

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Институт физической культуры и спорта

АВТОРЕФЕРАТ

Научного руководителя о магистерской работе

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

Студента 2 курса 206 группы

Направления 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль: «Физическая культура»

Назарова Ильи Андреевича

Саратов 2022

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» на кафедре «теоретических основ физического воспитания».

Научный руководитель

Доцент

кандидат педагогических наук

Николаев Дмитрий Владимирович

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. На сегодняшний день в России сохраняется постоянная тенденция на увеличение числа детей с физическими и умственными ограничениями. Среди основных причин данного явления стоит выделить негативные экологические, социальные, а также ряд иных факторов. Таким образом на первый план выходит реабилитация этих детей. Одним из эффективных методов реабилитации является физическое воспитание, при этом если для большинства детей физическое воспитание заключается в укреплении здоровья и двигательной активности, то для детей с нарушениями в развитии это прежде всего толчок к коррекции нарушенных функций. При различных нарушениях в функциях организма у ребенка прежде всего нарушается процесс адаптации к условиям, которые его окружают. Если более детально остановиться на нарушениях слуха, то в целом, это не влияет на развитие двигательной функции, однако при занятиях физической подготовкой таких детей необходима особая методика, а также ряд специальных упражнений.

Широко известен тот факт, что для людей с различными формами инвалидности занятия спортом укрепляют здоровье и способствуют скорейшему развитию навыков по использованию протезно-ортопедических приборов, что в свою очередь повышает возможность по самообслуживанию и как следствие социальный статус инвалида.

Среди всех видов спорта, которые используются для реабилитации инвалидов наибольшую популярность имеет плавание и для этого есть ряд объективных причин:

1. Умение плавать относится к жизненно важным навыкам.
2. В воде проявляется гидроневесомость, которая во многом уравнивает людей с инвалидностью и абсолютно здоровых людей.

3. При плавании задействуются большинство мышц в организме, это положительным образом сказывается на физическом развитии.

Положительное воздействие плавания на организм человека известно с далекой древности. В большинстве культур есть множество обрядов, так или иначе связанных с погружением человека в воду, в том числе и крещение в христианстве.

Регулярные занятия плаванием положительно сказываются на всех без исключения системах организма, а именно укрепляют опорно-двигательную систему, усиливают сердечную мышцу, развивают дыхательный аппарат и развивают умственную активность.

Среди прочих видов спорта плавание занимает лидирующее место среди прочих видов спорта, направленных на оздоровление человека. В большинстве развитых стран, возведение спортивной инфраструктуры, связанной с плаванием, является наиболее приоритетной задачей при строительстве новых районов.

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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введение обоснована актуальность работы, сформулированы ее цель и задачи, новизна, практическая значимость.

Первая глава посвящена адаптивному плаванию – это процесс по обучению навыкам плавания людей с ограниченными возможностями, в результате которого у них происходит восстановление либо компенсация утраченных способностей организма. Помимо физической адаптации во время занятий по плаванию у инвалидов происходит также социальная адаптация.

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.

Дыхательная система. 23 29 Плавание предъявляет большие требования к дыхательной функции, поскольку дыхание осуществляется в необычных условиях. При плавании требуются перестройка системы управления дыханием и подавление привычного дыхательного автоматизма, выработка и автоматизация нового навыка. Дыхательный цикл на суше состоит из двух фаз — вдоха и выдоха, при плавании — из вдоха, задержки дыхания и выдоха. По мере повышения скорости плавания и, следовательно, учащения дыхания длительность цикла дыхания уменьшается в основном за счет укорочения вдоха.

Занятия физической культурой и спортом способствуют самоутверждению инвалида, снятию психического напряжения, служат средством повышения функциональных возможностей организма, поднятию общего тонуса. Физические упражнения способствуют более согласованной работе основных систем организма: дыхания, кровообращения, обменных процессов и др. Для полноценного развития приспособительных реакций необходимо, чтобы упражнения носили нагрузочный характер, развивали общую выносливость организма.

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).

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.

Во второй главе после тщательного изучения интересующей нас литературы велась непосредственная подготовка к исследованию. Исследования проводились на базе школы – интерната №3 для слабослышащих детей г. Энгельса. В исследовании принимали участие три группы: контрольная группа – дети (12 – 14 лет) не занимающиеся плаванием (10 человек); I экспериментальная группа – дети (12 – 14 лет) занимающиеся плаванием первый год (6 человек), II экспериментальная группа – дети (12 – 14 лет) занимающиеся плаванием на протяжении 4 лет (8 человек). Вся последующая работа состояла в том, что в течение шести месяцев велось педагогическое наблюдение за ходом уроков по физической культуре и занятий плаванием.

У испытуемых были сняты показатели физического развития и двигательной подготовленности в начале эксперимента (смотри приложение 6, 8). Контрольные измерения проводились после демонстрации всех движений, которые необходимо было выполнять, после чего проводилось опробование и сдача контрольных упражнений, фиксировался лучший результат. Повторные измерения проводились спустя 6 месяцев, по своей сути и содержанию они

были эдентичны. Результаты повторного наблюдения имели положительную динамику и были зафиксированы (смотри приложение 9, 11). Разница между первым и вторым измерением была подвергнута математической обработке.

В результате проведенного наблюдения были зафиксированы показатели физического развития и двигательной подготовленности детей с нарушением слухового анализатора (смотри приложение 6 – 11). Данные результаты отражают влияние плавания на физическое развитие детей с нарушением слухового анализатора. Разница показателей физического развития и двигательной подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальных групп представлены в следующих таблицах.

В заключении 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.

При постоянных занятиях в бассейне у человека наблюдается улучшение здоровья, нормализация психики, улучшению качеств личности по возможностям адаптации в обществе, а также развивается жизненно необходимый навык плавания в воде. Плавание способствует тому, что у человека развиваются такие качества как собранность и дисциплинированность, повышается навык взаимодействия с другими людьми и корректируются поведенческие особенности. При совершении движений в водной среде у организма развивается мышцы верхних и нижних конечностей, нервная система становится более сбалансированной, а также укрепляются дыхательные мышцы.

В процессе занятий по плаванию у глухих и слабослышащих детей решаются ряд крайне важных задач:

1. общее оздоровление организма, необходимое таким детям гораздо больше, чем слышащим.

2. Коррекция функций организма, развивающихся с отставанием, например, развитие вестибулярного аппарата и согласованности движений тела.

3. Выработка положительной направленности развития психики, преодоление страха перед водной средой.

4. Нормализация поведения, как в условиях занятий в бассейне, так и за его пределами.

Обучение детей производится по утверждённой последовательности в которой изначально даются упражнения на удержание на воде и скольжение по поверхности, далее развиваются дыхательные упражнения и только после этого происходит обучение основным техникам плавания, в том числе с применением игровых упражнений.

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

Основные публикации по теме исследования

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Учебное пособие для студентов высших заведений, 2020 – 432 с.
2. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры, 2018 – 30 с.

