

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА  
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 2 курса 205 группы

направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Полунина Романа Юрьевича

**Научный руководитель**

Доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

## **ВВЕДЕНИЕ**

Одной из главных задач развития физической культуры и спорта в нашей стране на современном этапе является привлечение детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям спортом. В последнее время число детей школьного возраста с нарушением слуха растет. У школьников с нарушением слуха кроме основного дефекта, выявляются различные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим, возникает необходимость разработки рациональных режимов двигательной активности, которые обеспечат нормальную жизнедеятельность организма и стабильный уровень здоровья слабослышащих и глухих школьников. Такие дети обучаются в специализированных учебных заведениях, где режим двигательной активности еще более пассивен, чем в общеобразовательных школах, а это негативно отражается на двигательной сфере слабослышащих и глухих детей. Следовательно, построение правильного и рационального двигательного режима, ориентированного на коррекцию физического развития и физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, является важной задачей. Наиболее популярными видами спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья являются легкая атлетика, плавание, настольный теннис, пулевая стрельба, шашки, лыжные гонки и другие.

**Актуальность исследования.** Разработка и внедрение новых оздоровительных технологий в области адаптивного физического воспитания детей с нарушением слуха школьного возраста с учетом их физического развития, уровня здоровья является одной из наиболее актуальных проблем современности. В связи с этим в настоящее время наиболее объективными являются количественные подходы к оценке уровня здоровья и функционального состояния растущего организма школьников с нарушением слуха.

Одним из наиболее ярких и перспективных видов спорта, эффективно решающих задачи привлечения глухих и слабослышащих детей к активному и здоровому образу жизни, является настольный теннис. Он привлекателен сочетанием положительных эмоций и большого разнообразия движений.

Использование занятий настольным теннисом с оздоровительной направленностью является одним из путей повышения уровня физической подготовленности и улучшения здоровья школьников с нарушением слуха.

**Цель исследования** – доказать эффективность влияния занятий настольным теннисом на укрепление и сохранение здоровья глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста.

**Объект исследования** – тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе по настольному теннису с детьми среднего школьного возраста с нарушением слуха.

**Предмет исследования** - процесс физического развития и функциональной подготовленности глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста.

**Рабочая гипотеза исследования.** Предполагается, что занятия настольным теннисом с оздоровительной направленностью окажут эффективное воздействие на физическое развитие и функциональную подготовленность детей среднего школьного возраста с нарушением слуха.

Предмет, цель и гипотеза потребовали решения следующих **задач**:

- 1) Изучить и проанализировать научно-методические источники о здоровье, оздоровлении организма и возрастных особенностях детей среднего школьного возраста с нарушением слуха.
- 2) Исследовать особенности и влияние занятий настольным теннисом на организм школьников с нарушением слуха.
- 3) Исследовать и оценить динамику физического развития и физической подготовленности детей с нарушением слуха среднего школьного возраста.

- 4) Разработать методические рекомендации по организации и проведению занятий настольным теннисом с оздоровительной направленностью для школьников с нарушением слуха.

**Методологические основы и методы исследования** определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы: осуществлялось изучение, анализ, обобщение научно-методической и специальной литературы; велось педагогическое наблюдение; осуществлялась диагностика физического и функционального состояния школьников с нарушением слуха; проводился педагогический эксперимент; применялись методы математической статистики. У обследуемых проводилась оценка уровня спортивной мотивации, выявление круга интересов школьников; анкетирование; осуществлялась статистическая обработка результатов исследования.

Исследование проводилось в течении 10 месяцев.

И включало в себя три этапа:

На 1 этапе в период с сентября по ноябрь 2018 г, изучались научно-методические положения содержания данного вопроса. Определялись методы исследования, адекватные поставленным задачам. Теоретически обосновывалась методика формирующего эксперимента.

На 2 этапе в период с ноября 2018 г. по ноябрь 2019 г., осуществлялось педагогическое наблюдение за тренировочным процессом школьников с нарушением слуха, посещавших оздоровительные занятия по настольному теннису.

На 3 этапе с декабря 2019 г. по январь 2020 г. проводилась обработка полученных результатов исследования методом математической статистики. После чего последовал анализ и описание результатов исследования, оформлялась магистерская работа в соответствии с требованиями, предъявляемыми к написанию выпускных квалификационных работ.

**Теоретическая значимость работы.** Обобщены представления о современных подходах к определению здоровья и здорового образа жизни; проведено исследование по формированию интересов школьников с

нарушением слуха на здоровый образ жизни во взаимосвязи с уровнем их мотивации к занятиям в спортивных секциях настольным теннисом.

**Практическая значимость:** результаты выполненных исследований о влиянии занятий настольным теннисом с оздоровительной направленностью на организм детей с нарушением слуха среднего школьного возраста дают тренерам и учителям ориентиры для более эффективной работы со школьниками. Использование разработанных комплексов, позволят укрепить здоровье, а также, улучшить физическое и функциональное состояние организма детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;

- изучены и проанализированы последние данные (по современной научно-методической литературе) о проблеме физического развития и функциональной подготовленности детей с нарушением слуха в возрасте 11-14 лет;

- определен комплекс специальных и оздоровительных упражнений, позволяющих, укрепить здоровье детей с нарушением слуха, а также повысить их функциональные возможности;

- проведено исследование влияния занятий настольным теннисом с оздоровительной направленностью на физическое и функциональное состояние школьников с нарушением слуха, проанализированы результаты и даны рекомендации по данной проблеме.

**Структура и объем магистерской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 72 источника. Текст магистерской работы изложен на 75 страницах, содержит 15 таблиц.

Общее содержание работы.

Физическая культура и спортивная деятельность для детей с

ограниченными возможностями здоровья – это не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, стали потребностью и привычкой в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях во время тренировочных занятий по настольному теннису со школьниками 11-14 лет с нарушением слуха, которые занимаются третий год в спортивно-оздоровительной группе.

Организация и проведение эксперимента включало предварительное тестирование, проведение тренировочных занятий настольным теннисом в спортивно-оздоровительной группе и контрольные тестирования.

Настольный теннис – это и спорт, и тренировка организма, и увлекательная игра, которая обязательно принесёт пользу физическому и психическому здоровью. Игра в настольный теннис развивает ловкость, глазомер и гибкость. Играя в настольный теннис у занимающихся развивается гибкость и подвижность в плечевом, локтевом, лучезапястном и тазобедренном суставах, и даже в позвоночнике. Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов, а в жизни, дает возможность сохранить активный образ жизни до глубокой старости.

Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности рук кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья. Он помогает увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Во

время игры в настольный теннис мышцы ног получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом. Интенсивная физическая нагрузка способствует снятию напряжения, а радость победы поднимает настроение.

Настольный теннис – игра для тех, кто заботится о своем здоровье, одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Он практически не имеет противопоказаний, и научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста. Настольный теннис – увлекательная, развивающая и полезная игра для каждого, способствующая укреплению и сохранению здоровья как, психического так и физического.

Быстрый темп игры и интенсивная нагрузка укрепляют сердечно-сосудистую систему, при усилении кровообращения увеличивается потребление кислорода. Такой эффект дают разные виды аэробных нагрузок, а при занятиях настольным теннисом объем потребления кислорода достигает очень высоких показателей. Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью является лучшим упражнением для развития вестибулярного аппарата.

Параметры физического развития слабослышащих детей обычно контролируются по следующим основным аспектам:

- 1) Антропометрия (рост, вес, объем грудной клетки и др.).
- 2) Уровень здоровья (сопутствующие заболевания, частота и длительность заболеваний, вторичные врожденные отклонения).
- 3) Физические качества (координационные способности, силовые, скоростно-силовые, выносливость и др.).

Наше педагогическое исследование проводилось на базе ГБУ ДО ДЮСШ «Реабилитация и Физкультура» города Саратова, в спортивно-оздоровительной группе по настольному теннису с детьми, имеющие

нарушение слуха. Всего было обследовано 8 школьников в возрасте 11-14 лет.

Исследования проводились в течение учебного года с сентября 2018 по ноябрь 2019 года в 2 этапа:

- На первом этапе исследования проводились исследования показателей исходного уровня физического и физиологического развития детей с нарушением слуха в возрасте 11-14 лет.
- На втором этапе проводилось – повторное исследование в конце учебного года (ноябрь 2019 года) для определения изменений уровня физического развития детей в результате занятий настольным теннисом.

Педагогический эксперимент был организован с целью исследования и проверки форм организации занятий по настольному теннису с детьми, имеющими нарушения слуха.

При оценке физического развития детей среднего школьного возраста с нарушением слуха определялись такие антропометрические показатели, как: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки в состоянии покоя.

Для определения уровня функционального состояния организма измеряли артериальное давление и частоту сердечных сокращений в покое и после нагрузки.

В конце учебного года нами были вновь проведены исследования уровня физического развития и проведен анализ изменения антропометрических показателей детей с нарушением слуха в возрасте 11-14 лет, которые занимаются весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе, ДЮСАШ «Р и Ф». Проведенные исследования не выявили существенных изменений как по соматометрическим, так и по функциональным параметрам.

Таблица. Динамика антропометрических показателей и функционального состояния организма школьников 11-14 лет в течение учебного года.

Показатели	Экспериментальная группа
------------	--------------------------



	1 этап	2 этап
Рост стоя, см	151.1	153
Масса тела, кг	47.2	47.5
ОГК, см пауза	73,1	74,4
ЧСС	72	72
Артериальное давление (АД)	114/75	114/75

Так, рост у детей к концу учебного года увеличился в среднем на 1,26%. Показатели массы тела у детей уменьшились на 1.27%. Средние показатели окружности грудной клетки в состоянии покоя увеличилась на 1,78%, показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления, остались прежними и составили: ЧСС - 72 уд. в мин. АД - 114/75

Таблица. Динамика индексов физического развития детей в течение учебного года.

Показатели	экспериментальная группа	
	1 этап	2 этап
ИМТ	20.7	20.2
Индекс Эрисмана	-2,4	-2

При комплексной оценке физического состояния школьников необходима информация не только о физическом развитии, но и о физической подготовленности. Это обусловлено тем, что с возрастом информативность показателей физического развития уменьшается, а показателей физической подготовленности увеличивается.

В связи с этим проведены исследования физической подготовленности детей с нарушением слуха, которые занимаются настольным теннисом в спортивно-оздоровительной группе.

Исследования показателей физической подготовленности также проводилось в 2 этапа: в начале и в конце учебного года.

Отметим, что до введения нашего педагогического исследования дети экспериментальной группы занимались по программе, представленной в спортивной адаптивной школе

Затем, в тренировочный процесс экспериментальной группы был добавлен комплекс специально-подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования технико-тактических действий игры в настольный теннис, специально разработанный для этой группы детей. Занятия проводились 4 раза в неделю по 2-2,5 часа, в конце каждой тренировки проводилась двухсторонняя игра в форме соревнований.

Занимались ребята в понедельник, среду, пятницу и воскресенье. Основной целью данных занятий - это оздоровительная направленность, улучшение самочувствия и повышение работоспособности.

В понедельник и пятницу, выполнялись упражнения, направленные на совершенствование техники игры в настольный теннис. Данная подготовка включала в себя: имитационные упражнения, которые выполняются с ракеткой, но без мяча. Такие упражнения очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Освоение и совершенствование техники ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений включали: освоение наката справа; совершенствование игровой стойки; переходы из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и выполнение замаха одновременно с поворотом туловища; выполнение рывка рукой, имитируя удар по мячу; выполнение движений рукой и туловищем по инерции после удара и возвращение в исходное положение. Комплекс имитационных

упражнений для игроков нападающего стиля: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

Формирование двигательных действий сопровождалось совершенствованием техники перемещений.

*Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений начинающих теннисистов.*

1. Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления.
2. Внезапные выпады из различных положений.
3. Пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола).
4. Спортивные игры на небольшой площадке.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Бег по ступенькам лестницы.
7. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег (30м - быстро, 30м - медленно), семенящий бег с переходом на бег с ускорением, бег змейкой.
8. Встречные эстафеты.
9. Передвижения боком скачками (можно с отягощением).
10. Имитация удара с поворотом туловища - 30с - серия с интервалом 1мин, по три серии.
11. Передвижение боком с выпадами - каждый цикл 30 движений, по 2 цикла.
12. Прыжки в стороны.
13. Переступание боком.
14. В течение 1мин упражнение на отработку стойки, перемещение для приема мяча, движения рукой (имитация удара по мячу), быстрые движения рукой без нагрузки или с нагрузкой.
15. Перемещения от одного угла стола к другому с имитацией ударов справа и слева. Выполняется в продолжение 15сек с максимальной интенсивностью движений, 30сек - средней интенсивностью движений и 60 сек - слабой.

16. Перемещения к столу из средней зоны и обратно, с имитацией ударов справа и слева. Интенсивность такая же, как и в 16.

В среду и воскресенье, тренировки были с использованием игрового метода, который основывается на включении в рабочий процесс игровой деятельности. Это может быть представлено в виде игры или выполнение упражнения с помощью игровых действий.

Для того чтобы удостовериться в том, что проведение занятий по разработанной нами программе дало выраженный тренировочный эффект, мы провели сравнение конечного уровня технической подготовленности.

Таблица. Динамика показателей технической подготовленности юных теннисистов.

Тесты (кол-во раз в мин)	Результаты ( $\pm \delta$ )		t	P
	в начале эксперимента	в конце эксперимента		
Удар справа	6,4 $\pm$ 0,77	10,5 $\pm$ 2,0	2,01	>0,05
Удар слева	7,1 $\pm$ 0,91	11,9 $\pm$ 2,11	2,03	>0,05
Топ-спин справа	4,2 $\pm$ 0,43	6,3 $\pm$ 1,41	1,85	>0,05
Подача справа	3,8 $\pm$ 0,50	7,9 $\pm$ 0,78	2,26	<0,05
Подача слева	3,9 $\pm$ 0,38	8,0 $\pm$ 1,03	2,29	<0,05
Имитация перемещений	30 $\pm$ 2,9	34 $\pm$ 2,9	1,59	>0,05

Таким образом, прирост результата целевой точности в ударе справа и слева составил 4 удара. Качество выполнения подач справа и слева возросло с 3,8 до 7,9 раз, имитация перемещений в 3-х метровой зоне за 1 минуту - с 30 до 34 раз. В тесте, определяющего целевую точность, ударе топ-спин результат улучшился с 4,2 до 6,3.

Для исследования физической подготовленности проводились тесты: челночный бег 3x10 метров, тест на гибкость и прыжок в длину с места. В результате проведенного тестирования физической подготовленности детей с нарушением слуха, которые занимались настольным теннисом в спортивно-

оздоровительной группе, большинство детей показали средние результаты. Прыжок в длину с места улучшился на 2,2 см (1.38%). В тесте на гибкость школьники показали результаты лучше на 0,7 см (22.58%)

Таблица. Динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебного года.

Показатели	Экспериментальная группа	
	1 этап	2 этап
Челночный бег 3x10 м	9.2 сек	9.0 сек
Прыжок в длину с места	158.9 см	161.1 см
Тест на гибкость	+3.1	+3.8

Анализ антропометрических данных и функциональных показателей состояния школьников на протяжении учебного года показал, что дети с нарушением слуха, имея отставания в росте и окружности грудной клетки в начале исследования, к его завершению повысили эти показатели.

Анализ экспериментальных данных по изменению показателей физического развития и функциональной подготовленности детей с нарушением слуха среднего школьного возраста в ходе эксперимента, позволили выявить, что занятия настольным теннисом с комплексным и целенаправленным развитием двигательных способностей оказали существенное влияние на уровень их физического развития.

**Заключение.** Анализ специальной литературы показал, что наиболее популярным и доступным адаптивным видом спорта для детей школьного возраста с нарушением слуха является настольный теннис. Настольный теннис является доступным средством физической культуры, которое развивает двигательные, психические и волевые качества.

Особой популярностью пользуются индивидуальные игровые виды спорта, которые наиболее доступны в плане организации, ведь достаточно 2-4 участников тренировочного процесса. При этом, очень важна соревновательная деятельность, сама состязательность придает эмоциональность игры в теннис, развивая такие жизненно важные способности человека, как координацию, быстроту, выносливость. Разнообразие упражнений позволяет подбирать и корректировать нагрузку для любого возрастного периода, учитывая особенности различного контингента. Нарушение слухового восприятия ведет к недоразвитию речи, замедленному развитию мышления. Поэтому, процессы речевого общения, мышления и памяти у детей с нарушением слуха составляют сложный взаимосвязанный комплекс их познавательной сферы. На занятиях с детьми, имеющими нарушение слуха, необходимо поддерживать доброжелательный психологический климат, очень важно, чтобы дети на занятиях получали положительные эмоции, испытывали чувство комфорта, занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны. Задачи должны соответствовать индивидуальным особенностям учащихся, что позволит обеспечить всестороннее и гармоничное их развитие. Подбор упражнений должен соответствовать целям и задачам занятия, а также возрасту и подготовленности занимающихся.

Школьники с нарушением слуха, занимаясь настольным теннисом, развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект, развивают способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий. Исходя из нашего педагогического исследования, мы рекомендуем занятия настольным теннисом детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, в частности, детям с нарушением слуха.

Спорт не является прерогативой только здоровых людей и что даже такие тяжелые нарушения здоровья, как потеря слуха, не могут стать причиной, не позволяющей активно заниматься спортом и участвовать в соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия и соревнования спортсменов с нарушением слуха проводятся на стандартных теннисных площадках и по правилам классического тенниса. Судьи, проводящие соревнования используют дополнительные жесты, указывающие на очередность выполнения подачи и счет, при отсутствии информационного табло. Дополнительно используются световые сигналы, помогающие спортсменам определить попадания мяча в площадку. Целенаправленное проведение занятий по физическому воспитанию в школах для слабослышащих детей и, в частности занятий по настольному теннису, требует разработки специальных методов обучения и контроля, которые должны учитывать особенности физического, функционального, и психического развития школьников.