

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Организационно-педагогические условия внедрения вариативного раздела адаптивного  
физического воспитания у школьников младших классов с нарушением слуха**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ–49.03.02. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТис-481

\_\_\_\_\_ А.А.Абрамов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск 2018

## АННОТАЦИЯ

Абрамов А.А. Организационно-педагогические условия внедрения вариативного раздела адаптивного физического воспитания у школьников младших классов с нарушением слуха. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-481, 68 с., 4 табл., библиогр. список – 38 наим.

В выпускной квалификационной работе автор показывает, что существует необходимость во внедрении в процесс адаптивного физического воспитания школьников с нарушением слуха разработок, которые, учитывая их компенсаторные функции, позволяют повысить доступность основных движений, а также создают условия комфортной среды для коррекции их физического и психического развития

Разработанное в исследовании содержательное обеспечение вариативного раздела адаптивного физического воспитания у учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха включает следующие элементы: корректирующие средства легкой атлетики на основе визуального воздействия; коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе; элементы йоги; дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.; корректирующую систему дыхания упражнения в игровой форме; средства коррекции и профилактики нарушения осанки с визуальным воздействием лежа на гимнастическом ковре и на фитболе; элементы степ-аэробики; элементы психогимнастики Чистяковой М.И.

Применение экспериментальной методики привело к коррекции физического развития слабослышащих детей.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	10
1.1 Воздействие патологии слуха на уровень физического и психического развития школьников	10
1.2 Особенности физической подготовленности школьников с нарушением слуха	14
1.3 Методические основы адаптивного физического воспитания школьников с нарушением слуха	18
Выводы по 1 главе	25
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1 Организация исследования	26
2.2 Методы исследования	27
2.3 Краткая характеристика содержания вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной формы занятий) учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха	30
ГЛАВА 3 ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ЗА ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТА	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	53

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** По данным Всемирной организации здравоохранения (2015), более 360 миллионов человек страдают от частичной или полной потери слуха, из них 32 миллиона – дети в возрасте до 15 лет. Несмотря на успехи медицины, их число неуклонно растет. Наблюдаемая тенденция вызывает беспокойство педагогов, потому что полное или частичное отсутствие слуха препятствует общему развитию ребенка и его социальной адаптации (Л.Д. Хода, 2008). В связи с этим практически значимыми являются ранняя диагностика и развитие системы учебно-воспитательной работы с данной категорией детей. В сложившейся ситуации эффективным направлением деятельности общеобразовательных учреждений в развитии ребенка с патологией слуха выступает своевременная педагогическая коррекция, в том числе и посредством адаптивного физического воспитания (С.П. Евсеев, 2014, 2016).

На сегодняшний день проблеме сенсоневральной тугоухости посвящено достаточное число научных исследований, как в России, так и за рубежом [1, 14, 18], которые направлены на решение задач коррекции физического развития, здоровья, двигательной и эмоциональной сферы.

Из литературных источников известно, что нарушение слуха препятствует развитию физической подготовленности детей. Н.Г. Байкина, 1992; Б.В. Сермеев, 1992; Л.Г. Харитоновна, 2003; Л.В. Шапкова, 2007; Т.С. Голозубец, 2005; С.А. Калмыков, 2007; Л.Д. Хода, 2008, С.П. Евсеев 2016 и др., изучающие особенности физической подготовленности глухих и слабослышащих, указывают на отставание физических качеств, координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей [10, 12, 38].

Вместе с тем учеными и специалистами не всегда принимается во внимание то, что глухие и слабослышащие дети при выполнении физических упражнений могут компенсировать нарушения слуха благодаря

интенсификации деятельности зрительного анализатора (Н.А. Красноперова, 2004). Как следствие, недооценивается педагогический потенциал наглядного метода обучения с опорой детей на зрительные сигналы и ориентиры (С.А. Калмыков, 2007). Кроме этого, Р.М. Боскис (2004) обращает внимание на недостаточную разработанность организационного и содержательного обеспечения адаптивного физического воспитания слабослышащих школьников в соответствии с возрастными и сенсорными особенностями. Исследования школьников с нарушением слуха, выполненные И.Ю. Горской (2003), показали, что наиболее благоприятным для них (чувствительным для педагогических воздействий) периодом развития физических качеств является возраст от 8 до 14 лет.

Поскольку нарушения слуха обуславливают качественное своеобразие физического и психического развития детей младшего и среднего школьного возраста, это должно выражаться в особенностях организации процесса адаптивного физического воспитания школьников с нарушением слуха, а также учитываться при разработке и реализации его содержательного обеспечения.

**Объект исследования** – процесс адаптивного физического воспитания учащихся школ-интернатов для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Предмет исследования** – содержательное обеспечение вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной форм занятий) с учащимися младшего школьного возраста с нарушением слуха в школе-интернате для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель исследования** – повышение эффективности процесса адаптивного физического воспитания учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха путем коррекции содержательного обеспечения его вариативного раздела (урочной и внеурочной форм занятий) и условий его организации.

Для достижения цели мы решали следующие **задачи исследования**:

1) проанализировать методические особенности процесса адаптивного физического воспитания учащихся с нарушением слуха;

2) оценить состояние здоровья детей младшего школьного возраста с нарушением слуха;

3) разработать содержательное обеспечение вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной форм занятий) детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и доказать эффективность его внедрения в практику работы.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

## **1.1 Воздействие патологии слуха на уровень физического и психического развития школьников**

Дети растут и развиваются неравномерно. Периоды интенсивных ростовых процессов сменяются их торможением, периоды вытягивания чередуются с периодами остановки роста. На протяжении индивидуального развития организма происходят постоянные, закономерные изменения и размеров тела, и функциональных характеристик органов и систем.

В результате изменений на каждом этапе онтогенеза формируются специфичные для каждого этапа свойства отдельных систем и организма в целом. Учет этих свойств необходим при планировании и проведении как педагогических, так и гигиенических, оздоровительных и спортивных мероприятий [26].

Необходимость исследования и анализа показателей физического развития детей и подростков заключается в оценке общего состояния и формирования организма. Становление и формирование физического развития складывается из таких факторов, как режим дня, питания, двигательной активности, пребывание на свежем воздухе и др. Негативное воздействие на физическое развитие оказывают различные заболевания, врожденные и приобретенные патологии.

При поражении функции слуха выявляются следующие закономерности физического развития: неравномерность темпов роста и развития, отставание в формировании и развитии отдельных органов и систем, обусловленность роста и развития половыми особенностями детей, генетическими и средовыми факторами [17]. По данным Б.В. Сермеева (1992), средние показатели роста, веса и окружности грудной клетки депривированных по слуху школьников отстают от соответствующих показателей их слышащих сверстников. Данные

исследователей указывают на существующую разницу на протяжении всего школьного возраста. Также автор утверждает, что дети с нарушением слуха обладают ослабленной мышечной системой, вытекающим из этого нарушением функции опорно-двигательного аппарата. Согласно общепринятым нормам физического развития, дети данной категории уступают своим здоровым сверстникам в окружности грудной клетки 4-8%, весе – 3-5%, росте – 5% [33].

Глухие и слабослышащие дети отстают от своих здоровых сверстников по многим показателям физического развития, причем эти отставания выражаются значительно, если степень нарушения слуха выше. Несмотря на эту закономерность, не всегда разница между показателями глухих и здоровых имеет статистически достоверную значимость [15].

Ряд авторов сходятся во мнении, что для детей школьного возраста с нарушением слуха характерны снижение тонуса мышц и вегетативные расстройства, что ведет к появлению различных нарушений осанки, формированию плоскостопия, замедлению темпов роста тела в длину [19, 27, 36].

М.В. Рождественская (1980) в своей работе указывает на различные отклонения физического развития детей с нарушением слуха, которые колеблются от 20% до 53,4% в зависимости от возраста. При правильном медико-педагогическом воздействии показатели физического развития детей с нарушением слуха выравниваются с показателями здоровых сверстников. Так, уже к подростковому возрасту они мало чем отличаются от слышащих школьников [27].

С.Н. Мишарина (2008) в своей работе говорит о приближении уровня физического развития глухих к уровню здоровых детей с применением систематической коррекционной работы. Применяя на протяжении школьного возраста специально подобранные коррекционные средства адаптивной физической культуры, юноши достигают уровня физического развития здоровых к 17 годам, а девушки – к 16 годам [26].



Проведенные исследования указывают на то, что показатели частоты сердечных сокращений школьников с нарушением слуха опережают показатели здоровых сверстников [15].

В 7 лет показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений, утомляемости и подвижности нервных процессов были выше, чем у здоровых детей. Реакция частоты сердечных сокращений и систолического артериального давления на локальную нагрузку при нарушениях слуха выражена больше, чем у их здоровых сверстников, а изменения диастолического артериального давления у детей 8-9 лет, наоборот, меньше. Также отмечается повышенный уровень активности симпатических центральных влияний на сердце

по сравнению со здоровыми сверстниками, как в состоянии покоя, так и при локальной нагрузке. У школьников с нарушением слуха средние показатели систолического артериального давления в состоянии относительного покоя ниже, чем у слышащих школьников [2].

Существует возрастная динамика относительной физической работоспособности у школьников с нарушением слуха. Выявлено повышение максимального потребления кислорода в возрасте 8-10 лет, с 10 до 14 лет наблюдается стабилизация, к 16 годам – некоторое снижение. У здоровых мальчиков показатели относительной физической работоспособности с возрастом имеют тенденцию постепенного роста. У глухих и здоровых школьниц данная функция системы кровообращения на протяжении всего школьного возраста увеличивается [7].

Таким образом, анализ литературных источников, посвященных особенностям кардиореспираторной системы глухих школьников, позволяет судить о том, что у детей с патологией слуха по сравнению со здоровыми школьниками отстают важнейшие показатели дыхательной системы: показатели жизненной емкости легких, окружности грудной клетки, наблюдается дисбаланс дыхательной мускулатуры, а также нарушения ритма внешнего дыхания.

При оценке системы кровообращения депривированных по слуху детей и подростков вышеперечисленные авторы указывают на повышенную частоту сердечных сокращений, низкие показатели артериального давления, минутного объема крови, ударного объема, среднего и пульсового давления, а также слабую адаптацию организма к физическим нагрузкам.

Становление психоэмоционального состояния, формирование личности на ранних этапах жизни в полной мере зависят от деятельности сенсорных систем организма, основными из которых, несомненно, являются зрительная и слуховая.

С момента рождения ребенок начинает получать информацию из внешней среды благодаря различным анализаторам – зрению, слуху, тактильной чувствительности, что обеспечивает ориентировку в пространстве, определение предметов и выполнение различных двигательных задач [26, 31]. Дети с нарушением слуха, по сравнению со здоровыми, оказываются в ситуации, когда отсутствие или недостаточность сенсорной системы не позволяет им в полной мере воспроизвести картину окружающей среды [35].

Особенности развития качеств личности глухих и слабослышащих детей обусловлены комплексом причин: отсутствием и недостатком звуковых ощущений, возникающими сложностями устного общения и невозможностью полноценного усвоения социального опыта посредством речи, низким освоением различных видов деятельности, благодаря которым происходит адаптация в социальной среде, и формируются качества личности [15].

Оценка социальной интеграции слабослышащих школьников указывает на имеющиеся отклонения в сфере психики. Психоэмоциональному состоянию школьников с нарушением слуха характерны слабые показатели стабильности, работоспособности, уверенности в своих силах и возможностях, высокая тревожность при сравнении со здоровыми школьниками [16].

По мнению психологов, отсутствие устной речи и бедность словарного запаса сказываются на низком формировании мышления, памяти, восприятия и

всей познавательной деятельности в целом, что, как правило, отражается на увеличении сроков обучения в специальных (коррекционных) учреждениях 1, 2 вида [2, 6].

В 80% случаев патология слуха, кроме задержки психического развития, приводит к появлению других расстройств нервной системы: наивности и раздражительности, гиперактивности и повышенной возбудимости, психического инфантилизма и эмоционально-волевой незрелости [29].

Для того чтобы ребенок с нарушением слуха освоился в окружающей социальной среде необходимо одновременное развитие умственной и моторной сферы. Двигательная и познавательная системы глухих детей находятся в строгой зависимости от степени поражения слуха и создают основу формирования процессов мышления, адаптационных свойств личности, поэтому неслышащие школьники сильно уступают слышащим детям в проявлении психоэмоционального состояния [10].

Исходя из вышеизложенного, в процессе физического воспитания глухих необходимо учитывать индивидуальные свойства их психики, особенности формирования качеств личности, периоды и этапы становления познавательной сферы (восприятия, мышления, памяти), способствовать становлению адаптационных процессов личности к самостоятельному и гармоничному существованию в социальной среде.

## **1.2 Особенности физической подготовленности школьников с нарушением слуха**

Физической подготовленности слабослышащих уже давно уделяется пристальное внимание специалистов. Исследования, направленные на изучение двигательных качеств и способностей, позволили определить особенности показателей физической подготовленности у детей с нарушением слуха в сравнении с их здоровыми сверстниками [11, 22, 35].

Снижение или полное отсутствие функции слуха сказывается на деятельности центральной нервной системы и на состоянии функциональных систем, работа которых отражается на двигательных способностях школьников, имеющих поражение слуха. Так, исследования физической подготовленности глухих и слабослышащих позволили определить отставание координационных способностей, которое приходится на различные возрастные периоды школьного возраста и выражается в низких показателях статического и динамического равновесия, способности к ориентировке в пространстве и кинестетических ощущений [4, 5, 15].

Формирование координации детей с нарушением слуха и их здоровых сверстников в школьном возрасте имеет похожую динамику. Несмотря на это, развитие данных способностей у глухих содержит некоторые отличия, которые выражаются в более поздних сенситивных периодах (у мальчиков – 10-13 лет, у девочек – 8-11 лет) – на 2-3 года позднее, чем у здоровых школьников [3].

При исследовании глухих установлено, что на протяжении всего школьного возраста показатели статического и динамического равновесия уступают показателям школьников общеобразовательных учреждений, при этом максимальное отставание приходится на средний и старший школьный возраст. Рост средней разницы между глухими и здоровыми объясняется отсутствием специальных средств формирования отстающих способностей [10].

Б.В. Сермеев (1992) отмечает более широкие возрастные рамки сенситивного периода становления кинестетических способностей у школьников со слабой функцией слуха. Благоприятный период формирования данных способностей начинается с 7 лет и заканчивается 15 годами. Причем данный возрастной диапазон формирования пространственной ориентировки характерен как для мальчиков, так и для девочек [33].

При исследовании двигательных качеств, требующих проявления скоростных способностей и быстроты у детей с недостатками слуха, авторы

сошлись во мнении, что недостаточная функция слухового анализатора предопределяет низкие показатели данных способностей [7, 9, 19].

С точки зрения физиологии быстрота проявляется за счет лабильности нервных процессов возбуждения и торможения, которые способствуют быстрому сокращению и расслаблению мышечных волокон, что в конечном итоге предопределяет быстроту целостного двигательного действия [20, 25]. Все компоненты, составляющие единое качество быстроты, при недостатке функции слуха у школьников, имеют наименьшие значения в сравнении с таковыми здоровых сверстников. С возрастом это отставание увеличивается. Разница частоты двигательных действий у детей с нарушением слуха в сравнении со сверстниками, имеющими нормальную функцию слуха, в младшем школьном возрасте составила 17-18%, а в старшем – 25-26%. Разница в проявлении быстроты двигательной реакции в 7-8 лет оказалась равной 11%, а в 16-17 лет – 21% [9].

Рост показателей скоростно-силовых способностей в прыжках с места осуществляется в течение всего школьного возраста. Однако в проявлении данных способностей дети с нарушением слуха имеют существенное отставание от здоровых школьников, которое без применения специальных методик с возрастом только увеличивается. Кроме того, формирование скоростно-силовых способностей имеет более поздние сроки сенситивных периодов становления данных способностей [16].

Исследователи, изучающие особенности показателей силы, пришли к единому мнению, что проявление данного качества у слабослышащих школьников более низкое, чем у их сверстников, не имеющих отклонения слухового анализатора. При этом авторы дают свои возрастные рамки сенситивного периода для развития мышечной силы, указывая на то, что как девочкам, так и мальчикам развивать силу лучше в 13-14 лет [8].

При нарушении функции слуха отмечается поражение вестибулярного аппарата и вытекающие из этого низкие способности к воспроизведению

точных двигательных действий на месте и в движении. Кроме этого, наблюдается нарушение двигательной координации при выполнении различных ускорений, наклонов, вращений, что непременно проявляется на слабо выраженных возможностях в максимальном проявлении физических способностей [16, 20].

Огромное внимание специалистов при исследовании физической подготовленности глухих и слабослышащих уделяется показателям гибкости. Данное физическое качество, наряду с равновесием и координацией, считается наиболее отстающим у школьников с нарушением слуха, причем отставание показателей гибкости с возрастом только усиливается. Исследователи, изучающие низкую способность глухих к гибкости, указывали на множество причин, которые обуславливают данное обстоятельство, наиболее важными из которых можно назвать мышечный дисбаланс и мышечное напряжение, связанные с особенностями центральной нервной системы; дефекты осанки, возникающие вследствие слабого мышечного корсета; скованность и низкую способность мышц к растягиванию, вызванные недостаточным питанием мягких тканей, в связи со склонностью таких детей к гиподинамии [7, 12, 16].

Исследования, посвященные анализу показателей выносливости, также определили характерные для глухих школьников особенности развития данного качества. Слабослышащие на протяжении всего школьного возраста отстают в показателях выносливости, причем в различных зонах ее интенсивности [4].

У глухих и слабослышащих школьников основным фактором, определяющим уровень развития выносливости, становится протекание физиологических процессов. С 12 до 15 лет морфологическое развитие возрастает до 50%, при этом применение разнообразных методик не приводит к положительным сдвигам [6].

Характерные для неслышащих детей сенситивные периоды развития физических качеств, приходится в дошкольном возрасте на 4-6 лет, в школьном возрасте – на период от 10 до 15 лет [16].

Таким образом, физическая подготовленность слабослышащих школьников в сравнении с их слышащими сверстниками имеет более низкие показатели. Особенно это выражается в проявлении координации, равновесия, гибкости, быстроты и скоростно-силовых способностях. Авторами также отмечается, что детям с нарушением слуха свойственны более поздние сроки становления и формирования двигательных качеств и способностей. При этом мнения авторов далеко неоднозначны по поводу сроков сенситивных периодов формирования физических качеств, а также нет ясности в отставании показателей выносливости и динамической силы. Однако исследователи единогласны в том, что подбор специальных коррекционных методик на ранних возрастных этапах позволяет свести к минимуму отставания в двигательной сфере слабослышащих от их здоровых сверстников.

### **1.3 Методические основы адаптивного физического воспитания школьников с нарушением слуха**

Для нормального физического и психического развития ребенку необходима двигательная активность. Движение – это путь не только к здоровью, но и к интеллекту. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения и самостоятельности. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными [9].

Развитие основных движений очень важно для детей с нарушениями слуха. Оно осуществляется как на занятиях, так и в самостоятельной повседневной жизни. Основными формами адаптивного физического воспитания в коррекционных учреждениях для детей с нарушениями слуха являются занятия по адаптивной физической культуре [3, 4, 5, 13].

Наличие сложившихся сложностей в системе физического воспитания глухих и слабослышащих объясняется нарушениями в формировании интеллекта, психофизиологических механизмов, процессов восприятия, памяти,

мышления, речи, мелкой моторики, что существенно затрудняет процесс обучения и воспитания таких детей [29].

Отсутствие слуха создает дополнительные трудности в усвоении учебного материала в процессе физического воспитания. Школьники с нарушением слуха не в полной мере овладевают основными техническими навыками в беге, прыжках, метаниях, вследствие чего имеют слабые показатели физической подготовленности и низкий уровень физического здоровья [38].

Одной из проблем в адаптивном физическом воспитании слабослышащих также является сложность организации учебно-воспитательного процесса. Основную роль в системе физического воспитания занимает общая двигательная активность, которая в большей степени эффективна только в начальной школе. К сожалению, с возрастом школьники с патологией слуха теряют интерес к двигательной нагрузке, поскольку им с трудом даются не освоенные в раннем возрасте технические элементы различных упражнений [9, 12, 23].

Для формирования интереса к занятиям по адаптивной физической культуре и повышения мотивационного компонента к физическому совершенствованию необходимо в физическое воспитание слабослышащих вводить процесс обучения технике основных двигательных действий, вносить больше игровых моментов и состязаний, как это происходит в общеобразовательных школах со здоровыми школьниками.

Несформированное или недостаточно развитое речевое общение глухих и слабослышащих является следствием низкого усвоения учебного материала в процессе адаптивного физического воспитания и соответствующего уровня двигательных умений и навыков. Это сказывается на ухудшении приема информации, направленной на описание техники того или иного двигательного действия. Тем самым осложняется процесс создания представления о целостном двигательном действии [18].

Важной особенностью в воспитании и коррекции глухих является создание облегченных условий, а также подбор специальных, с учетом



сенсорных особенностей, средств, которые при этом способствуют максимально эффективному формированию отстающих способностей и остаются доступными и интересными.

Цель, определяющая сущность адаптивного физического воспитания школьников с патологией слуха, – корректировать и формировать у детей и подростков с нарушением слуха недостатки двигательной сферы, функционального состояния, соматического и психического здоровья, тем самым способствовать воспитанию социально пригодной личности, подготовленной к общественно полезной и трудовой деятельности [9, 37].

При организации уроков адаптивной физической культуры для глухих детей с целью решения оздоровительных, воспитательных и коррекционных задач необходимо использовать принципы, которые строго учитывают особенности развития глухих школьников. Авторы выделяют следующие принципы: генетический принцип; принцип развивающего обучения; принцип коррекционной направленности воспитания и обучения; принцип формирования речевого общения; принцип развития слухового восприятия; принцип взаимосвязи коррекции и компенсации; принцип комплексности методов психолого-педагогического воздействия; принцип личностно-ориентированного подхода и деятельностного подхода в осуществлении коррекционной работы; принцип оптимистического подхода [29, 36].

Ряд авторов отмечают, что основными формами занятий в специальной школе являются: урок адаптивной физической культуры, лечебная физическая культура, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, внеклассная физкультурно-оздоровительная работа [9, 19, 25].

Для успешного обучения на уроках адаптивной физической культуры у детей с патологией слуха необходимо применять следующие педагогические методы: практические (метод предписания алгоритмического типа), наглядные (показ и метод графической записи упражнений), словесные (считывание информации с губ, метод коррекции ошибок). При этом важно помнить, что роль каждого из этих методов при различном характере и направленности

упражнений своеобразна и меняется в зависимости от поставленных задач урока [35]. На начальном этапе обучения предпочтение отдается наглядным и словесным методам. Необходимо создать у учеников образ двигательного действия и сформировать правильные двигательные навыки. Для создания облегченных условий разучивания физического упражнения в школе глухих используют: показ упражнения, жестовую, тактильную, устную и письменную виды речи, графические записи [3].

Процесс обучения в адаптивном физическом воспитании при патологии слуха требует специального сочетания словесной и наглядной форм обучения. На учебных занятиях по адаптивной физической культуре для детей с нарушением слуха демонстрация упражнения осуществляется при помощи показа и жесто-мимической формы общения. Преподаватель, не владеющий данной формой объяснения двигательного действия, не может в полной мере осуществлять процесс обучения в физическом воспитании глухих [19].

На уроках адаптивной физической культуры для глухих детей в качестве объяснения упражнения используют смешанные формы демонстрации упражнения. Одновременно могут сочетаться жесто-мимическая, наглядная и устная формы, однако бессистемное применение этих форм общения является методически неверным [12].

Большое значение будут иметь наглядные методы обучения. Это объясняется наличием особенностей, возникающих при патологии слуха детей, когда недоразвитие или полное отсутствие функции слуха предопределяет использование других сенсорных систем. В конкретном случае, использование зрительной системы позволяет эффективнее решать образовательные задачи на уроках адаптивной физической культуры у школьников с нарушением слуха [3, 13].

Согласимся с авторами в том, что использование методов наглядного восприятия у глухих и слабослышащих школьников приводит к осознанному выполнению комплексов упражнений и повышает интерес учащихся к занятиям адаптивной физической культурой.

Однако при всей эффективности наглядного метода не стоит забывать, что наличие отклонений слуховой сенсорной системы вызывает напряжение и усиление функций зрительного анализатора, что сказывается на зрительном утомлении и снижении работоспособности. Вследствие этого наблюдается слабая концентрации зрительного внимания, которая приводит к дезорганизации учебного процесса и снижению моторной плотности урока. Для решения этой проблемы необходимо строгое соблюдение дистанции от занимающихся до зрительного ориентира, что позволит снизить число дополнительных отвлекающих факторов [5].

Помимо словесной и наглядной форм обучения на уроках адаптивной физической культуры глухих и слабослышащих широко используется метод алгоритмических предписаний (разделение целостного двигательного действия на части, для создания облегченных условий усвоения двигательного материала), когда перед началом занятия составляются алгоритмы конкретных упражнений в учебных карточках, где подробно изображается характер двигательного действия и его дозировка [9].

Ряд авторов в области адаптивной физической культуры незлышащих детей отмечают, что целенаправленные и дозированные физические нагрузки с чётким подбором средств и методов являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физической подготовленности детей с полной или частичной потерей слуха [18, 26].

У детей младшего и среднего школьного возраста от уровня концентрации внимания во многом зависит развитие познавательной деятельности, что существенно сказывается на эффективности обучения. При этом автор указывает на необходимость формирования внимания в процессе урока адаптивной физической культуры [4].

Детям с депривацией слуха свойственны быстрая утомляемость и рассеянность внимания. Поэтому физические упражнения не должны быть монотонными и со сложной двигательной координацией [1, 38].

Особую роль при формировании внимания в процессе физического воспитания уделяют изучению двигательной реакции у детей с различной степенью поражения слуховой функции, так как, согласно теории И.П. Павлова она является условным двигательным рефлексом, то есть основной формой взаимодействия с окружающей внешней средой [4].

При проведении контроля физического развития и функционального состояния организма ребенка, имеющего поражение органов сенсорной системы, особое внимание необходимо уделять анализу сопутствующих основному диагнозу заболеваний. Наличие или отсутствие того или иного заболевания оказывает ощутимое влияние на процесс адаптивного физического воспитания каждого обучающегося в школе-интернате ребенка, и, соответственно, на уровень его теоретической и практической подготовленности [15].

Основным компонентом в воспитании детей младшего школьного возраста со слуховой депривацией является определение величины, направленности, характера и дозировки физических нагрузок в зависимости от уровня развития двигательных способностей и степени нарушения слуха [16].

В оздоровительно-коррекционной деятельности у глухих детей важное место занимает игровая и соревновательная двигательная активность, как в процессе уроков адаптивной физической культуры, так и в режиме второй половины дня школы-интерната [20]. Спортивные игры и состязания среди воспитанников специальных учебных заведений являются одним из действенных стимулов пробуждения и поддержания интересов детей к занятиям спортом [16].

Благодаря подвижным играм не только происходит коррекция и формирование физических качеств, но и развивается функция гармоничной деятельности всех органов и систем. Игротерапия оказывает качественное воздействие на снижение уровня тревожности, формирование адекватной

самооценки, тем самым улучшая качество межличностных связей и отношений [17].

Подвижные игры являются добровольной деятельностью. С точки зрения физиологии – это естественная и наиболее доступная форма развития физических качеств, нормализация деятельности всех систем и органов организма, удовлетворение психоэмоциональных потребностей и повышение двигательной активности. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью в формировании физических и личностных качеств. В школьном возрасте игровая деятельность занимает также важное место в процессе физкультурного образования, а в зрелом возрасте способствует решению рекреационно-оздоровительных и гедонистических задач [17].

Огромное значение при обучении двигательным действиям детей с нарушением слуха имеет освещение. Преподаватель всегда располагается лицом к ученикам. Важно учитывать расстояние между учителем и учащимися, которое в отличие от ситуации со здоровыми детьми гораздо меньше и должно составлять 1-2 метра, что имеет особое значение при считывании информации с губ.

Процесс обучения в адаптивном физическом воспитании глухих школьников обеспечивается во многом благодаря получению изучаемого материала через зрительный анализатор, рефлексорному подражанию преподавателю, переработке практической и речевой информации, двигательной и речевой практике.

Полное или частичное отсутствие слуховой сенсорной системы создает необходимость использования остальных функционирующих сенсорных систем. Четкий и правильный показ упражнения является основополагающим фактором в физическом воспитании глухих. При этом подача двигательного действия должна носить внятный характер. Движения должны выполняться в умеренном темпе и по большой амплитуде. Нельзя допускать выполнения упражнения с ошибками, потому как неправильно сформированное

двигательное действие практически не поддается исправлению, в отличие от ситуации со здоровыми детьми, поэтому огромное внимание уделяется коррекции и исправлению ошибок. В связи с этим нельзя использовать на одном занятии большое количество «нового» двигательного материала [16].

### **Выводы по 1 главе**

Таким образом, отсутствие слуха и недостаточное речевое развитие приводят к тому, что у глухих школьников наблюдается более низкая по сравнению с их слышащими сверстниками успеваемость по адаптивной физической культуре и другим дисциплинам, что приводит к увеличению сроков обучения в специальной школе. Сложившиеся в результате патологии слуха трудности при обучении двигательным действиям в процессе адаптивного физического воспитания, требуют строгого учета сочетания вышеперечисленных педагогических форм, методов, принципов и средств в зависимости от этапов обучения и индивидуальных особенностей детей с различной степенью нарушения слуха [10].

Анализ образовательных программ [5, 14, 29], обобщение научно-методической литературы по адаптивному физическому воспитанию детей школьного возраста позволяют определить, что особенности организации и содержания физического воспитания школьников с нарушением слуха основаны на строгой индивидуализации, применении специфических средств и методов обучения и своеобразной манере преподавания в целом.

Анализ методических рекомендаций к коррекционно-оздоровительным учебным программам адаптивного физического воспитания позволяет говорить о необходимости овладения такими двигательными умениями и навыками, как прыжки, метания и бег [36].

## **ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

В констатирующем эксперименте принимали участие 80 учащихся младшего и среднего школьного возраста с нарушением слуха из Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Школа - интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г.Челябинска" и 120 сверстников с нормальной функцией слуха из общеобразовательной школы № 45 г. Челябинска. Данный эксперимент был направлен на выявление уровня физического и психического развития учащихся с нарушением слуха.

Коррекция отстающих показателей осуществлялась в ходе формирующего педагогического эксперимента (2017-2018 гг.) на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Школа - интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г.Челябинска". В первую экспериментальную группу (ЭГ 1) входили 10 девочек с нарушением слуха в возрасте 7-9 лет. Во вторую экспериментальную группу (ЭГ 2) входили 10 мальчиков с нарушением слуха того же возраста. С аналогичным количеством контрольных групп (КГ 1, КГ 2) и числом испытуемых (n=20) выступили сверстники из этой же школы-интерната .

Первый этап исследования (в течение 2016 г.) был направлен на изучение научно-методической литературы по проблеме исследования. На данном этапе определена актуальность направления, выявлены цель, предмет, задачи и методы исследования.

Второй этап исследования был посвящен проведению констатирующего педагогического эксперимента (весна 2016 г.), в ходе которого выявлялись особенности показателей физического здоровья, физической подготовленности, состояние тревожности детей младшего школьного возраста с нарушением

слуха и сравнение с соответствующими показателями их здоровых сверстников. На этом этапе было разработано содержательное обеспечение вариативного раздела адаптивного физического воспитания слабослышащих школьников (урочной и внеурочной форм занятий), а также выявлены условия его организации.

На третьем этапе исследования (2017-2018 гг.) был осуществлен формирующий эксперимент, эффективность которого отслеживалась три раза (май 2017 г.; сентябрь 2017 г.; май 2018 г.). Формирующий эксперимент заключался во внедрении в процесс адаптивного физического воспитания детей с нарушением слуха инновационного содержательного обеспечения, применяемого в рамках вариативного раздела данного процесса и выявлении условий его организации.

На четвертом этапе исследования (весна 2018 г.) проводились завершающие работы по оформлению материалов исследования, осуществлялась формулировка выводов.

## **2.2 Методы исследования**

Для реализации задач исследования нами использовались следующие методы: 1) анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) анализ педагогической документации; 3) анализ медицинских карт; 4) педагогическое наблюдение; 5) педагогический эксперимент; 6) экспресс-оценка физического здоровья по методике С.В. Хрущева (1994) [37]; 7) математико-статистической обработки результатов.

**Анализ и обобщение научно-методической литературы** были направлены на изучение актуальности выбранного нами направления исследования. При написании работы были применены материалы отечественных специалистов по педагогике и психологии, возрастной и спортивной физиологии, медицине, теории и методике физического воспитания.



С помощью **анализа педагогической документации** (анализ характеристик, записей педагогических советов, руководящих материалов, сводных отчетов и др.) мы выявляли: социальные особенности детей с нарушением слуха и их семей; материальное и бытовое положение семей воспитанников специального (коррекционного) учреждения I, II вида; характер взаимоотношений в семье; основные формы, методы и средства, которые используются в учебно-воспитательной работе.

**Анализ выписок из медицинских карт учащихся** позволил нам оценить причины возникновения патологии слуха и степень нарушений, дать оценку уровня здоровья и динамики состояния здоровья на протяжении школьной жизни детей и подростков с нарушением слуха, выявить сопутствующие заболевания и различные отклонения в состоянии их физического здоровья.

Применение **педагогического наблюдения** необходимо для осуществления контроля над динамикой показателей физического здоровья, двигательной сферы и состояния тревожности учащихся. В результате данного метода выявлены положительные изменения показателей физического и психического состояния детей с нарушением слуха.

**Педагогический эксперимент** был использован нами с целью практического обоснования эффективности содержательного обеспечения вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной форм занятий) школьников с нарушением слуха.

**Антропометрия** включала в себя измерение роста и веса с помощью деревянного ростомера и электронных весов.

**Физиометрия** включала в себя измерение показателей жизненной емкости легких (мл) при помощи спирометра. Данное обследование необходимо выполнять из положения стоя. Исследуемый должен произвести максимально глубокий вдох и последующий полный плавный выдох в течение

3-5 с. Во время выдоха нос зажат двумя пальцами. Измерение производится с точностью до миллилитра.

Для определения **физического здоровья** школьников младшего и среднего звена мы применяли методику экспресс-оценки физического здоровья, разработанную С.В. Хрущевым (1994) [37].

После снятия показателей антропометрии и физиометрии мы исследовали показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений (уд/мин) сидя, в состоянии покоя. Следующее измерение проводилось на время задержки дыхания при вдохе (проба Штанге). Далее подсчитывали удары пульса за 15 секунд в покое (P1), затем исследуемые выполняли 30 приседаний за 45 секунд, после чего снимали вторые показатели пульса за 15 секунд первой минуты восстановления (P2). И, наконец, в последние 15 секунд первой минуты восстановления мы снимали третьи показания пульса (P3).

Учитывались пять морфофункциональных показателей, комплексная оценка которых позволяет выявить общий уровень здоровья.

$$1. \text{Весо-ростовой индекс Кетле} = \text{вес тела (г)} / \text{длина тела (см)} \quad (1)$$

$$2. \text{Индекс Робинсона} = \text{ЧСС (уд/мин)} \times \text{АД сист} / 100 \text{ (усл. ед)} \quad (2)$$

$$3. \text{Индекс Скибински} = \text{ЖЕЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (сек)} / \text{ЧСС (уд/мин)} \quad (3)$$

$$4. \text{Индекс мощности В.А. Шаповаловой} = \text{масса тела (г)} / \text{длина тела (см)} \\ \times \text{количество наклонов за 1 мин} / 60 \text{ (усл.ед.)} \quad \dots\dots\dots (4)$$

$$5. \text{Индекс Руфье} = 4 \times (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200 / 10 \text{ (усл. ед)} \quad \dots\dots\dots (5)$$

Поскольку эти показатели измеряются в разных единицах, мы применили, по примеру ряда авторов (Г.А. Апанасенко, М.А. Годик, В.А. Шаповалова, и др.), формализованную оценку каждого показателя в баллах. Показатели индексов Кетле, Скибински, Руфье и Шаповаловой оценивались по 5-балльной, индекса Робинсона – по 4-балльной шкале.

После оценки каждого показателя рассчитывалась общая сумма баллов, которая характеризовала уровень физического здоровья исследуемых.

Оценивание уровня физического здоровья осуществлялось по следующей шкале: 2-8 баллов – низкий; 8-11 баллов – ниже среднего; 11-16 баллов – средний; 16-21 балл – выше среднего; 21-25 баллов – высокий.

**Методы математико-статистической** обработки полученных результатов складывались по проверке гипотезы о разности двух средних значений двухвыборочный t-критерий Стьюдента для независимых выборок и парный двухвыборочный t-тест Стьюдента.

Коэффициент динамики показателей определялся по формуле О. Brodi

$$T = \frac{h_2 - h_1}{0,5 \cdot (h_1 + h_2)} \cdot 100\%$$

где T – коэффициент динамики; h1- уровень результатов на начальном этапе; h2- уровень результатов на конечном этапе; 100 – перевод в %.

Статистическая обработка проведена на компьютере с использованием статистических пакетов SPSS, Statgraphics Plus for Windows и анализа данных Microsoft Exsel.

### **2.3 Краткая характеристика содержания вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной формы занятий) учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха**

При разработке вариативной части программы по адаптивному физическому воспитанию школьников с нарушением слуха мы опирались на Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», где говорится о необходимости повышения доступности основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) [29]. Кроме этого учитывали необходимость в применении модернизированных разработок, инновационных подходов в процессе адаптивного физического воспитания глухих и слабослышащих с целью повышения эффективности данного процесса [5, 19, 27, 30 и др.].

**Основной (ведущей) идеей** разработанной вариативной части программы является то, что поиск организационно-содержательного обеспечения, соответствующего процессу адаптивного физического воспитания учащихся младшего и среднего школьного возраста с нарушением слуха в условиях школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья, создаст необходимые условия для формирования и коррекции слабых сторон физического здоровья, физической подготовленности, снизит уровень тревожности у школьников с нарушением слуха и поспособствует становлению личностных качеств, необходимых для их дальнейшей адаптации в социуме.

Учебный материал вариативной части программы рассчитан на учащихся младшего школьного возраста с сенсоневральной тугоухостью III-IV степени. Продолжительность формирующего эксперимента составляла два учебных года (сентябрь 2016 – май 2018).

**Цель вариативной части программы** – способствовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

**Задачи вариативной части программы:**

**Оздоровительные** (снизить уровень тревожности, повысить индивидуальные показатели физического здоровья и физической подготовленности детей с нарушением слуха);

**Образовательные** (формировать и совершенствовать основные двигательные умения и навыки, формировать теоретические знания о технике и правилах выполнения физических упражнений и игровых заданий, предусмотренных экспериментальной программой, знакомить с элементарными правилами личной гигиены, давать общие сведения о положительном влиянии физических упражнений на состояние здоровья, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий);

**Воспитательные** (формирование мотиваций к выполнению физических упражнений, приобщение к самостоятельным занятиям и активному досугу,

воспитание дисциплины и личной организации, смелости и честности, чувства товарищества и коллективизма, формирование нравственности и эстетики).

**Коррекционные** (коррекция слухового восприятия, коррекция функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем, коррекция отстающих показателей физической подготовленности, содействие коррекции и становлению устойчивого психоэмоционального состояния).

**Содержание вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной формы занятий)**

- **Вариативный блок (1 урок в неделю)** решает коррекционные задачи и включает в себя следующие разделы программы, которые входят в урочные и внеурочные формы организации адаптивного физического воспитания:

- корригирующие средства легкой атлетики, на основе визуального воздействия;
- коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе;
- элементы йоги;
- элементы степ-аэробики: лоу-импакт (базовые шаги с простой координацией) степ-аэробика;
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и корригирующие систему дыхания упражнения в игровой форме;
- унифицированные настольные игры;
- средства коррекции и профилактики нарушения осанки с визуальным воздействием лежа на гимнастическом ковре и на фитболе;
- элементы психогимнастики М.И. Чистяковой.

Примерный план-график распределения физических упражнений, включенных в вариативную часть программы по адаптивному физическому воспитанию для детей 7-9 лет с нарушением слуха, приведен ниже (таблица 2).

I. Подраздел «Корригирующие средства легкой атлетики на основе визуального воздействия» включает в себя 2 направления:

– упражнения с использованием приема «Усиление визуализации» (свет лампочки);

– упражнения с использованием ограничителей движений (набивные мячи, низкие барьеры, поролоновые прямоугольники, визуальная разметка ).

Упражнения с использованием усиления визуализации включают в себя старты из различных исходных положений, прыжки, метания по включаемому свету лампочки (Приложение А).

К упражнениям с использованием ограничителей движений относятся ходьба, бег и прыжки через ограничители движений (Приложение А).

II. Развитие дыхательной системы основано на дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой и на корригирующих упражнениях в игровой форме (Приложение Б).

III. Формирование необходимых качеств личности в младшем школьном возрасте осуществляется посредством коррекционных подвижных игр Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе. (Приложение В).

IV. Комплекс упражнений йоги включает в себя 12 поз (асан), которые, в первую очередь, направлены на развитие гибкости, формирование фантазий и мироощущения в процессе выполнения заданий. Данный комплекс имеет два раздела: 1) упражнения с простым статическим равновесием (позы «Гора», «Наклон вперед», «Змея» или «Кобра», «Собака с головой, опущенной вниз», поза «Стул», «Воин»); 2) упражнения, требующие проявления двигательной координации и статического равновесия (позы «Воин-2», «Треугольник», «Дерево», упражнения «Скручивание»; «Интенсивный наклон вперед, сидя»; «Стойка на лопатках»).

V. Элементы степ-аэробики обеспечивают комплексную направленность на развитие силы, координации и коррекцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

VI. Средства коррекции и профилактики нарушения осанки с визуальным воздействием лежа на гимнастическом ковре и на фитболе. Данный раздел

направлен на коррекцию осанки, укрепление мышечного корсета, развития статической и динамической силы.

VII. Элементы психогимнастики М.И. Чистяковой направлены на коррекцию психоэмоционального состояния. Данный раздел состоит из этюдов выражения эмоций и непосредственно самих упражнений, которые составляют три взаимосвязанных комплекса.

Таблица 1 – Распределение часов учебного материала по различным видам программы при 3 уроках в неделю

№	Разделы учебной программы	Классы		
		I	II	III
I	Базовый блок ФК	66	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	22	22	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14
1.4	Лыжная подготовка	14	16	16
1.5	Подвижные и спортивные игры	16	16	16
II	Вариативный блок в рамках урока ФК	33	34	34
2.1	Корректирующие средства легкой атлетики на основе визуального воздействия	В процессе урока		
2.2	Коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе(7-9			
2.3	Элементы йоги			
2.4	Элементы степ-аэробики			
2.5	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и корректирующие систему дыхания упражнения в игровой форме, унифицированные настольные игры (настольный футбол).			
2.6	Корректирующие осанку упражнения с визуальным воздействием на гимнастическом ковре и на фитболе			
2.7	Элементы психогимнастики М.И.Чистяковой			
	Итого	99	102	102

На изучение программного материала приходится 3 часа в неделю: 1-й класс – 99 часов, 2 и 3-й класс – 102 часа. Средства, входящие в состав вариативного блока применялись 1 раз в неделю в течение двух учебных лет при 3 уроках физической культуры в неделю.

В таблице 2 приведен примерный план-график распределения физических упражнений, включенных в вариативную часть программы по адаптивному физическому воспитанию школьников 7-9 лет с нарушением слуха.

Таблица 2 – План-график распределения физических упражнений, включенных в вариативную часть программы по адаптивному физическому воспитанию детей младшего школьного возраста (7 - 9 лет) с нарушением слуха

Вариативный блок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
<b>Средства легкой атлетики</b>	<i>лег. атл-ка</i>					<i>гимнастика</i>					<i>лыжная подгот-ка</i>					<i>подвижные игры</i>					<i>лег. атл-ка</i>																
Старты по свету лампочек	*		*		*																												*		*		*
Прыжки по свету лампочек	*	*		*	*	*																										*	*		*	*	
Метания по свету лампочек		*	*	*		*																										*	*	*	*		
Ходьба через ограничители движений	*		*	*		*																									*		*	*	*		
Бег через ограничители движений	*	*		*	*	*																									*	*		*	*		
Прыжки через ограничители движений		*	*		*																										*	*		*	*		
<b>Коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе</b>																																					
<b>Подвижные игры на доверие</b>	<i>лег. атл-ка</i>					<i>гимнастика</i>					<i>лыжная подгот-ка</i>					<i>подвижные игры</i>					<i>лег. атл-ка</i>																
«Щепки на реке»	*											*										*				*											
«Бух!»			*																				*				*					*					
«Воображаемое путешествие»					*																		*		*		*		*								
«Электрический скат»							*																*		*		*		*					*			
«Проведи по ковру»									*															*				*									
«Тоннель»											*													*			*										
<b>Подвижные игры на сплочение</b>																																					
«Капля, море, океан!»		*																					*					*									
«Болото»				*																			*					*									
«Рука к руке»						*																	*					*									
«Работа в команде»							*																*					*									
«Скованные одной цепью»								*															*					*					*				
«Найти стратегию»										*													*					*									
«Паук»																								*					*					*			
«На льдине»																								*				*									
«Скалолаз»																								*				*									*
«Час пик»																								*				*									
«Китайский тест на равновесие»																								*			*										





## **Формы организации адаптивного физического воспитания**

**I. Урочные формы:** 1) уроки адаптивной физической культуры, входящие в состав базового и вариативного блока; **II. Внеурочные формы:** 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика; прогулка на свежем воздухе); 2) внеклассная работа (физкультурный досуг, физкультурные праздники).

### ***Урочная форма (уроки адаптивной физической культуры)***

I. Уроки адаптивной физической культуры в рамках реализации вариативного блока программы проходили 1 раз в неделю при 3 уроках адаптивной физической культуры в неделю.

1. Уроки адаптивной физической культуры, направленные на прирост исследуемых показателей физической подготовленности:

- корригирующие упражнения легкой атлетики;
- подвижные игры, эстафеты и технические элементы баскетбола;
- элементы йоги и стретчинга;
- средства коррекции и профилактики нарушения осанки при помощи

визуального воздействия (упражнения на гимнастическом ковре и на фитболе).

2. Уроки адаптивной физической культуры, в основу которых входит коррекция остаточного слухового восприятия, дыхательной и сердечнососудистой системы детей с нарушением слуха. В данном случае активно использовались:

- элементы аэробики (степ-аэробика);
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;
- корригирующие упражнения в игровой форме и унифицированные

настольные игры (настольный футбол).

3. Уроки адаптивной физической культуры сюжетно-ролевой формы и игрового характера, в процессе которых происходит улучшение психоэмоционального состояния и снижение тревожности детей с патологией слуха. Этому активно способствовали:

- психогимнастика М.И. Чистяковой;

– коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе;

– игровые занятия, построенные на материале подвижных игр, эстафет и упражнений с мячом, создающие положительные эмоции.

Урок адаптивной физической культуры в рамках вариативного блока программы по адаптивному физическому воспитанию школьников с нарушением слуха имеет следующую структуру:

- подготовительная часть урока. Содержит в себе ходьбу, бег и прыжки с музыкальным сопровождением, элементы степ-аэробики, фитбол-аэробики, йоги и стретчинга в сочетании с дыхательными упражнениями Стрельниковой А.Н.;

- в основной части урока мы применяли средства комплексной коррекции отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и снижения уровня тревожности учащихся с нарушением слуха.

- в заключительной части урока применялись элементы психогимнастики М.И.Чистяковой, упражнения на снижение тревожности, осуществлялось подведение итогов и объяснение домашнего задания.

Ниже в таблице 3 представлен план-конспект урока по адаптивной физической культуре с возможными вариантами его проведения.

Таблица 3 – План-конспект урока по адаптивной физической культуре

№ п/п	Содержание	Дозировка	Основная цель воздействия упражнения
<b>I</b>	<b>Варианты сочетания средств в подготовительной части</b>	10 мин	Подготовить организм к основной части
1	Построение, сообщение задач урока	1-2 мин	Обратить внимание на дисциплину и форму занимающихся
2	Ходьба с заданием под музыку	1 мин	Коррекция остаточного слуха, чувства ритма и темпа, формирование правильной осанки, становление двигательной координации, развитие двигательного мышления, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
3	Бег с заданием под музыку	2 мин	
Помимо средств из пункта 3, мы также использовали средства, описанные в пункте 4			
4	Коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и	1-2 игры 2 мин	Направлены на повышение эмоционального фона, формирование

	сплочение в коллективе (младшие школьники); Подвижные игры с мячом (средний школьный возраст)		двигательной координации, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
5	Элементы йоги и стретчинга в сочетании с дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой	6-8 упр 5-6 мин	Коррекция гибкости, формирование функций дыхательной системы, подготовка основных мышечных групп к предстоящей работе
<b>II</b>	<b>Варианты сочетания средств в основной части</b>	25 мин	Формирование двигательных умений и навыков, коррекция отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и снижение тревожности
<b>РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>			
Вариант проведения основной части урока №1			
1	Ходьба, бег через ограничители движений	7-8 мин	Повышения уровня мышления, формирование техники двигательных действий, развитие двигательной координации и быстроты
2	Старты, прыжки с усилением визуализации	7-8 мин	Повышения уровня внимания, формирование скоростно-силовых способностей, развитие двигательной координации и быстроты
3	Коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе	4-6 мин	Формирование деятельности кардио-респираторной системы, развитие координации, быстроты, объединение детей в коллективе,
Вариант проведения основной части урока №2			
1	Бег и прыжки через ограничители движений	7-8 мин	Формирование координационных способностей, коррекция опорно-двигательного аппарата, развитие силы
2	Старты и метания с усилением визуализации	7-8 мин	Коррекция остаточного слуха, формирование координационных способностей, коррекция кардио-респираторной системы
3	Эстафеты на основе корригирующих дыхательную систему упражнений в игровой форме	4-6 мин	Коррекция дыхательной системы, повышение эмоционального фона, формирование быстроты и координации
<b>РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»</b>			
Вариант проведения основной части урока №1			
1	Средства коррекции и профилактики нарушения осанки при помощи визуального воздействия на гимнастическом ковре	7-8 мин	Коррекция и профилактика нарушения осанки, формирование мышечного корсета
2	Элементы степ-аэробики	7-8 мин	Формирование остаточного слуха, коррекция сердечно-сосудистой системы
3	Корригирующие упражнения в игровой форме и унифицированные	4-6 мин	Коррекция дыхательной системы, коррекция психоэмоционального

	настольные игры (настольный футбол)		напряжения
<b>Вариант проведения основной части урока №2</b>			
1	Средства коррекции и профилактики нарушения осанки при помощи визуального воздействия на фитболе	7-8 мин	Коррекция и профилактика нарушения осанки, формирование мышечного корсета
2	Элементы степ аэробики	7-8 мин	Формирование остаточного слуха, коррекция сердечно-сосудистой системы
3	Корректирующие упражнения в игровой форме и унифицированные настольные игры (настольный футбол)	4-6 мин	Коррекция дыхательной системы, коррекция психоэмоционального напряжения
<b>РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</b>			
<b>Вариант проведения основной части урока в младшем школьном возрасте</b>			
1	Коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие в коллективе	7-8 мин	Формирование деятельности кардиореспираторной системы, развитие координации, быстроты, объединение детей в коллективе, становление качеств личности
2	Корректирующие дыхательную систему упражнения в игровой форме	7-8 мин	Коррекция дыхательной системы, коррекция психоэмоционального напряжения, развитие координационных способностей, быстроты, формирование уровня мышления
3	Коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на сплочение в коллективе	4-6 мин	Формирование деятельности кардиореспираторной системы, развитие координации, быстроты, объединение детей в коллективе, становление качеств личности
<b>Вариант проведения основной части урока в среднем школьном возрасте</b>			
1	Коррекционные подвижные игры с мячом	7-8 мин	Развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимания, чувства коллективизма, общение, формирование партнерских отношений у занимающихся
2	Эстафеты с баскетбольным мячом	7-8 мин	Развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимания, чувства коллективизма, общение, формирование партнерских отношений у занимающихся
3	Корректирующие упражнения в игровой форме и унифицированный настольный футбол	4-6 мин	Коррекция дыхательной системы, коррекция психоэмоционального напряжения
<b>III</b>	<b>Варианты сочетания средств в заключительной части</b>	10 мин	Восстановление организма, снятие возбужденного состояния нервной системы
1	Психогимнастика М.И.Чистяковой; тренировочные упражнения и игры, направленные на коррекцию	8-9 мин	снятие эмоционального возбуждения после основной части урока; коррекция психоэмоционального

	тревожности		состояния
2	Подведение итогов занятия и объяснение домашнего задания	и 1-2 мин	Повышение мотивационного компонента, разбор ошибок, выявление лучших занимающихся, оценка результативности, формирование привычки к самостоятельным занятиям физической культуры

***Внеурочная форма работы (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и внеклассная работа)***

I. Утренняя гигиеническая гимнастика включает шаги на степе, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой. Время проведения составляет 10-15 минут.

II. Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке. В течение одного часа, отведенного на прогулку, мы применяли коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе, а также элементы психогимнастики М.И. Чистяковой.

III. Физкультурный досуг проводился 1 раз в месяц (последняя суббота месяца) по 50-60 минут. Использовались игры и эстафеты, движения под музыку на стечах и фитболах.

Таблица 4 – Примерное распределение времени на формы работы по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением слуха

Формы работы	<b><i>Формы работы (минуты;) среда – вариативный урок</i></b>				
	Пн. /	Вт.	Ср. //	Чт.	Пт. /
<b><i>Урочная форма работы</i></b>					
Уроки по ФК	40		40		40
<b><i>Внеурочная форма работы</i></b>					
Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15
Прогулка	60	60	60	60	60
Физкультурный досуг	Один раз в месяц (последняя суббота месяца)				
Физкультурные праздники	Два раза в квартал				
ИТОГО:	115	75	115	75	115

IV. Физкультурные праздники проводились два раза в течение года. К данным формам привлекались родители и весь коллектив специального

коррекционного образовательного учреждения. Команды состязались не только в играх и эстафетах, но и в заранее подготовленных номерах на степках и фитболах.

В таблице 4 представлено примерное распределение времени форм работы.

Таблица 5 – Критерии подбора нагрузок для детей младшего школьного возраста

Критерии врачебного контроля		
Объективные показатели	младший школьный возраст	
	1-ая минута отдыха	5-ая минута отдыха
ЧСС (уд/мин)	до 180	от 130 и ниже
Ритм пульса	равномерный	равномерный
Частота дыхания (мин)	45-50	20-25
Субъективные ощущения: желание выполнять двигательные задания, чувство бодрости и хорошая работоспособность.		
Внешние признаки: цвет лица, легкость движений, интерес к выполнению двигательных действий.		

Контроль за нагрузкой, которая предлагалась учащимся экспериментальных групп, мы осуществляли исходя из критериев нагрузок, предложенных С.В. Хрущевым [37], которые представлены в таблице 5.

### **ГЛАВА 3 ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ЗА ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТА**

На заключительном этапе педагогического эксперимента, показатели физического здоровья школьников экспериментальных и контрольных групп свидетельствуют об улучшении морфофункционального состояния отстающих систем организма, однако изменения первых более значительны (таблица 6).

Средний прирост показателей общего уровня здоровья у школьниц (ЭГ 1) и школьников (ЭГ 2) экспериментальной группы в возрасте 7-9 лет составил 4,6 балла (с 9,0 до 13,6) и 4,2 балла (с 10,2 до 14,4). Прирост соответствующих показателей девочек (КГ 1) и мальчиков (КГ 2) контрольной группы составил 2,1 балла (с 9,1 до 11,2) и 1,7 балла (с 10,5 до 12,2).

- у девочек младшего школьного возраста разница между показателями общего уровня здоровья увеличилась с 0,1 (в пользу контрольной группы) до 2,4 балла (в пользу экспериментальной группы).

- у мальчиков, входящих в состав экспериментальной группы, также были зарегистрированы положительные изменения разницы между показателями общего уровня физического здоровья с 0,3 (в пользу контрольной группы) до 2,2 балла (в пользу экспериментальной группы).



Таблица 6 – Изменение показателей физического здоровья школьников 7-9 лет ЭГ и КГ на разных этапах эксперимента ( $X \pm \delta$ )

Индексы (ед. измерения)	Девочки с нарушением слуха									
	Этапы	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p	этапы	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
Кетле (г/см)	I	226,6±16,7	224,94±10,44	0,55	>0,05	II	221,76±13,96	227,05±9,99	1,83	>0,05
Робинсона (усл. ед.)	этап	98,27±10,26	95,22±7,01	1,58	>0,05	этап	95,72±10,15	94,13±7,39	0,74	>0,05
Скибински (усл. ед.)		461,2±107,12	466,31±104,1	1,88	>0,05		482,46±93,97	470,12±102,3	2,22	>0,05
Шаповаловой (усл. ед.)	Сентябрь 2016	99,57±23,77	96,54±18,73	1,52	>0,05	Май 2017	103,32±24,42	98,17±17,98	1,85	>0,05
Руфье (усл. ед.)		14,61±2,45	14,22±2,31	0,50	>0,05		13,29±2,31	13,92±2,10	0,86	>0,05
Уровень здоровья (балл)		10,20±1,39	10,30±1,49	0,22	>0,05		11,9±1,37	10,8±1,47	3,66	<0,01
Кетле(г/см)	III этап	219,44±13,85	230,24±9,67	2,43	<0,05	IV	228,28±11,41	234,26±11,25	1,24	>0,05
Робинсона (усл. ед.)	Сентябрь 2017	94,47±14,25	95,89±7,16	0,38	>0,05	этап	89,12±12,19	98,28±12,31	2,24	<0,05
Скибински (усл. ед.)		523,45±65,21	490,15±95,10	2,04	>0,05		602,32±56,66*	504,21±82,28	3,77	<0,01
Шаповаловой (усл. ед.)		104,28±24,42	99,24±19,46	1,91	>0,05	Май 2018	110,54±26,37	102,27±22,05	1,61	>0,05
Руфье (усл. ед.)		12,92±1,97	14,16±2,1	1,99	>0,05		10,72±2,00*	13,23±2,07	3,96	<0,01
Уровень здоровья (балл)		13,1±1,37	11,5±1,51	5,03	<0,001		14,4±1,51*	12,1±1,73*	4,83	<0,001
Индексы	Этапы	Мальчики с нарушением слуха								
Кетле (г/см)	I	226,4±22,65	223,42±21,97	0,86	>0,05	II	223,55±18,52	225,23±22,44	0,31	>0,05
Робинсона (усл. ед.)	этап	84,66±6,31	84,22±5,95	1,72	>0,05	этап	85,87±5,54	84,67±5,47	1,44	>0,05
Скибински(усл. ед.)		477,87±107,2	482,35±111,7	0,88	>0,05		497,46±96,51	488±112,46	1,71	>0,05
Шаповаловой (усл. ед.)	Сентябрь 2016	103,3±13,82	101,24±13,25	1,55	>0,05	Май 2017	109,25±13,25	103,12±12,37	0,10	>0,05
Руфье (усл. ед.)		13,62±1,60	13,38±1,31	0,47	>0,05		12,21±1,11	12,92±1,06	0,16	>0,05
Уровень здоровья (балл)		10,30±1,57	10,60±1,58	0,60	>0,05		12,60±1,35	11,30±1,70	1,36	>0,05
Кетле(г/см)	III этап	219,44±41,35	220,19±15,81	0,04	>0,05	IV	228,65±26,41	224,33±14,89	0,48	>0,05
Робинсона (усл. ед.)	Сентябрь 2017	87,13±4,03	86,42±5,20	0,42	>0,05	этап	92,12±6,92*	89,05±4,50	1,07	>0,05
Скибински (усл. ед.)		556,67±101,6	500±71,67	2,12	>0,05		636,2±105,15*	548,12±96,72*	3,28	<0,01
Шаповаловой (усл. ед.)		115,57±18,03	108,23±11,82	1,87	>0,05	Май 2018	138,22±26,04*	116,31±13,81*	3,78	<0,01
Руфье (усл. ед.)		12,02±1,15	12,73±0,93	1,96	>0,05		9,86±0,10*	11,14±1,31*	4,07	<0,01
Уровень здоровья (балл)		13,2±1,47	12,0±2,00	2,72	<0,05		14,80±1,40*	13,0±1,76*	4,07	<0,01

Примечание: \* – достоверные изменения показателей за период проведения эксперимента у школьников ЭГ и КГ при ( $p < 0,05$ )

Таблица 7 – Изменение разницы показателей общего уровня здоровья между учащимися младшего и среднего школьного возраста ЭГ и КГ на разных этапах формирующего педагогического эксперимента

Этапы эксперимента	Уровень общего здоровья девочек 7-9 лет в баллах			Уровень общего здоровья мальчиков 7-9 лет в баллах		
	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	разница	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	разница
сентябрь 2016	9,00	9,10	(-0,10)	10,20	10,50	(-0,30)
май 2017	10,70	9,60	1,10	11,70	11,30	0,40
сентябрь 2017	12,00	10,50	1,50	12,70	11,70	1,00
май 2018	13,60	11,20	2,40	14,40	12,20	2,20

На рисунках 1 и 2 представлена динамика показателей общего уровня здоровья школьников ЭГ и КГ в течение эксперимента.

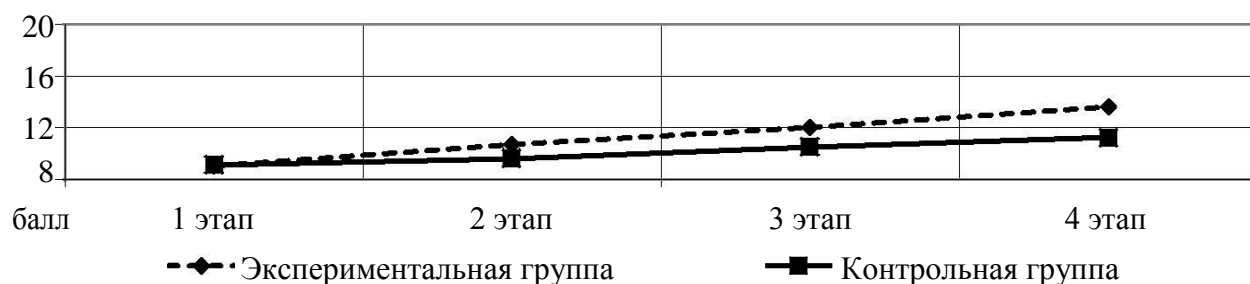


Рисунок 1 – Динамика показателей общего уровня здоровья девочек ЭГ и КГ младшего школьного возраста в течение эксперимента



Рисунок 2 – Динамика показателей общего уровня здоровья мальчиков ЭГ и КГ младшего школьного возраста в течение эксперимента

Исследование показателей общего уровня здоровья у школьников экспериментальных и контрольных групп младшего звена, а также дальнейший анализ полученных результатов на протяжении всего формирующего

педагогического эксперимента позволили нам прийти к заключению, что на последнем этапе применения вариативной части программы по физическому воспитанию у школьников экспериментальных и контрольных групп произошли изменения в лучшую сторону показателей индексов Скибински, Шаповаловой, Руфье и, соответственно, общего уровня здоровья. Однако у школьников экспериментальных групп прослеживается наибольший рост показателей соответствующих индексов. Следовательно, применение предусмотренных вариативной частью программы средств, направленных на формирование отстающих морфофункциональных систем организма школьников с нарушением слуха, благотворно повлияли на становление работоспособности и повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые у школьников с нарушением слуха имеют наибольшие отклонения.

Результаты исследования, полученные в ходе формирующего эксперимента, наглядно демонстрируют улучшение показателей физического здоровья депривированных по слуху школьников, относящихся к экспериментальным группам относительно сверстников из контрольных групп.

Таким образом, средства, направленные на повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы школьников с нарушением слуха оказывают благотворное влияние на адаптационные процессы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что говорит об эффективном воздействии экспериментальной вариативной части программы и внеурочной формы занятий по физическому воспитанию школьников с нарушением слуха на формирование и укрепление общего соматического здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы по направлению исследования показал, что сегодня существует необходимость во внедрении в процесс адаптивного физического воспитания школьников с нарушением слуха разработок, которые, учитывая их компенсаторные функции, позволяют повысить доступность основных движений, а также создают условия комфортной среды для коррекции их физического и психического развития. Исследователи единогласны в том, что подбор специальных коррекционных методик на ранних возрастных этапах позволяет свести к минимуму отставания в двигательной сфере слабослышащих от их здоровых сверстников

Разработанное содержательное обеспечение вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной форм занятий) у учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха включает следующие элементы: 1) корригирующие средства легкой атлетики на основе визуального воздействия; 2) коррекционные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе; 3) элементы йоги; 4) дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.; 6) корригирующие систему дыхания упражнения в игровой форме; 7) средства коррекции и профилактики нарушения осанки с визуальным воздействием лежа на гимнастическом ковре и на фитболе; 8) элементы степ-аэробики; 9) элементы психогимнастики Чистяковой М.И.

Содержательное обеспечение вариативного раздела адаптивного физического воспитания (урочной и внеурочной форм занятий) с учетом выявленных нами организационно-педагогических условий (применяемых в рамках адаптивного физического воспитания в целом), привело к коррекции физического развития слабослышащих детей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека : учеб. для студентов вузов / Н. А. Агаджанян. – М. : Академия, 2001. – 408 с.
- 2 Антонюк, С. Д. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / С. Д. Антонюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №4. – С. 42-45.
- 3 Астафьева, В. М. Социальная адаптация детей с нарушением слуха на основе верботонального метода / В. М. Астафьева. – М.: АПКиПРО, 2000. – 100 с.
- 4 Белова, О. А. Психофизиологические характеристики учащихся, депривированных по слуху / О. А. Белова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 3. – С. 35-39.
- 5 Бессарабов, Н. С. Особенности проведения уроков по баскетболу с глухими детьми в возрасте 11-12 лет / Н. С. Бессарабов, В. Б. Горбуля // Теория и практика физической культуры. – 2007.– № 5. – С. 50-54.
- 6 Богданова, Т. Г. Динамика интеллектуального развития детей с нарушениями слуха / Т. Г. Богданова, Ю. Е. Щурова // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 46-55.
- 7 Борисова, В.В. Гимнастика: стретчинг: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура (гимнастика)» для бакалавров фак. естеств. наук, физ. культуры и туризма, преподавателей, учителей физ. культуры, педагогов по физ. воспитанию в ДОУ / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – Тула: Тульск. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2011. – 312 с.
- 8 Васильев, В. Н. Физиология : учеб. пособие / В. Н. Васильев, Л. В. Капилевич. – Томск : Изд-во Томск. политех. ун-та, 2010. – 186 с.
- 9 Визель, Т. Г. Аномалии речевого развития ребенка : в помощь родителям / Т. Г. Визель. – М. : В. Секачев, 2011. – 46 с.
- 10 Глухота и нарушения слуха [Электронный ресурс] / Сайт Всемирной организации здравоохранения. – Режим доступа: <http://www.who.int/topics/deafness/ru>. (Дата обращения: 31.03.2018).

11 Головчиц, Л. А. Теоретические и методические подходы к дошкольному воспитанию и обучению детей с недостатками слуха при комплексных нарушениях развития : моногр. / Л. А. Головчиц. – М. : МОСУ, 2006. – 155 с.

12 Голозубец, Т. С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / Т. С. Голозубец – Хабаровск, 2005. – 172 с.

13 Губарева, Н. В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Губарева. – Омск, 2009. – 24 с.

14 Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.02-«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С. П. Евсеев. – М.: «Спорт», 2016. – 614 с.

15 Калинчева, Я. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели статического равновесия и быстроты реакции слабослышащих школьников 12–15 лет / Я. В. Калинчева // Вестник Тамбовского университета. – 2011. – № 9. – С. 63-66.

16 Карташов, К. И. Объективная оценка функции равновесия у больных с сенсоневральной тугоухостью / К. И. Карташова, Х. Т. Абдулкеримов, Ж. А. Рамазанова // Российская оториноларингология. – 2009. – № 2. – С. 85-88.

17 Королева, И. В. Дети с нарушением слуха : книга для родителей и педагогов / И. В. Королева, П. А. Янн. – СПб. : КАРО, 2015. – 240 с.

18 Крамаренко, А. Л. Физические и психологические особенности развития глухих детей младшего школьного возраста / А. Л. Крамаренко // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2005. – № 4 – С. 94-95.

19 Крамаренко, А. Л. Повышение эффективности процесса физического воспитания глухих младших школьников средствами физической культуры в сочетании с цветомузыкой / А. Л. Крамаренко // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2006. – № 2. – С. 90-92.

20 Кузьмичева, Е. П. Методика развития слухового восприятия глухих учащихся: пособие для учителя / Е. П. Кузьмичева. – М., 1991. – 233 с.

21 Кукушкина, О. И. Формирование пространственных представлений у глухих детей младшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук / О. И. Кукушкина. – М., 1986. – 142 с.

22 Латчук, В. Н. Комплексный подход в процессе профессионального обучения детей инвалидов : метод. пособие / В. Н. Латчук, С. Н. Фалько, Е. А. Осколкова. – М. : АПКИППРО, 2005. – 104 с.

23 Лебедева, Н. Т. Влияние ежедневной двигательной активности младших школьников с нарушением слуха на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы / Н. Т. Лебедева // Педиатрия. – 1970. – № 11. –

24 Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы : моногр. / Л. И. Лубышева, В. А. Романович. – М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2011. – 239 с.

25 Матвеева, Г. А. Аэробика в условиях коррекционной школы II вида (для слабослышащих) / Г. А. Матвеева // Спорт в школе. Приложение к газете «Первое сентября». – 2006. – № 1. – С. 8-12.

26 Мишарина, С. Н. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам адаптивной физической культурой / С. Н. Мишарина // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 19-26.

27 Ньюмен, С. Игры и занятия с особым ребенком: руководство для родителей / С. Ньюмен. – М.: Теревинф, 2012. – 240 с.

28 Осколкова, Е. А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных)

образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Осколкова. – М., 2008. – 127 с.

29 Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http // http://obraz.volganet.ru/upload/iblock/6d0/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-19\\_12\\_2014-n-1598-ob-utverzhdn.pdf](http://obraz.volganet.ru/upload/iblock/6d0/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-19_12_2014-n-1598-ob-utverzhdn.pdf) (Дата обращения 04.04 2018).

30 Рябичев, В. А. Компенсация нарушений лабиринтной функции у глухонемых школьников различного возраста под влиянием физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Рябичев. – М., 1966. – 20 с.

31 Сапожников, Ю. Р. Проблемы физического воспитания глухих школьников / Ю. Р. Сапожников // Проблемы физического воспитания аномальных детей: материалы конф. – М., 1987. – С. 34-40.

32 Селитреникова, Т. А. Комплексная оценка адаптивного физического воспитания в школах-интернатах I-V вида / Т. А. Селитреникова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 3 (39). – С. 101-104.

33 Сермеев, Б. В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Б. В. Сермеев. – М., 1992. – 45 с.

34 Смирнов, В. М. Физиология человека : учеб. / В. М. Смирнов. – М.: Лептос, 2012. – 608 с.

35 Содержание и методика психосоциальной работы в системе социальной работы : учеб. пособие / К. В. Беззубик ; под ред. Е. А. Сигиды. – М. : ИНФРА-М, 2008. – 168 с.

36 Хода, Л. Д. Основные положения социальной интеграции незлышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры / Л. Д. Хода // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 7-15.

37 Хрущёв, С. В. Экспресс-оценка физического здоровья школьников : метод. рекомендации для врачей, медсестер и преподавателей физкультуры / С. В.



Хрущев, С. Д. Поляков, И. Л. Иванов. – М. : Лаб. возраст.акад. пед. наук, 1994. – 15 с.

38 Янн, П. А. Воспитание и обучение глухого ребенка : учеб. пособие для пед. вузов / П. А. Янн; пер. с нем. Л. Н. Родченко, Н. М. Назаровой. – М.: Academia, 2003. – 248 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### *Корректирующие средства легкой атлетики, на основе визуального воздействия*

*Используется в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры*

Раздел «легкоатлетические упражнения» состоит из 2 подразделов:

- упражнения с усилением визуализации (свет лампочки);
- упражнения с использованием ограничителей движений (набивные мячи, низкие барьеры, поролоновые прямоугольники, пластиковые конусы, визуальная разметка).

Упражнения с усилением визуализации включают в себя старты из различных исходных положений, прыжки, метания по включению лампочки.

1. Старты из исходных положений: высокого старта; упор присев; упор лежа на согнутых, прямых руках; основная стойка; сед упором сзади; стоя в полуприседе; в полном приседе; выпад вперед на правой (левой) ноге и другие. Оценивается быстрота выполнения двигательного задания.

- И. п. – о. с. По команде преподавателя (поднятая вверх рука) дети принимают положение высокого старта, по сигналу лампочки дети выполняют ускорения на 5, 10, 15, 30 метров.

То же выполняется при использовании других исходных положений.

- И. п. – о. с. По команде преподавателя (поднятая вверх рука) дети принимают положение высокого старта, по сигналу лампочки дети выполняют быстрый выпад вперед маховой ногой. Оценивается резкий вынос вперед маховой ноги и быстрая постановка стопы (в заде стоящая нога должна быть максимально прямой).

То же выполняется при использовании исходных положений упор присев, упор в полуприседе, выпад вперед на правой (левой) ноге.

2. Прыжки в длину и в высоту с места; прыжки в длину и в высоту через ограничитель; прыжки в высоту на тумбу (30 – 50 см); прыжки в длину и высоту на результат, используя упражнения с усилением визуализации (оценивается быстрота и качество выполнения упражнений).

- И. п. – о. с. По команде преподавателя (поднятая вверх рука) дети принимают исходное положение (полуприсед, руки отведены назад, стопы на ширине плеч) по сигналу лампочки дети выполняют прыжок в длину. Оценивается быстрота и дальность прыжка.

3. Метания набивного мяча (1 кг) сидя и стоя двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; двумя руками за голову; стоя двумя руками снизу и другие, используя упражнения с усилением визуализации.

- И. п. – о. с. По команде преподавателя (поднятая вверх рука) дети принимают исходное положение для метания мяча. По сигналу лампочек дети выполняют метание набивного мяча. Оценивается быстрота и дальность метания.

Метание волейбольного мяча сидя двумя руками из – за головы.

- И. п. – сидя, мяч внизу (дети сидят в двух метрах от стены, обставленной гимнастическими матами). По команде преподавателя (поднятая вверх рука) дети принимают исходное положение для метания мяча. По сигналу лампочек дети выполняют метание волейбольного мяча. Оценивается быстрота и резкость метания (смотрят, чей мяч быстрее ударится об стену).

К упражнениям с использованием ограничителей движений относятся ходьба, бег, прыжки.

1. Ходьба с высоким подниманием бедра через ограничители (поролоновые прямоугольники, набивные мячи, низкие барьеры, пластиковые конусы) с согласованной работой рук; выпады вперед с согласованной работой рук, выпады в правую и левую сторону руки на поясе через ограничители; ходьба на носках с различным положением рук через ограничители; ходьба на носках с различным положением рук через ограничители змейкой по прямой и по кругу.

2. Бег на высокой стопе через ограничители; бег с высоким подниманием бедра через ограничители; бег через ограничители через 1, 3, 5 беговых шага; бег

через ограничители с использованием коротких и длинных шагов; чередование бега с высоким подниманием бедра и гладкого бега через ограничители; бег змейкой оббегая ограничители, расположенные на расстоянии одного, двух, трех метров друг от друга.

3. Прыжки на одной, на двух ногах в движении через ограничители; прыжки на двух ногах в длину и высоту с места через ограничители.

### ***Корректирующие средства легкой атлетики, на основе визуального воздействия***

*Используется в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры*

Упражнения с усилением визуализации включают в себя старты из различных исходных положений, прыжки, метания по включению лампочки.

1. Старты из исходных положений: с колодок со встроенными лампочками; высокого старта; упор присев; упор лежа на согнутых, прямых руках; основная стойка; сед упором сзади; стоя в полуприседе; в полном приседе; выпад вперед на правой (левой) ноге и другие. Оценивается быстрота выполнения двигательного задания.

2. Выпрыгивания на две ноги с колодок со встроенными лампочками; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки в длину и в высоту через пространственный ограничитель; прыжки в высоту на тумбу (30–50 см); прыжки в длину и высоту на результат; прыжки в глубину. Оценивается быстрота и качество прыжка.

3. Метания набивного мяча (1, 3, 5 кг) сидя и стоя двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; двумя руками за голову; стоя двумя руками снизу и другие используя сигнал лампочки.

Метание волейбольного мяча сидя двумя руками из-за головы.

И. п. – сидя, мяч внизу (дети сидят в двух метрах от стены, обставленной гимнастическими матами). По команде преподавателя (поднятая вверх рука) дети принимают исходное положение для метания мяча. По сигналу лампочки дети

выполняют метание волейбольного мяча. Оценивается быстрота и резкость метания (смотрят, чей мяч быстрее ударится об стену).

К упражнениям с использованием ограничителей движений относятся ходьба, бег, прыжки.

1. Ходьба с высоким подниманием бедра через ограничители (поролоновые прямоугольники, набивные мячи, пластиковые конусы, низкие барьеры, барьеры) с согласованной работой рук; выпады вперед с согласованной работой рук и в стороны, руки на поясе через ограничители; ходьба на носках с различным положением рук через ограничители; ходьба на носках с различным положением рук через ограничители змейкой по прямой и по кругу.

2. Бег на высокой стопе через ограничители; бег с высоким подниманием бедра через ограничители; бег через ограничители через 1, 3, 5 беговых шага; бег через ограничители с использованием коротких и длинных шагов; чередование бега с высоким подниманием бедра и гладкого бега через ограничители; бег змейкой оббегая ограничители, расположенные на расстоянии одного, двух, трех метров друг от друга (младший школьный возраст). Бег прыжками, бег колесом (средний школьный возраст).

3. Прыжки на одной, на двух ногах в движении через ограничители; прыжки на двух ногах в длину и высоту с места через ограничители (младший школьный возраст). Прыжки в глубину, прыжки с подтягиванием коленей к груди, вылет в шаг через шаг.

### ***Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.***

*Используется в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры и утренней гигиенической гимнастике*

#### **1. «Ладшки»**

И. п. – стойка, руки согнуты и «покажите ладони зрителю». Сделать шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Упражнение «Ладшки» можно делать стоя, сидя и лежа.

#### **2. «Погончики»**

И. п. – стойка, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и. п. Выше пояса кисти не поднимать.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

#### **3. «Насос» («Накачивание шины»)**

И. п. – стойка, ноги врозь. Сделать наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом (во второй половине наклона).

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

#### **4. «Кошка»**

И. п. – стойка, ноги врозь. Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно.

#### **5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)**

И. п. – стойка, руки к плечам. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «Объятием» резко «шмыгайте» носом. Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.

#### **6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)**

И. п. – стойка, ноги врозь. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад – руки

обнимают плечи - и тоже вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

### ***Корректирующие, дыхательную систему, упражнения в игровой форме***

*Используется в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры, физкультурных досугах и физкультурных праздниках*

#### **1. Упражнение**

И. п. – стоя. Воздушный шар привязан за нитку над головой. Ученик, выполняя глубокий выдох, поднимает шар вверх и удерживает его последующими выдохами, не давая шару опуститься, а нитке вернуться в исходное натянутое положение.

Время выполнения и высота подвешенного шара определяются исходя от возраста, пола и функциональной подготовленности занимающихся.

#### **2. Упражнение**

И. п. – стоя, сидя (опереться на спинку стула). Воздушный шар привязан на уровне лица. Ученик, выдувая воздух из легких, должен привести шар в движение.

Расстояние от лица до шара определяется исходя от возраста, пола и функциональной подготовленности занимающихся.

#### **3. «Ветряная мельница»**

И. п. – то же, что упражнение №2. Все действия данного упражнения идентичны упражнению №2. Но вместо воздушного шара на уровне лица находится «колесо ветряной мельницы».

Расстояние от лица до «Колеса ветряной мельницы» определяется исходя от возраста, пола и функциональной подготовленности занимающихся.

#### **4. «Соловей разбойник»**

И. п. – то же, что упражнение №3. Все действия данного упражнения идентичны упражнению №3. Но вместо «Колеса ветряной мельницы» на уровне лица находятся фигурки солдатиков и животных.

Расстояние от лица до фигурок солдатиков и животных определяется исходя от возраста, пола и функциональной подготовленности занимающихся.

#### **5. «Свеча»**

И. п. – то же, что упражнение №4. Все действия данного упражнения идентичны упражнению №4. Но вместо фигурок солдатиков и животных, на уровне лица находится горящая свеча.

Расстояние от лица до горящей свечи определяется, исходя от возраста, пола и функциональной подготовленности детей.

### **6. Упражнение**

Упражнения №3-5 так же можно проводить в форме эстафеты.



## Приложение В

### *Коррекционно-оздоровительные подвижные игры Фопеля Клауса на доверие и сплочение в коллективе*

*Используется в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры, прогулках и при физкультурном досуге*

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ**

##### **1. «Капля, море, океан!»**

Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капелька. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

##### **2. «Болото»**

Нужен инвентарь: «кочки» - картонная бумага форматом А3 – несколько штук в зависимости от помещения. «Кочки» прикрепляются к полу скотчем на расстоянии среднего шага друг от друга. Группа становится в ряд, берутся за руки. Получается цепочка. Необходимо перейти через «болото» по «кочкам», не разорвав цепочки. Если кто-то наступит на болото, упражнение на чинается сначала.

##### **3. «Рука к руке»**

Для игры необходимо нечетное число игроков. Ведущий произносит: “Рука к руке! Все меняются местами!”. И все участники игры, в том числе и ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером руками. Тот, кто остался без пары, становится водящим. Игра продолжается. Можно отдавать команды: “Мизинец к мизинцу”, “Пятка к пятке”, “Колено к колену” и т.д. Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность

испытать себя, выполняя различные задания. Но есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее сделает, а чтобы сделали все вместе.

#### **4. «Работа в команде»**

Попросите участников разбиться на группы по три или четыре человека. Тройки равномерно распределяются по помещению, так чтобы не мешать друг другу двигаться, и берутся за руки. Каждая команда получает воздушный шар. Теперь их задача состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе, не помогая себе при этом руками (можно задействовать лишь плечи или локти). Дайте командам немного потренироваться. Пусть во время тренировки они попытаются удерживать шар в воздухе при помощи разных частей тела.

После тренировки начинается сама игра: Вы называете ту часть тела, при помощи которой участники должны удерживать шар. Через 15-20 секунд вы называете другую часть тела (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правая нога и т. д.).

После этого этапа можно усложнить задачу, комбинируя команды, например: «Голова и локоть». Это значит, что игроки должны сначала удерживать шар головой, затем — локтем (при этом не важно, кто из игроков подбрасывает шар, меняя положение тела, важно, чтобы была соблюдена последовательность).

Вы можете называть и более изощренные комбинации (например, состоящие из трех и более позиций, причем в последовательности, которая будет наиболее неудобна для игроков). Напоминайте игрокам, чтобы они удерживали шар в воздухе и в перерывах между Вашими командами. Когда Вы собираетесь закончить игру, дайте такую команду: «А теперь удержите шар, не используя при этом никакие части тела!» Пока игроки сообразят, что это можно сделать, только дует на шар, у всех он наверняка упадет и игра сама собой завершится.

#### **5. «Скованные одной цепью»**

Вы чертите или приклеиваете две параллельные линии на полу на расстоянии шести метров друг от друга (это упражнение можно выполнять и в помещении, и на улице). Во втором случае, Вы можете просто положить на землю

две веревки, чтобы обозначить линию старта и линию финиша. Вся группа (около пятнадцати человек) встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача — пройти расстояние в 6 м, не разрывая контакта у щиколотки ни на миг.

Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому Вы должны предоставить им достаточное время на решение этой проблемы. Но если Вы видите, что и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени. Скажите, что у группы есть еще две попытки, чтобы достичь цели. Это ограничение приведет либо к тому, что группа действительно сконцентрируется и успешно закончит упражнение, либо к тому, что признает свой проигрыш. В любом случае активность группы возрастет.

Если группа очень большая, поделите ее на несколько команд. Тогда та команда, которой удалось справиться с задачей, может поделиться опытом с другими (в случае если для кого-то задача оказалась непосильной, а вы не располагаете достаточным временем, чтобы ждать, когда группа все-таки добьется успеха).

## **6. «Найти стратегию»**

Все участники делятся на команды по шесть человек и распределяются по комнате так, чтобы у каждой из команд было достаточно места вокруг. Поблизости не должно быть стен и мебели, чтобы о них никто не ударился. Теперь объясните правила: сначала все садятся на пол и берут друг друга за руки. Из этой позиции игроки должны вскакивать на ноги, причем делать это одновременно. Предложите командам разработать стратегию, чтобы справиться с этой задачей. Предупредите всех участников о том, чтобы они были осторожны и не нанесли друг другу телесных повреждений – это должно учитываться и при разработке безопасной стратегии.

После того как команда справилась с задачей, предложите ей выделить те пункты стратегии, которые привели к успеху, и поделиться своими выводами с остальными командами.

## **7. «Паук»**

Необходимо две веревки.

Учащиеся образуют равные по численности команды. На расстоянии 10-15 метров рисуются два круга напротив каждой команды. В стартовый круг встают участники и держатся за веревку. По команде «Пауки» начинают перемещаться из стартового круга в круг, расположенный на финише.

### **8. «На льдине»**

Участники делятся на команды по 5–7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15– 20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, отрывает примерно по четверти от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2–3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше –выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

### **9. «Скалолаз»**

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников

Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

### **10. «Час пик»**

Каждый участник ищет себе партнера (человека, который ему нравится, с которым он хочет познакомиться и к которому он относится с симпатией). Каждая пара договаривается, кто из них будет начинать первым. Задача первого – догнать своего собственного партнера. При этом никто из них не должен бегать. Быстрая ходьба, а не бег – вот основное правило.

Когда один «осалил» другого, второй должен три раза повернуться вокруг оси, прежде чем самому начать «охоту» на своего партнера.

Ограничьте игровое пространство и напомните группе еще раз: бег запрещен, а «жертва» может встать в позу безопасности — прижать руки к груди, ладонями наружу, в этом случае ее нельзя салить. Следите также за тем, чтобы этой позой не злоупотребляли. Когда Вы скажете «Стоп», игра должна мгновенно прекратиться. Трех минут обычно хватает на то, чтобы несколько раз «осалить» друг друга.

### **11. «Китайский тест на равновесие»**

Группа разбивается на пары. Партнеры садятся друг перед другом на корточки на расстоянии вытянутых рук, соприкасаясь ладонями. По условиям игры нужно вывести из равновесия своего партнера, неожиданно надавив на его ладони. Выигрывает тот, кому удалось это сделать так, что партнер был вынужден сойти с места или потерять равновесие. Ладони обязательно должны находиться в постоянном контакте (касание другими частями тела запрещается). Естественно, партнера можно дразнить и отвлекать.

У каждой пары есть три попытки.

### **12. «Облава»**

Участники разбиваются на пары и берут друг друга за руки. В другую руку каждый берет «дубинку» – свернутую трубкой газету. Задача охотников прикоснуться своей дубинкой к кому-нибудь из других пар. Если им это удалось, то пары сливаются в квартет. Квартет тоже держится за руки, а дубинками орудуют только два крайних игрока. Если квартет во время игры расцепил руки, он выбывает из игры. (Выбывшим следует покинуть игровое поле.) Если какая-нибудь убегающая пара расцепляет руки или выходит за границы игровой

площадки, то она автоматически считается пойманной и вливается в пару своих охотников, превращая ее в квартет.

### **13. «Петушины бои»**

Группа разбивается на пары. Партнеры встают один напротив другого, держась правыми руками друг за друга. Свободной левой рукой каждый берет себя за вытянутую назад и вверх левую ногу, так что пара остается стоять на двух правых ногах. Необходимо так подтолкнуть правой рукой партнера, чтобы тот потерял равновесие и был вынужден встать на обе ноги.

### **14. «Кто лишний?»**

Для этого упражнения понадобится достаточно много свободного места. В начале игры попросите игроков сгруппироваться по парам: «Встаньте в пары и возьмитесь за руки». Если количество игроков четное, то на этом этапе никто игру не покидает. Быстро переходите к следующему этапу и скажите игрокам встать по трое, снова взявшись за руки. Если и сейчас число участников оказалось соответствующим, то из игры никто не выбывает, но шансы на это с каждым разом повышаются. Если у ваших участников все в порядке с чувством юмора, скажите, что проблемы с выбыванием будут рано или поздно у всех. Проводите игру быстро. На следующем этапе игроки должны образовать четверки. Тот, кто не попал в четверку, выбывает и просто наблюдает за тем, кто из членов группы сможет дольше всех удержаться в игре.

### **15. «Цветные палочки»**

Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 10 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По световому сигналу дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу. Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОВЕРИЕ**

### **1. «Щепки на реке»**

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между ними должно быть больше вытянутой руки. Один из

игроков становится «Щепкой», он должен проплыть по реке. Как она будет двигаться, быстро или медленно, крутиться или плыть прямо, с открытыми или закрытыми глазами, «Щепка» решает сама. «Берега» помогают движению «Щепки» ласковыми прикосновениями. Когда «Щепка» проплывает весь путь, она становится краешком берега и становится рядом с другими. В это время следующая «Щепка» начинает свой путь. Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе. После игры участники делятся своими чувствами, которые они испытывали во время плавания

## **2. «Бух!»**

Группа делится на команды по три человека. Двое из них будут «ловцами». Они становятся на расстоянии 3-5 м от третьего, который будет бросать им связанное узлом полотенце. Задача «ловцов» состоит в том, чтобы поймать полотенце без помощи рук (надо заметить, что полотенце следует бросать не изо всех сил, а осторожно). Когда «ловцу» удалось поймать полотенце указанным образом, он должен донести его до стоящей в середине игровой площадки корзины и бросить туда, также без помощи рук (корзина находится от него на расстоянии около 10 м). Если «ловцы» теряют полотенце по дороге, они должны вернуться на исходное место и начать все сначала. Когда полотенце оказалось в корзине, игроки меняются ролями. Теперь один из «ловцов» будет бросать полотенце.

**3. «Воображаемое путешествие»** Участники разбиваются на пары. Один из партнеров закрывает глаза или завязывает их платком. Он остается «слепым» на протяжении всей игры. Партнер сопровождает его в воображаемой поездке. Цель путешествия указывает «слепой». Он может пожелать все что угодно - поход на ярмарку, поездку на морское побережье, прогулку по экзотическому городу, по лесу, посещение музея, участие в вечеринке и т. д.

Поддерживая «слепого» за руку или под локоть, партнер ведет его через комнату и рассказывает ему о том, где они сейчас находятся в своей воображаемой поездке, что происходит вокруг, что их окружает. При этом

«слепой» может попросить идти быстрее, медленнее, остаться в каком-то месте подольше, попросить сделать для него что-нибудь и т. д.

#### **4. «Электрический скат»**

Все участники этапа сидят на полу или траве и крепко держат друг друга за руки. Ноги у всех согнуты в коленях, пятки игроков касаются соседских пяток. По команде ведущего все игроки встают, руками не касаются ничего, продолжают держать ими друг друга. Расцепить руки можно только по команде ведущего. Если некоторые участники команды упали, то участники начинают выполнять задание с самого начала.

#### **5. «Проведи по ковру»**

Все участники игры расположены с одной стороны расстеленного на полу ковра. Из всех выбирается один участник. Его нужно переместить по ковру не используя рук, ног, и не давая ему отдельных команд. (Все участники игры ложатся на ковёр, и один игрок прокатывается по их спинам).

#### **6. «Тоннель»**

Все участники встают, наклонившись вперёд, на руки, рядом друг с другом, образуя тоннель. Один из игроков проходит сквозь тоннель, не задевая ни одного игрока.

#### **7. «Коридор доверия»**

Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу, вытянув руки вперед. Один из участников проходит между шеренгами, и остальные участники, в последний момент перед ним, поднимают по очереди руки вверх. Получается своеобразная волна из рук. Перед началом движения добровольца необходимо предупредить группу о внимательности, затем следует спросить всех, готовы ли они, и дождаться четкого ответа.

#### **8. «Поднятие тела»**

Один из членов группы, ложится спиной на пол с закрытыми глазами. Остальные окружают его и медленно поднимают на руках, мягко покачивая вперед-назад, а потом осторожно опускают на пол. Замечания. Дети очень часто выполняют упражнение следующим образом: вставшие в круг поднимают



участника на указательных пальцах рук. Если учесть, что количество игроков обычно составляет не менее 10-12 человек, легко догадаться, что это вовсе нетрудно.

### **9. «Минное поле»**

Участники делятся на пары, одному из пары завязывают глаза и выпускают на поле с препятствиями, которое с помощью команд другого члена пары «слепому» участнику предстоит преодолеть.