

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
НАРУШЕНИЕМ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА»**

АТОРЕФЕРАТ

магистерской работы

Студента 2 курса 207 группы

направления подготовки 49.04.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Торишнего Филиппа Григорьевича

Научный руководитель

доцент, к.п.н., доцент

подпись, дата

В.Д. Николаев

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

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 проведённого 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 том, 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.