отдельных деталей движения, которые трудно воспринять). Более важную роль для детей с нарушением слуха играет наглядное обучение, которое ими легче

воспринимается. Следует отметить, что наглядный и словесный методы обучения должны быть тесно взаимосвязаны — это дает наивысший результат в обучении плаванию и коррекции развития обучаемых с нарушениями слухового анализатора.

Цель настоящей работы: выявить влияние адаптивного плавания на показатели физического развития и двигательной подготовленности у детей (12 – 14 лет) с нарушением слухового аппарата, выяснить, что же происходит при систематических занятиях плаванием в подростковом возрасте. Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных.

1. Изучение и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Антропометрические измерения;
4. Полидинамометрические исследования;
5. Педагогические контрольные испытания;
6. Метод математико-статистического анализа полученных данных.

В этот метод исследования включал в себя изучение и анализ литературных источников. Было изучено более 30 литературных источников. Из них были получены сведения о влиянии плавания на детей с нарушением слухового анализатора, о возрастных изменениях физических качеств и общем физическом развитии подростков.

При анализе полученных данных выявлено, что показатели качественных сторон двигательной деятельности (силы, гибкости, быстроты, выносливости) и морфофункциональных признаков (веса, ЖЕЛ) выше у детей с нарушением слухового анализатора, регулярно занимающихся плаванием.

В результате исследования выявлено, что рост в контрольной группе в среднем увеличился на 1.2 см, вес на 1.8 кг, а в экспериментальных группах — рост на 1.5 см, вес на 1.5 – 1.6 кг. Однако в показателе ЖЕЛ I экспериментальной группы произошли большие изменения – 420 мл; в то же

время конечный показатель II экспериментальной группы больше на 860 мл, чем контрольной группы. Это свидетельствует о том, что регулярные занятия плаванием способствуют развитию организма, значительно повышают силу межрёберных дыхательных мышц и диафрагмы, подвижность грудной клетки и тем самым увеличивают дыхательный объём лёгких. Силовые показатели у детей экспериментальных групп лучше (кистевая динамометрия I экспериментальной группы – на 1.1/1.1 кг, II экспериментальной группы – на 6.1/5 кг, правой и левой руки соответственно; поднятие ног I экспериментальной группы – на 2 раза, II экспериментальной группы – на 10 раз), чем у детей контрольной группы. Это подтверждает то, что под влиянием тренировок в мышцах увеличивается число мышечных волокон, причём каждое волокно становится толще. Следовательно, обеспечивает прирост мышечной силы. Поэтому сила мышц оказывается большей у детей, занимающихся спортом. Скоростные качества у детей с нарушением слухового анализатора, занимающихся плаванием также выше. Это объясняется тем, что на тренировочных занятиях используются упражнения различной направленности. Одновременно с этим тренер развивает и скоростно-силовые, что связано с более лучшими показателями в беге и прыжке в длину с места. При анализе показателя гибкости видно, что у детей экспериментальных групп данное физическое качество развито лучше (наклон вперед ниже на 4 – 6 см). Гибкость необходима в плавании для большей амплитуды движения, что увеличивает площадь давления частей тела на воду. Физические упражнения в плавании развивают как гибкость и пластичность мышц, так и скоростно-силовые качества.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование показывает, что дети с нарушением слухового анализатора, занимающиеся плаванием, по всем использованным тестам имеют результаты, превышающие показатели детей с нарушением слухового

анализатора, не имеющих отношение к спорту. Это говорит о благотворном влиянии систематических занятий плаванием.

Уроки физической культуры, проводимые по программе школы-интерната, являются недостаточными для адаптации детей с нарушением слухового анализатора. Однако систематические занятия плаванием в большей степени влияют на адаптацию как физическую, так и социально-психологическую. Тренировочный процесс заключается не только в выполнении физических упражнений, но и в общении учащихся ДЮСШ между собой, в том числе и с детьми с нарушением слухового анализатора. Поэтому нужно более активно привлекать детей с различными ограничениями к занятиям в спортивных секциях, ДЮСШ. В результате исследования установлено, что развитие двигательных качеств и морфофункциональных показателей выше у детей с нарушением слухового аппарата, систематически занимающихся плаванием, что свидетельствует о положительном влиянии тренировочных занятий на организм подростков с различными ограничениями.

Регулярное посещение бассейна способствует улучшению качества здоровья, коррекции психического развития, совершенствованию личностных качеств, социальной адаптации и освоению одного из основных жизненно важных навыков – передвижению в воде. Занятия плаванием упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия. Выполнение движений в воде способствуют улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей.

При обучении детей с нарушением слухового аппарата плаванию решается группа специальных задач, включающая:

- оздоровительные, требующие большего внимания, чем у слышащих, в связи с ослабленностью организма;

- коррекционные (развитие дыхательных мышц, совершенствование функций вестибулярного аппарата: точности, согласованности движений и ориентирования в пространстве);
- совершенствование психических функций: создание положительной мотивации к занятиям в бассейне, преодоление водобоязни, страха;
- регулирование поведения учащихся в условиях бассейна.

Средства обучения реализуются в следующей последовательности: упражнения на освоение в воде и скольжение, на дыхание, овладение основами техники плавания, развитие физических качеств (с использованием игр, эстафет, игровых упражнений).

Таким образом, регулярное посещение бассейна является одним из главных средств адаптации детей с нарушениями функций организма.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Л. В., Волкова К. А., Григорьева Т. А., и др. Сурдопедагогика: Учебное пособие для студентов дефектол. фак. /; Под ред. М. И. Никитиной – М.: Просвещение 1984 – 384 с
2. Атаев З.М., Крупина Т.Н., Воронина С.Г., Богомолов В.В. Восстановительное лечение постгиподинамических состояний: Метод. реком. М., 1977. - 33 с.
3. Бабекова Л. И., Боброва Л. И. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития: глухих, умственно отсталых, и с церебральным параличом. / Дефектология – 1983
4. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
5. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.
6. Боскис Р. М. Глухие и слабослышащие дети. – М., 1963

7. Боскис Р. М Учителю о детях с нарушением слуха. – 2-е изд., испр. – М., 1988
8. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Учебное пособие для студентов высших заведений, 2005. – 432 с.
9. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984
10. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. – М.: Филантроп, 1995.
11. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989
12. Дьячков А.И. Системы обучения глухих детей. – М.: Изд-во академии пед. наук РСФСР, 1981.
13. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - СПб: СПбГАФК, 1996. - 95 с.
14. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи /Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. СПб, 1996.
15. Зайцева Г. Л. Дидактология. Жестовая речь: Учебное пособие для студентов дефект. фак. пед. нс-тов. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
16. Комаров К. В. Особенности Обучения слабослышащих учащихся. – М., 1972
17. Лисовский В. А., Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.
18. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. – М., 2002
19. Лубовский В. И. Общие и специфические закономерности психического развития аномальных детей //Дефектология. – 1971. - № 4

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
21. Мосунов Д. Ф., Садыкин В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002.
22. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры, 1998. – 30 с.
23. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Критические ситуации при обучении плаванию ребенка-инвалида. - С.-Петербург, 1997. - 30 с.
24. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985
25. Основы обучения и воспитания аномальных детей / Под ред. А.И.Дьячкова; Академия пед. наук. – М.: Просвещение, 1985
26. Пеганов Ю.А., Спицин А.Г. / Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих старших школьников
27. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения / Под ред. Т.В. Розановой; Науч.-исслед. Ин-т дефектологии Акад. Пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1991
28. Речицкая Е. Г. Развитие глухих учащихся в процессе внеклассной работы. – Л., 1988
29. Солодков А.С., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В. Особенности адаптационно-компенсаторных реакций организма детей-инвалидов при занятиях физической культурой // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: Межвузовск. сб. научн. тр. - СПб.: НИИФК, 1996, 253 с.
30. Фирсов З. П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 1983
31. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / под редакцией Л. В. Шпаковой. – М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.

