

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Суюров Сергей Михайлович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста
на занятиях физической культурой

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Бувич В.П

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Суюров С.М.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2016

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическое обоснование исследования волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой.....	6
1.1. Развитие волевых качеств как научная проблема современной психологии.....	6
1.2. Подросток как субъект учебной деятельности.....	17
1.3. Особенности физического и функционального развития глухих и слабослышащих детей.....	23
1.4. Развитие волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой	30
2. Экспериментальное исследование волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой	39
2.1. Организация и методы исследования.....	39
2.2. Программа по развитию волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой	43
3. Анализ результатов исследования.....	47
Заключение.....	56
Список используемых источников.....	59
Приложение.....	62

Введение

В современной практике школьного физического воспитания основное внимание уделяется вопросам развития физических качеств и овладения соответствующими двигательными умениями и навыками. Не умаляя достоинств данного направления, хотелось бы отметить, что процесс физического воспитания школьников, особенно средних и старших классов, должен параллельно с этим решать и проблемы развития комплекса волевых качеств. Однако большинство авторов считает при этом, что учебный процесс по предмету «физическая культура» в средних и старших классах, исходя из требований существующей программы (1993), автоматически снимает вопрос о разносторонней, в том числе и волевой подготовке детей.

За последние годы решение проблемы волевой подготовки в психологии спорта, в теории, методике физического воспитания заметно продвинулось вперед. Однако нельзя считать, что методика волевой подготовки учащихся в достаточной степени разработана. Есть еще ряд не до конца выясненных, прежде всего, теоретических, вопросов, решение которых имеет непосредственное отношение к совершенствованию практики волевой подготовки школьников.

Основа воспитания воли лежит в систематическом преодолении трудностей в повседневной, обыденной жизни. Каждый момент жизнедеятельности ребенка может быть использован для закалки воли, состоящей в преодолении сиюминутных желаний, мешающих достижению стоящих перед ним задач[1, с. 15].

Большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой – физические упражнения, соревнование с другими позволяют выработать навыки преодоления трудностей. Здесь же нельзя не отметить важность игровой деятельности, эволюция которой выражает сдвиги не только в

умственном и эмоционально-динамическом развитии ребенка, но и в образовании и преобразовании воли ребенка [8, с. 59].

Заинтересовавшись данной проблемой, мы решили провести исследование развития волевых качеств на уроках физической культурой для слабослышащих детей подросткового возраста. Мы остановили свой выбор на детях подросткового возраста, потому что подростку труднее всего, т.к. ему надо приспособиться к новым условиям, принять себя и добиться, чтобы другие приняли и оценили как взрослого, как личность, а в этом им нужно быть настойчивыми, решительными, упорными в достижении цели.

Объектом исследования является процесс обучения слабослышащих детей подросткового возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования – развитие волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культуры.

Целью дипломной работы является изучение развития волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ состояния развития волевых качеств в зарубежной и отечественной психологии, показать её современное состояние в теории и практике образования.
2. Определить уровень развития волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой.
3. Разработать программу по развитию волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой и проверить ее эффективность в педагогическом эксперименте.

Методы исследования:

1. Теоретические: изучение и анализ педагогических и психологических источников по проблеме исследования.

2. Эмпирические: анализ документации, психологический тест О.И. Полянцевой направленные на определение силы воли.
3. Интерпретационные: количественный и качественный анализ эмпирических данных, с использованием методов математической статистики.

Гипотезу мы сформулировали следующим образом: если на уроках физической культуры использовать комплекс упражнений, направленный на развитие волевых качеств учащихся, то уровень успеваемости учащихся на занятиях физической культуры будет выше, чем у школьников, не использующих на занятиях данный комплекс упражнений.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что оно позволило расширить, уточнить и обосновать знания о волевых качествах школьников подросткового возраста и подобрать специальные упражнения рекомендуемые к применению в процессе обучения учителям с целью развития волевых качеств у учащихся.

1. Теоретическое обоснование исследования волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой

1.1. Развитие волевых качеств как научная проблема современной психологии

Осознавая необходимость действовать и принимая соответствующее решение, человек далеко не всегда переходит к его реализации. Только мотивацией этот переход объяснить невозможно, как невозможно объяснить и то, почему люди иногда ничего реально не предпринимают для осуществления своих планов, решений, удовлетворения подчас даже остро и эмоционально переживаемых интересов. Когда люди, располагающие равными знаниями и умениями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов на жизнь с разной степенью решительности и интенсивности, приступают к решению стоящей перед ними задачи, или когда при столкновении с трудностями одни из них прекращают действовать, а другие действуют с удвоенной энергией, эти явления связывают с проявлением их воли [7, с. 11].

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Некоторые низводят понятие воли до уровня умения подчинять свои действия требованиям объективной необходимости и, прежде всего, общественно значимым целям и общественному долгу (К.М. Гуревич, 1979); преодолевать любые трудности на пути к достижению цели (М.Н. Маслина, 1984). К.Н. Корнилов же характеризует волю одновременно и как способность и как умение направлять деятельность соответственно целям и преодолевать препятствия [26, с. 40].

Здесь, конечно, приведены не все вариации характеристик воли. Но и их достаточно, чтобы понять трудность положения, в которое попадает педагог, тренер, стремящийся уяснить исходное положение о сущности воли, для того чтобы решать вопросы методики волевой подготовки.

Несомненно, существенное значение имеют характеристики воли как регулятора сознательных действий и поведения человека, направленных на достижение цели и связанных с преодолением препятствий или трудностей. Имеют значение и указания на то, что воля проявляется в преднамеренных и целенаправленных действиях [7, с. 13].

Неустанный научный и практический поиск решения сложной проблемы воспитания воли, волевой подготовки в спорте привел к тому, что в качестве исходной для понимания воли как психического явления была принята следующая характеристика, сформулированная еще И.М. Сеченовым: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, – это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения».

Никто ни до, ни после И.М. Сеченова до наших дней не охарактеризовал более адекватно и выразительно волю как психическое явление. Исходя из впервые сформулированного им материалистического понимания рефлекторной природы единой, целостной психики, И.М. Сеченов рассматривает волю как деятельную сторону разума и моральных чувств, имея в виду именно психику человека.

Глубинный смысл характеристики воли И.М. Сеченовым заключен в утверждении неразрывного единства действительно существующих трех своеобразных сторон целостной психики человека в динамическом их единстве. Именно в этом заключена глубина и величие сеченовской характеристики воли. И это имеет не только важнейший теоретический смысл, но практическое значение для решения задач воспитания человека, в частности, совершенствования его воли [2, с. 32].

В.И. Селиванов в характеристике воли исходит из понятия неразрывного единства сознания, отмечает различные его проявления: «Если ум человека, - пишет он, - есть характеристика сознания по формам отношения к действительности, то воля – это характеристика сознания по формам регулирования самой деятельности человека во внешнем мире». Им высказывается важное соображение, что воля – «это сторона всего сознания и соотносится она со всем сознанием, а не с каким-либо частным психическим процессом» [26, с. 43].

Есть в приведенных положениях В.И. Селиванова и некоторая односторонность. Он связывает регулирующую функцию воли как одной из сторон сознания только с деятельностью человека во внешнем мире. Однако она (эта функция) распространяется и на внутреннюю среду человеческого организма, на управление человека самим собой, на саморегуляцию не только его внешней деятельности, но и внутренних процессов.

Есть все основания говорить и о полифункциональности воли, так как многообразные волевые качества, иначе говоря, конкретные ее проявления, характеризуют различные функции, выполняемые волей в саморегуляции человеком своего поведения, своих действий [1, с. 2].

Если извлечь теперь из всего сказанного выше самое существенное, то можно представить характеристику воли как психического явления в следующей лаконичной форме: воля – деятельная сторона разума и моральных чувств, функция нормально работающего мозга, позволяющая человеку управлять собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности.

Данная характеристика служит не только логическим завершением анализа воли как психического явления, но позволяет говорить о структуре волевых проявлений личности.

В каждом таком проявлении содержатся интеллектуальные (гностические) компоненты, ибо воля – деятельная сторона разума; эмоциональные (мотивационные), ибо воля – деятельная сторона моральных

чувств; операционные компоненты (умения), ибо проявления воли связаны с преодолением препятствий различной степени трудности [2, с. 24].

В конкретном выражении, в применении только к конкретной области деятельности, например, по данным Б.Н. Смирнова в спортивной гимнастике, гностические компоненты воли гимнастов проявляются в интеллектуальной активности, направленной на познание особенностей структуры гимнастических упражнений, их взаимных связей в гимнастических комбинациях, техники их выполнения, на ориентировку в условиях исполнения упражнений, в собственном состоянии и самочувствии гимнаста, на наблюдение за ходом собственного исполнения упражнения, на анализ и оценку его после завершения упражнения, на уяснение допущенных ошибок и причин их возникновения, на формулировку задач дальнейшего технического самосовершенствования. Эмоциональные компоненты воли выступают в виде стенических чувств, мобилизующих на преодоление специфических для гимнастики препятствий, стимулирующих также преодоление неблагоприятных состояний, в одних случаях направляющих энергию на совершение необходимых, хотя и трудных действий, в других – на торможение негативных реакций.

Операционные компоненты обнаруживаются в умениях преодолевать препятствия различной степени трудности. Они представляют собой целесообразные приемы – синтез определенных знаний и навыков, необходимых для преодоления неблагоприятных психических состояний, представлений, мыслей, чувств, для ориентировки в пространстве и времени, для регулирования движений по параметрам пространства, времени и силы, для проявления необходимых – вплоть до максимальных – физических и волевых усилий. К таким приемам относятся умение полностью сконцентрировать внимание на предстоящих действиях, отключиться от гнетущих мыслей, «отодвинуться от страха». К ним относятся также самоубеждение, самоодобрение, самоприказы, идеомоторная подготовка и другое [8, с. 173].

Все три структурных компонента – гностический (интеллектуальный), эмоциональный (мотивационный) и умение (операционный) – с большей или меньшей степенью выраженности присутствуют в любом проявлении воли.

Воля – психическое явление чрезвычайной сложности. Это относится не только к мозговой ее организации и структуре как сложному взаимодействию гностических, мотивационных и операционных компонентов.

Воля – это единство многообразия ее функций (полифункциональность) как следствие множества детерминант, которыми они обусловлены.

Конкретные проявления воли получили наименование волевых качеств.

В состав основных волевых качеств входят: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [14, с. 87].

Целеустремленность – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью движения к достижению поставленной цели. Можно сказать, что целеустремленность является важнейшим мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития всех других волевых качеств. Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Такие люди знают, чего хотят, куда идут, за что борются. Это люди – одержимые в лучшем смысле этого слова.

Настойчивость и упорство – проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий различной степени трудности. Настойчивые люди не останавливаются перед неудачами, не поддаются сомнениям, не обращают внимание на упреки или противодействие других людей.

Решительность и смелость – проявления воли, характеризующиеся своевременностью и обдуманностью решения вопросов и задач, возникающих в деятельности, своевременностью и обдуманностью реализации решений в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и за его исполнение даже в условиях риска и опасности. Решительные люди всесторонне и глубоко обдумывают цели действия, способы их достижения, переживая сложную внутреннюю борьбу, столкновение мотивов. Однако, к нужному сроку все переживания отбрасываются и своевременно принимается правильное решение.

Инициативность и самостоятельность – проявления воли, характеризующиеся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действиям. Инициативность, как правило, основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении. Самостоятельность волевого акта проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Выдержка и самообладание – проявления воли, характеризующиеся сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий неудач и влияния других неблагоприятных факторов [8, с. 219]. По сути дела, выдержка – это проявление тормозной функции воли.

Существенную роль в выполнении принятого решения играют самоконтроль и самооценка. Принятые цели лишь тогда будут реализованы, когда личность контролирует свою деятельность. В противном случае обязательства и конкретное поведение резко расходятся [2, с. 29].

Следует отметить, что воля человека характеризуется и многими другими свойствами, такими, как мужество, организованность,

дисциплинированность, деловитость и т.д., но все они являются производными рассмотренных выше волевых качеств.

Структура каждого волевого качества соответствует, естественно, структуре воли и включает интеллектуальные, моральные компоненты и умения преодолевать препятствия в их единстве.

Определение состава волевых качеств и их существенных признаков значимо, прежде всего, в теоретическом плане, поскольку в них конкретизируется общее представление о воле как деятельной стороне разума и моральных чувств. Но оно имеет и практический смысл, так как, ориентируясь на характеристики, можно более конкретно строить процесс воспитания воли, волевой подготовки учащихся, имея в виду развитие тех или иных волевых качеств [1, с. 15].

Однако нужно всегда учитывать, что в целостных волевых проявлениях личности волевые качества функционируют не изолированно друг от друга, а во взаимной связи. У каждого человека волевые качества выступают как целостная единая система, но структура звеньев этой системы у разных людей не одинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Иными словами, совокупность волевых качеств, следует рассматривать как подвижную, динамическую систему, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой.

Та или иная структура волевых качеств детерминирована определенными устойчивыми, объективными условиями конкретного вида деятельности и действий, а в спорте – относительно устойчивыми, объективными условиями деятельности в каждом виде спорта. Этими условиями определяются, прежде всего, центральные, ведущие волевые качества, с развитием которых связан успех преодоления препятствий, типичных для данного вида спорта, а также качества, подкрепляющие, поддерживающие центральные. В любой области деятельности помимо основных, относительно устойчивых объективных условий есть дополнительные, не постоянно присутствующие, изменчивые. Этими

условиями определяется большая или меньшая стабильность структуры волевых качеств, особенно ее ведущих звеньев, или, наоборот, ее высокая подвижность, имея в виду разнообразную временную смену волевых качеств внутри системы, которая диктуется изменением объективных условий деятельности.

Тщательный анализ объективных условий деятельности в соревнованиях по определенным видам спорта, содействовал определению центральных звеньев в структуре волевых качеств у представителей указанных четырех групп. Ими являются, например, у представителей одной группы – стайеров и скороходов – настойчивость и упорство, у представителей другой – лыжников-прыгунов с трамплина – смелость и решительность, у представителей третьей – гимнастов – выдержка и самообладание, у представителей четвертой – футболистов – инициативность и самостоятельность. Ближайшими звеньями структуры, подкрепляющими центральные, служат: у стайеров и скороходов – выдержка и самообладание; у лыжников-прыгунов с трамплина – они же; у гимнастов – смелость и решительность; у футболистов – настойчивость и упорство. Вокруг них группируются и остальные качества [1, с. 15].

Следует еще раз и особо подчеркнуть, что структура качеств динамична и динамика ее определяется меняющимися условиями деятельности. Благодаря этому временно центральное место в структуре может занять любое другое качество.

При определении особенностей структуры волевых качеств представителей различных видов спорта выяснилось, что во всех случаях объединяет, цементирует структуру одно качество – целеустремленность. Высокий уровень развития целеустремленности обеспечивает прочность всей структуры. Пробелы же в развитии целеустремленности, тем более отсутствие ее, расшатывают, нарушают единство структуры волевых качеств [8, с. 105].

Вопрос о препятствиях как один из теоретических вопросов проблемы воли до сего времени в общей психологии не привлекал внимания ни исследователей-психологов, ни авторов работ по проблеме воли [22, с. 234].

Препятствиями следует считать объективные и изменяющиеся условия внешней среды, объективные и также изменяющиеся состояния внутренней среды организма, в которых разворачивается деятельность учащегося, и которые являются помехами в достижении намеченной цели, в решении конкретных задач деятельности на уроках физической культуры [15, с. 14].

Трудности – это объективные признаки препятствий. Они выступают, прежде всего, в виде качественных и количественных особенностей и свойств, предметов и явлений, которые становятся препятствиями при встрече с ними человека. Ими могут быть, например, крутизна подъема при восхождении на гору или во время преодоления определенного участка дистанции в лыжных гонках; различная быстрота течения реки, сопротивление которого приходится преодолевать пловцу или гребцу; вес штанги, которую должен выжать, вырвать или толкнуть атлет; высота планки, которую должен взять прыгун; вес собственного тела, которым управляет гимнаст или которое должен «бросить» толчком прыгун в длину с разбега; физическое сопротивление другого человека, например, в борьбе и др. Трудность препятствий хорошо известна в спорте. В альпинизме, например, горные маршруты, вершины гор классифицированы по степени трудности. В других видах спорта, таких как спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и др., существует также деление упражнений по степени трудности и введены даже определенные коэффициенты их трудности.

Однако степень трудности препятствий определяется не только этими объективными и устойчивыми признаками. Препятствие возникает, а реальная степень его трудности определяется лишь тогда, когда с предметом или явлением сталкивается человек.

Таким образом, препятствия и трудности понятия не тождественные, однако они закономерно могут и должны фигурировать в характеристике волевых действий, в понимании и организации условий, связанных с проявлениями и развитием воли. Однако во всех случаях следует вести речь не о препятствиях и трудностях, а о препятствиях различной степени трудности.

Препятствия различной степени трудности бесконечно многообразны. Но издавна в психологии принято деление их на внешние и внутренние [27, с. 79].

Внутренние препятствия – это объективные состояния и изменения внутренней среды организма во всей ее сложности, во взаимодействии и динамике всех его органов и систем, прежде всего, нервной системы и высшего органа регуляции внешней деятельности и внутренних процессов – головного мозга, коры его больших полушарий [22, с. 291].

Особого внимания заслуживают препятствия экстренные. Здесь имеются в виду препятствия, возникающие неожиданно. Они, естественно, могут быть и внешними, и внутренними. Но самое главное в их характеристике – фактор неожиданности [9, с. 131].

На основании специального изучения экстренных препятствий в спорте можно выделить из них группу непредвиденных и группу препятствий предполагаемых [21, с. 211].

Если непредвиденные препятствия неожиданны, т.е. они никогда не встречались в опыте данного человека, то неожиданность, предполагаемых в другом. Они могут быть неожиданными по роду, по степени трудности и по времени возникновения. Таковы, например, предполагаемые изменения метеорологических условий во время лыжных гонок (изменение температуры, направления ветра, снегопад и др.). Лыжники могут предполагать, что изменения метеоусловий будут, но когда и какие в связи с этим могут возникнуть препятствия – это заранее неизвестно. Еще сложнее дело обстоит в единоборствах и в спортивных играх. Даже если, например,

боксеру или фехтовальщику известен весь арсенал атакующих приемов противника, он все равно никогда не может заранее знать, какой именно прием когда тот применит, какую «ловушку» расставит для него. Все это и есть препятствия предполагаемые.

Все это породило серию специальных исследований, направленных на изучение препятствий различной степени трудности в конкретных видах спорта. И здесь возникает еще один вопрос, касающийся их классификации уже не по признаку принадлежности к внешней среде или к внутренней среде организма человека, а по признакам, характеризующим два основных структурных компонента спортивной деятельности – соревнование и тренировка [3, с. 131].

Соревнование и тренировка – две взаимосвязанные, но специфические формы деятельности спортсмена. В соревновании спортсмен борется за достижение лучшего спортивного результата и встречается с такими препятствиями, вытекающими из объективных условий соревновательной деятельности, каких нет в тренировке. Конечно, имеется в виду при этом, что достигаемый уровень личностного совершенства и спортивного мастерства спортсмен должен всегда проявить и закрепить, выступая в соревнованиях.

Э. Герон (1970) предлагает препятствия в спорте разделить на две группы: препятствия соревновательные и препятствия тренировочные. Такого же деления придерживается и один из тренеров по прыжкам в воду К.Ю. Данилов. (1969).

Создавая препятствия, варьируя их характер, степень трудности и т.д. в процессе технической, физической, тактической и теоретической подготовки, только и можно направленно совершенствовать волю учащихся во всех конкретных ее проявлениях, т.е. работать над развитием волевых качеств [7, с. 12].

1.2. Подросток как субъект учебной деятельности

Подростковый возраст – это период жизни с 12—13 до 17—18 лет. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста. Условно в подростковом возрасте выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до 17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет). В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем) [3, с. 159].

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Половое созревание начинается с появления так называемых вторичных половых признаков: пигментации наружных половых органов, оволосения на лобке и в подмышечных впадинах и т. д. При этом девочки вступают в период полового созревания примерно на 2 года раньше мальчиков и в дальнейшем созревают тоже быстрее,

Девочки вступают в период полового созревания в 10—12 лет. Но уже в 8—10 лет отмечаются округление бедер и ягодиц, расширение таза; в 9—10 лет околососковый кружок выступает над кожей груди; в 10—11 лет проявляются единичные волосы на лобке и в подмышечных впадинах, отмечается дальнейшее развитие молочных желез (начало их роста); в 11—12 лет может быть первая менструация (у большинства в 13—14 лет) в 15—16

лет устанавливаются регулярные менструации, наблюдается дальнейшее оволосение на лобке и в подмышечных впадинах, увеличиваются молочные железы. Параллельно с половым созреванием происходит интенсивный рост, пик скорости роста в среднем приходится на 12 лет и достигает 9 см в год. В 16—18 лет наступает постепенная остановка роста.

У мальчиков сроки начала, и темпы развития полового созревания колеблются в очень широких пределах. Чаще начало полового созревания отмечается в 12-14 лет. Ниже приводятся усредненные сроки появления вторичных половых признаков у мальчиков: 10-11 лет - увеличение размеров яичек и полового члена; 11-12 лет - пигментация мошонки, начало оволосения на лобке; 12-13 лет - рост волос на лобке, дальнейшее увеличение полового члена и яичек; 13-14 лет - начало изменения голоса, появление оволосения в подмышечной области, на верхней губе, развитие мускулатуры; 15 лет - дальнейшее прогрессирование полового созревания, первые поллюции; 18-20 лет - завершение полового созревания, оволосение по мужскому типу. Пик скорости роста приходится на 14 лет и достигает 10-12 см в год. В 18-20 лет отмечается постепенная остановка роста.

Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы [13, с. 6].

У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей, причем, чем меньше по росту отличаются друг от друга

родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией. При исключении наследственных, семейных особенностей полового созревания крайними сроками его начала у девочек можно считать период не ранее 8 лет и не позднее 12 лет, у мальчиков 10 лет и 14 лет соответственно. При любом сомнении следует обратиться к врачу эндокринологу.

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Например, туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела, вызывает временное нарушение координации движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14—15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма.

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких; довольно быстро нарастает и общий их объем; к 12 годам он увеличивается в 10 раз по сравнению; объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек — грудной и брюшной [28, с. 41].

В подростковом возрасте могут возникать функциональные расстройства различных органов, что во многом обусловлено перестройкой нервной и эндокринной систем. Например, нагрузка на эндокринную систему может способствовать развитию заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом, или,

наоборот — при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления (так называемая «юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс становится реже), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта. В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения.

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. Лицо бледнеет, кисти рук холодные, могут приобретать синюшный оттенок. Эти явления в положении лежа быстро проходят. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения. Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины [31, с. 125].

Подростковый возраст — один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых

гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам. Именно в этом возрасте пробуждается сексуальное влечение, что нередко влечет за собой сложные конфликтные переживания [34, с. 169].

В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания. Черты «детскости» сочетаются у них с проявлениями «взрослости» и потому поведение часто выглядит непоследовательным, возможны и его нарушения.

Одна из характерных форм реакции подростка — желание освободиться от опеки или контроля взрослых. В основе подобных реакций обычно лежит утрированное, стремление к самоутверждению, достижению самостоятельности. В этих случаях подросток стремится в любой ситуации поступать по-своему, старается, как можно раньше отделиться от родителей и семьи, поступить на работу или учиться в другом городе и т. п. Чаше подобные реакции возникают, когда родители злоупотребляют своим авторитетом, подавляют стремление подростка к самостоятельности. Это может стать причиной тяжелых конфликтных ситуаций в семье, страдают и родители, и подростки, у которых легко развиваются неврозы с различной тяжестью проявлений. Но и потакать любым желаниям подростка

недопустимо. Порой требуется много такта и терпения для восстановления здоровой обстановки.

Нередки и так называемые реакции компенсации, когда подростки на глазах у окружающих стремятся совершить отчаянные или безрассудно смелые поступки, чтобы доказать им и себе «силу воли», «храбрость» и т. д. [34, с. 87].

Огромную роль в формировании стиля поведения играет свойственное этому возрасту стремление к образованию подростковых групп, подчиняющихся определенным лидерам, причем вне стен школы лидером становится наиболее авторитетный и сильный, но не всегда достойный подражания.

Нарушение поведения в подростковом возрасте в значительной мере связывается с хорошо известным явлением акселерации. При этом дело не только и ускорении темпов физического развития и полового созревания, но и в диспропорции между физическим и социальным созреванием подростка. В результате подростки, зрелые и физическом и полном отношении, в течение некоторого периода времени нередко обнаруживают черты психической инфантильности, «детскости» (повышенную внушаемость, подчиняемость постороннему влиянию и т. д.). Эта диспропорция нередко способствует нарушению поведения у подростков, а отсутствие необходимых условий воспитания и обучения может стать причиной неправильного формирования личности.

1.3. Особенности физического и функционального развития глухих и слабослышащих детей

Глухим школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей (Н.А. Рац, 1947), и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками (А.П. Гозова, 1979; Ю.Н. Комаров, 1976 и др.);
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия (В.А. Какузин, 1973 и др.);
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве (О.И. Кукушкина, 1986 и др.);
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими (Б.М. Зайцев, 1974; Б.И. Орлов, 1975 и др.);
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы (в восьмилетнем возрасте величина отставания глухих от слышащих была равна 6 — 8%, а к семнадцатилетнему возрасту достигала 53,3%).

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма.

В многочисленных работах по этому вопросу указывается на значительную роль вестибулярного аппарата в развитии двигательной сферы. Так, Н.Л. Надеина (1989) с помощью специального исследования выявила различные проявления вестибуляторной дисфункции у 62% детей, имеющих нарушения слуха. Даже незначительные нарушения в работе вестибулярного

аппарата вызывают существенные изменения моторики глухих. Вместе с тем нельзя не учитывать тот факт, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц, страдающих вестибулярными нарушениями.

Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функции вестибулярного аппарата, но и функции кинестезического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих (Т.В. Розанова, 1962; А.О. Костанян, 1963).

С точки зрения физиологии о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях Н.И. Букуна (1988), свидетельствуют о том, что у 64% глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа и у 43% отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. (Данный факт очень важен при проведении занятий физкультурой и спортом.) [6, с. 75].

Таким образом, анализ литературы свидетельствует, что состояние двигательной сферы детей с нарушением слуха зависит от ряда причин. При этом в разных случаях любая из них может играть важную роль. Вместе с тем можно утверждать, что особенности развития двигательной сферы у глухих детей обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о следующем:

- показатели физического развития глухих 15-летних юношей уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности 15-летних слышащих сверстников;

- физическое развитие глухих 17-летних юношей практически идентично уровню физического развития слышащих юношей, но показатели уровня двигательной подготовленности 17-летних глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности 17-летних слышащих юношей;
- вместе с тем уровень физической подготовленности 15-и 17-летних глухих юношей практически остается неизменным;

Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих юношей 15-17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др. [11, с. 63].

И, наконец, традиционная сложившаяся система физического воспитания молодёжи в школе для глухих и слабослышащих, как правило, не обеспечивает совершенствования физических качеств учащихся.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и или даже при наличии самого удобного сидения

испытывают значительное статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Положение сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затруднение крово- и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отличается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника. Работоспособность у учащихся на протяжении урока не бывает постоянной [20, с. 38].

С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы. Это позволит более рационально организовать учебную деятельность и высвободить время для отдыха учащихся.

Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся.

В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках.

Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия [25, с. 79].

Исследования показывают, что проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствует повышению умственной работоспособности на следующих уроках.

Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут на уроках и физических упражнений на переменах оказывает эффективное воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время ее существенного снижения следует организовывать продолжительный активный отдых на открытом воздухе.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений – около 40% суточной потребности или 11% недельной. И если школьник дополнительно не будет заниматься физическими упражнениями и спортом, это может повлечь за собой задержку в развитии моторики.

Важное значение имеет организация двигательной активности в режиме дня. В исследованиях Н.Т. Лебедевой показано, что у школьников, наблюдается практически ежечасная потребность в движениях. Проведение кратковременных физических упражнений в форме физкультурных минут и игр на переменах позволяет в определенной мере удовлетворить эту потребность. Значительное повышение двигательной активности в утренние часы, в середине дня и к вечеру совпадает со снижением умственной работоспособности и удовлетворяется гимнастикой до учебных занятий, а также более продолжительными занятиями физическими упражнениями: активным отдыхом в середине учебного дня, занятиями в кружках, секциях, активными прогулками на воздухе.

При проведении занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный

отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности, повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной [20, с. 39].

Исследования, проведенные НИИ физиологии детей и подростков, показали, что комплексное применение всех видов физкультурно-оздоровительной работы обеспечивает эффективность двигательного режима при условии использования рациональной методики проведения его компонентов. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течение года, четверти, недели и учебного дня. При этом у школьников значительно повышается двигательная активность, улучшается физическая работоспособность и двигательная подготовленность.

Среди глухих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей.

Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные.

Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения.

Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически.

Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является лефуинциальное состояние вестибулярного аппарата или степень сохранности слуха, а мышечно-суставное чувство и деятельность двигательного аппарата [25, с. 63].

В дыхательной системе у глухих проявляются следующие отклонения: диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточность жизненной емкости легких, неумение координировать дыхание с ритмом устной речи.

В процессе физического воспитания в школах для глухих и слабослышащих детей, необходимо использовать устную речь. Включение речевого материала в содержании уроков физической культуры положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков на развитие интеллекта глухого ребенка [11, с. 37].

1.4. Развитие волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой

За физическим воспитанием в школе-интернате глухих детей отвечают в первую очередь директор, школьный врач и учитель физической культуры. В штат школы входят врач-терапевт, врач-отоларинголог, медсестра. Они следят за тем, чтобы не только лечить заболевшего ребенка, но и предостерегать других от заражения.

Так в школе имеется оборудованный кабинет врача и комната изолятор, где проводят лечение и массаж детей. Когда поступает ребенок в школу, на него заводят личное дело, в котором описывается анализ, собранный врачом. Здесь регистрируются сведения о развитии ребенка, о причинах глухоты, о заболеваниях, которые он перенес в различные периоды жизни. Затем производят антропометрию и исследуют состояние внутренних органов. Особенно уделяют большое внимание слуховому анализатору. Это обследование и лечение детей проводит врач-отоларинголог [11, с. 46].

Также ведут контроль по охране зрения детей. Врач-окулист через определенный промежуток времени производит осмотр глаз.

После того как школьники возвращаются с каникул в школу, врачи совместно с учителем физкультуры проводят медицинский осмотр. После чего дети допускаются к занятиям физической культуры и спортом.

В школе-интернате для детей с нарушением слуха всегда присутствует чистота, порядок и уют, что благоприятно действует на психику детей. Кроме того, каждый месяц здесь проводится санитарный день, в котором принимают участие сами ученики этой школы.

Для укрепления здоровья и предупреждения заболеваний необходимо составить организационный режим. При этом нужно учитывать возраст детей. Для младших школьников это будет один режим, а для старшеклассников – другой. Также должны сочетаться различные виды труда и отдыха. Особое внимание в режиме дня школы уделяется деятельности во

внеурочное время, где указываются часы проведения прогулок, игр и другое. Важную роль играет не только установить режим, но и убедить учащихся в необходимости его выполнения. Вместе с режимом деятельности учитывается режим питания, что очень важно для развития детей. В питание должны входить все необходимые элементы [25, с. 88].

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе-интернате для детей с нарушением слуха. На уроке ученики получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой по физической культуре для глухих детей, повышают уровень своего физического развития.

Структура урока физкультуры в школе включает 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач урока.

Программа состоит из разделов: теоретические сведения, гимнастика с элементами ритмики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, плавание. Всего 70 часов.

Теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе изучения физических упражнений на уроке так, как эти сведения способствуют усвоению учебного материала. На занятиях гимнастики дети должны овладеть навыками: в простейшем построении и перестроении; ходьбе, бега по прямой и с изменением направления и скорости передвижения, лазания; перелезания; техники прыжка и метания. Общеразвивающие гимнастические упражнения направлены на воспитание координации движений и развития двигательных качеств [20, с. 43].

Упражнения на формирование правильной осанки направлены на воспитание и исправление дефектов опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения, выполненные в воде, также способствуют формированию правильной осанки.

В разделе лыжной подготовки предусмотрено обучение детей простейшей технике спусков, подъемов на пологие склоны и передвижению по ровной местности. Уроки проводятся при температуре не ниже - 12 ° С.

Подвижные игры позволяют совершенствовать технику основных движений в более сложных условиях. Необходимо выбрать те игры, которые способствуют развитию чувства равновесия, двигательной координации, зрительной ориентации, внимания, скорости движения, навыков бега, метания, прыжков, лазания, перелезания.

В качестве базовых игр проводятся баскетбол, волейбол, ручной мяч или футбол. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. Уже с 5-го класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений.

При организации и проведении всех видов физических упражнений, в том числе и подвижных игр, учитель по возможности должен постоянно находиться в поле зрения всех учащихся для того, чтобы они могли видеть сигналы, движения и речь учителя.

Речевой материал дается во время изучения и совершенствования упражнений и включает в себя словарь и фразеологию.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры в школе выставляется в форме текущего учета за качество исполнения упражнений и за выполнение требований по программе [30, с. 40].

Гимнастика до занятий в школе-интернате для глухих и слабослышащих детей решает задачи: организует учащихся в начале учебного дня, повышает работоспособность учеников на первых уроках, предупреждает искривление осанки. С этой гимнастики должен начинаться учебный день, она является составной частью физкультурно-

оздоровительной работы школы. Ее цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня. Организация проведения включает: определение мест каждому классу и отдельному ученику на площадке и в помещении (но не в классе). Лучше всего проводить гимнастику не ниже +10° С или в хорошо проветренных коридорах.

Основным положением методики являются составление комплекса, состоящего из 5 – 7 упражнений динамического характера, воздействующего на все группы мышц; правильное выполнение упражнений с особым вниманием к осанке и дыханию, чего легче достичь, используя наглядность.

Комплексы должны постоянно обновляться, их характер и интенсивность выполнения соответствовать времени года. Продолжительность не более 15 минут. Учитель, проводивший первый урок, должен находиться в это время около класса, наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь [30, с. 43].

Цель этих двух форм – вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки.

Организация включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащиеся для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротники.

В школе для глухих детей проводятся физкультминутки в 1 – 8 классах, особенно уделяется большое внимание в начальном звене, где на каждом уроке при появлении признаков утомления проводят также мероприятия. Время начала физкультминутки определяется педагогом, ведущим урок.

Требования при проведении этих форм следующие:

- упражнения не должны быть трудными для изучения;

- упражнения должны быть комбинированными;
- упражнения должны легко дозироваться, не вызывать утомления, не включать упражнения, требующие сильного напряжения на силовую выносливость.
- В основном используют общеразвивающие упражнения;
- При подборе упражнений учитывать эффект наслаения;
- Правильно чередовать упражнения для различных мышечных групп; после упражнений для рук, лучше использовать упражнения для ног, однообразные упражнения вызывают утомление местного характера;
- Если даются два упражнения для одной и той же группы мышц, то второе упражнение или вторая часть сложного упражнения должна быть для мышц антагонистом;
- Необходимо чередовать характер физических усилий;
- Целесообразно менять упражнения в комплексах не все сразу, а постепенно заменяя одно – два изученных и усвоенных новыми, придерживаясь основной схемы в течение 2 – 4 месяцев;
- Желательно использовать метод слитного проведения.

Подбор упражнений для физкультурной паузы осуществляют исходя из типовых рекомендаций, продолжительность 5 – 10 минут, 7 – 9 упражнений, количество повторений 5 – 8 раз.

Физкультурная минутка: различают укороченные и полные физкультурные минутки, динамического и локального характера. Укороченная состоит из одного упражнения; 1 – 4 класс 3 – 4 упражнения, в 5 классе и старше до 5 упражнений. Дозировка: 3 – 4 раза в младшем звене, а в старшем 4 – 6 раз. В течение дня проводят 2 – 3 раза [30, с. 39].

Комплекс включает упражнения для мышц рук, ног, спины.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности и повышения умственной работоспособности. Они содействуют формированию положительного

отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене. Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков. Так, для учащихся 1 – 2 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры, в 3 – 4 классах проводятся командные игры и эстафеты, эффективными являются сюжетные игры. Важно помнить, что младшие школьники охотнее принимают участие в играх с небольшим количеством участников. При большом количестве занимающихся интерес к упражнениям и играм у них быстро затухает.

Интерес и физические возможности мальчиков и девочек 5 – 9 классов уже значительно различаются. Поэтому наряду с совместными рекомендуется проводить игры отдельно с мальчиками и девочками [6, с. 57].

Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Игры подбираются простые или ранее известные, средней и малой интенсивности. Рекомендуется использовать командные игры, подходящие к спортивным, такие например, как «Мяч ловцу», «Мяч среднему», «Передал – садись», «Пионерская лапта», «В четыре стойки», а также упражнения из спортивных игр и такие спортивные игры, как например, настольный теннис, бадминтон, пионербол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо.

Этот вид активного отдыха проводится под руководством учителей или воспитателей.

Утренняя гимнастика – одно из основных средств оздоровления и повышения работоспособности. Исполнение этой формы должно быть сознательным и реально осуществимо. Утренняя гимнастика ценное средство для повышения работоспособности так, как после сна организм находится в пониженной работоспособности, осуществляется в результате усиления

проприорецептивной импульсации с мышцами конечностей, другие органы одновременно нормализуется соотношение силы возбуждения и торможения. Утренняя гимнастика создает в организме рабочую обстановку, ликвидирует неблагоприятные последствия гипокинезии и подготавливает нервную систему, двигательный аппарат, внутренние органы к предстоящей деятельности.

Задачи утренней гимнастики: 1) ликвидировать застойные явления; 2) размять суставы и мышцы; 3) активизировать деятельность сердечной и других систем.

Действие утренней гимнастики: ежедневное занятие улучшает физическое развитие, совершенствует осанку, координационные способности и качества. После сна привести организм в состояние бодрствования, улучшить обменные процессы, подготовить мышечную систему и двигательный аппарат к предстоящей деятельности. Утренняя гимнастика имеет значения, то есть восполнение до утомления, время 10 минут. В ней не должно быть сложных упражнений, учитывается принцип постепенности [25, с. 15].

Утренняя гимнастика обеспечивает настройку организма на работу и создание условий дня быстрого вработывания, изменяется деятельность органов кровообращения и дыхания.

В школе для глухих детей утренняя гимнастика включена в режим дня школьников. Контролирует это мероприятие учитель физкультуры.

После подъема все ученики выполняют: младшие школьники бег вокруг школы, а старшеклассники – бегают в бору. Такая утренняя гимнастика проводится в течение всего учебного года.

В период, когда дети не заняты уроками в, режиме дня есть время, когда все учащиеся могут самостоятельно заниматься тем, чем им нравится.

Физическое воспитание ребенка с недостатками слуха также как и слышащих, является составной частью воспитания. Физическое воспитание служит задачей всестороннего развития детей. Человек должен быть развит

не только в умственном, но и в физическом отношении. Чем более гармонично будет развиваться человек, тем с большим успехом он будет решать стоящие перед ним задачи. Огромную роль в укреплении здоровья детей играет физическое воспитание.

Под физическим воспитанием подразумевается система мероприятий, направленных на укрепление и развитие детского организма. Сюда относятся создания необходимых санитарно-гигиенических условий, занятия физической культурой и спортом, и ряд других мероприятий, способствующих охране и укреплению здоровья детей. Физическое воспитание связано с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением. При проведении мероприятий по физическому воспитанию глухих детей необходимо иметь в виду, что почти все они перенесли те или иные заболевания и в частности мозговые, в результате чего имеют глухоту.

Очень важно знать, когда ребенок оглох: до появления у него речи или после того как овладел ею. Надо учитывать и степень глухоты, то есть, абсолютно ли глухой ребенок или имеет те или иные остатки слуха, которые могут быть использованы в процессе обучения и воспитания [6, с. 63].

Учитывая ряд особенностей в развитии глухих детей, мы должны уделить особое внимание индивидуальному подходу при изучении и обучении ребенка с недостатками слуха. Большая часть ответственности ложится на школу за воспитание таких детей также и потому, что она интернатного типа и ученик находится в ее стенах 8 и более лет.

Среди некоторых специалистов в области физической культуры бытует мнение о том, что детям-инвалидам по слуху не рекомендуется выполнять физические нагрузки. Однако в специальной литературе мы не обнаружили конкретных противопоказаний для глухих и слабослышащих к занятиям физическими упражнениями. Практика показывает, что подобные занятия не только способствуют развитию двигательных качеств, но и повышают интерес самих учащихся к занятиям.

Тем не менее, наблюдения показывают, что глухие и слабослышащие, помимо глухоты, имеют сопутствующие заболевания и отклонения в здоровье. Подобное обстоятельство необходимо учитывать при занятиях.

Известно, что некоторые виды спорта связаны с нагрузками на позвоночник. А наши наблюдения показали, что большинство детей 15— 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке в виде сутулости, различных видов сколиоза, плоской грудной клетки. Тем не менее, занятия спортом даже при болезнях позвоночника (исключение составляют тяжелые заболевания и заболевания в острой форме) вполне допустимы [20, с. 42].

2. Экспериментальное исследование волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой

2.1. Организация и методы исследования

Настоящее исследование проходило с февраля 2016 г. по апрель 2016 г. на базе школы-интерната глухих детей г. Норильска в три этапа.

Первый этап – февраль 2016 г. – имел своей целью изучение проблематики волевой подготовки учащихся на уроках по предмету «физическая культура». Анализировались литературные данные, проводились встречи и беседы с компетентными специалистами, разрабатывались гипотеза и общая перспектива исследования.

На втором этапе (февраль 2016 – март 2016 гг.) был проведен собственно педагогический эксперимент, в котором приняли участие два 9 класса (юноши): экспериментальный – 10 человек, и контрольный – 10 человек.

Главная особенность предложенной «технологии» заключалась в использовании в учебном процессе по физическому воспитанию в экспериментальном классе специальных упражнений «волевой» направленности и создании при этом специфических условий, способствующих проявлению учащимся волевых качеств.

При этом общий «временной» объем уроков и объем физических нагрузок в обеих группах, проводились одним и тем же учителем.

Контрольный класс занимался по традиционной методике на основе действующей программы.

На третьем этапе (апрель 2016 г.) отрабатывались полученные данные, оформлялась сама работа, формулировались выводы.

Для определения силы воли, мы использовали психологический тест Полянцевой О.И. Тест представляет собой 15 вопросов, и 3 варианта ответа «да», «нет», «не знаю».

Инструкция: Постарайтесь ответить на все вопросы с максимальной объективностью и сложите полученные очки.

Итак, вопросы:

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеее ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда вам нужно сделать что-либо неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет немало хлопот, иными словами - являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения,

приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относите ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

0-12 очков: с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это чем-то может повредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной различных неприятностей для вас. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки, может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если вам это удастся — от этого вы только выиграете.

13-21 очко: сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, что бы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное слово держите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишних обязанностей на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих людей. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22—30 очков: с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться - вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли - это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Второй метод - анализ документации, в частности просматривался журнал с оценками учащихся по предмету физическая культура.

2.2. Программа по развитию волевых качеств у слабослышащих детей подросткового возраста на занятиях физической культурой

Уроки физической культуры в школе глухих и слабослышащих имеют свои особенности. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Учитывая психофизиологические особенности глухих и слабослышащих детей подросткового возраста, своеобразие развития их двигательной сферы, необходима организованная система обучения физическим упражнениям, направленных на развитие волевых качеств, которая позволяла бы оказывать комплексное воздействие на развитие индивида.

Основным условием при подборе физических упражнений с целью развития волевой сферы личности учащихся экспериментального класса было их соответствие содержанию ныне действующей программы (1993) физического воспитания школьников.

Говоря иными словами, главным образом применялись общепринятые физические упражнения, но их использование сопровождалось созданием сопутствующих специальных условий, предполагающих проявление учащимися тех или иных волевых качеств.

Суть предложенной концепции заключалась в акцентированном включении в учебный процесс по физическому воспитанию учащихся экспериментального класса упражнений, предполагающих активное проявление волевых качеств.

Это были упражнения, условия, выполнения которых требовали от учащихся преодоления ими различного рода трудностей как субъективного (преодоления чувства страха, боязни, физического утомления), так и объективного характера (сложные погодные условия, рельеф местности, состояние почвы и др.).

В экспериментальном классе применялись такие упражнения: бег под крутой уклон с преодолением препятствий и соскоки с гимнастических

снарядов, упражнения на батуте, преодоление полосы препятствий, прыжки в воду с различной высоты, скалолазание, темповый кроссовый бег по сложной изобилующей различными препятствиями местности, марш-броски (до 5 км) при неблагоприятных погодных условиях в снег, дождь, ныряние на дальность, выполнение двигательных задач на высоте и ограниченной опоре (гимнастическом бревне, наклонной гимнастической скамейке) и др.

Для развития решительности и смелости: прыжки с одного препятствия на другое, стоящее от первого на расстоянии меньше максимального возможного прыжка на полу на 20-30 см; падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих; прыжок толчком двумя ногами вверх с площадки 50 x 50 см, которая постепенно подымается над полом на 1,5 м: чем меньше степень уменьшения высоты прыжка с увеличением высоты площадки, тем выше оценивается смелость; выполнение новых с элементами опасности упражнений; поочередное выполнение физических упражнений на гимнастических бревнах разной высоты (в начале нужно пройти вперед и назад (спиной вперед) по бревну, расположенному низко над полом, затем повторно то же упражнение на бревне высотой 1,5 м).

Для воспитания настойчивости и упорства применялись в основном бег на длинные дистанции с условием зачета по последнему финишировавшему, туристические походы, плавание на 800-1000 м, ныряние на дальность, задержки дыхания на время на вдохе, то же самое после ныряния на дальность.

При этом для успешного использования методики мы использовали следующие педагогические методы: практические (предписание алгоритмического типа), наглядные (показ и метод графической записи упражнений), словесные (объяснение, метод коррекции ошибок).

В процессе обучения глухих юношей комплексам упражнений волевой направленности необходимо применялся метод алгоритмических предписаний. Под этим понимаются определенные предписания о порядке и

характере действий каждого обучаемого. Методика составлений предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение комплекса упражнений на части, которые осваиваются в строгой последовательности. Эти предписания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер воздействия каждого упражнения;
- все упражнения в комплексе должны быть взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности.

Выбор метода алгоритмических предписаний удобен, прежде всего, тем, что при обучении это дает возможность моделировать педагогический процесс. Этот метод применим, как к обучению умственным, так и к физическим операциям. Он обеспечивается наличием наглядной информации, осуществляемой по принципу обратной связи, что позволяет непрерывно корректировать процесс обучения. Кроме того, данный метод позволяет уменьшить «непроизводительную» трату времени и требует от ученика постоянной активной работы на уроке.

Перед занятием для любого, относительно сложного и незнакомого упражнения также составлялись предписания алгоритмического типа (А.М. Шлемин, 1981).

Алгоритмы конкретных упражнений заносились в учебные карточки и сопровождалась графическими изображениями двигательного действия; кроме того, против каждого упражнения указывалась его дозировка. Затем учащимся предлагалось выполнить все упражнения в строго установленной последовательности на основе речевого обеспечения (использование дактильной и устной речи) и показа. Таким образом, метод предписаний опирается на методы обучения, известные в физическом воспитании, которые объединены в определенную систему:

- управление коррекционно-педагогическим процессом на занятиях по волевой подготовке сводится к созданию необходимых условий для выполнения упражнения, при которых постепенно исчезает необходимость во внешней информации;

- применение данного метода позволяет в комплексе решать задачи физического воспитания и дает возможность управлять процессом обучения.

Анализ специальной литературы позволяет говорить о необходимости речевого «обеспечения» уроков физической культуры. Опираясь на работы В.В. Дзюрича (1970), Н.Г. Байкина (1989) мы называли юношам упражнения, которые позволяющие решить конкретные задачи урока. Кроме этого, использование речевого материала на уроках способствовало лучшему усвоению глухими учащимися названий учебного оборудования, тренажеров, инвентаря и технических средств обучения.

Закрепление основных положений на уроках по силовой подготовке осуществлялось в следующем порядке: название выполняемого упражнения, его выполнение учащимися и проговаривание названия упражнения, последующее выполнение упражнения с соответствующей коррекцией со стороны педагога.

Таким образом, применение метода алгоритмических предписаний с рациональным сочетанием наглядных и словесных методов, а также своевременная коррекция ошибок позволяет резко уменьшить их количество и повысить качество выполнения силовых упражнений.

Обучение комплексам упражнений также проводилось с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяло создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяло задавать глухим юношам нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

3. Анализ результатов исследования

При изучении уровня развития силы воли по методике Полянцева О.И, были получены следующие результаты, которые мы отразили в Приложении А, Б. Сводные данные мы занесли в Таблицу 1 и отразили в гистограмме (Рисунок 1, 2)

Таблица 1

Результаты исследования силы воли у слабослышащих подростков на начало исследования, %

Уровни развития	Группы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	60	60
Средний	40	40
Высокий	0	0

Из полученных результатов мы видим, что у большинства юношей исследуемых групп в основном низкий уровень развития силы воли, что составляет 60%, а остальные 40% испытуемых имеют средний уровень. Полученные результаты в первичном исследовании свидетельствуют о том, что показатели силы воли у большинства юношей исследуемых групп находятся на низком уровне развития, что составляет 60%, что требует адекватного их повышения и совершенствования, отвечающие современным требованиям обучения и соответствующего здоровья вспомогательных учреждений.

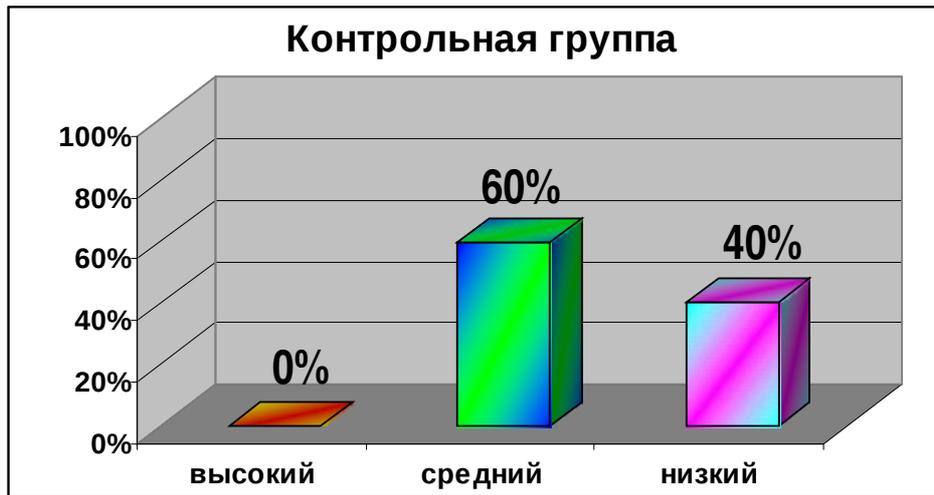


Рисунок 1 - Показатели уровня развития силы воли у учащихся контрольной группы на начало исследования

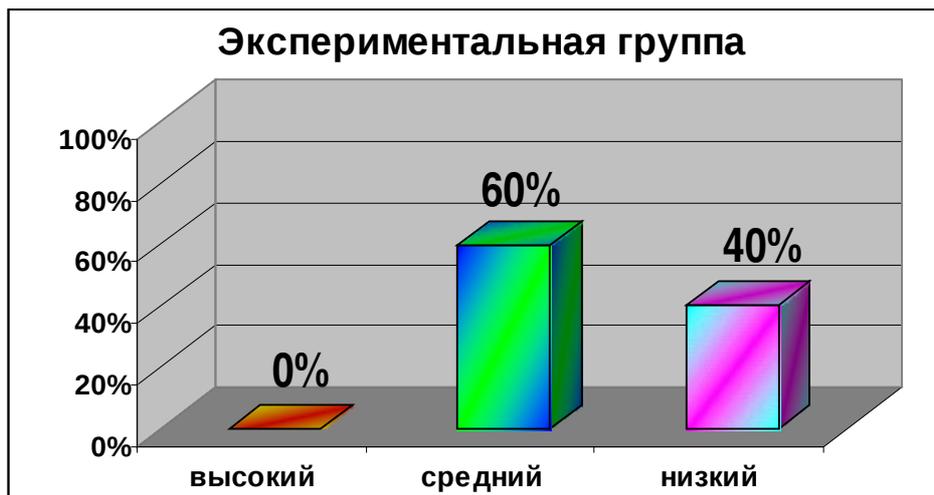


Рисунок 2 - Показатели уровня развития силы воли у учащихся экспериментальной группы на начало исследования

В конце учебного года было проведено повторное исследование в данных группах. Полученные результаты мы отразили в Приложении А, Б. Сводные данные мы занесли в Таблицу 2 и отразили в гистограмме (Рисунок 3, 4).

Таблица 2

Результаты исследования силы воли у слабослышащих подростков на конец исследования, %

Уровни развития	Группы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	30	0
Средний	40	30
Высокий	30	70

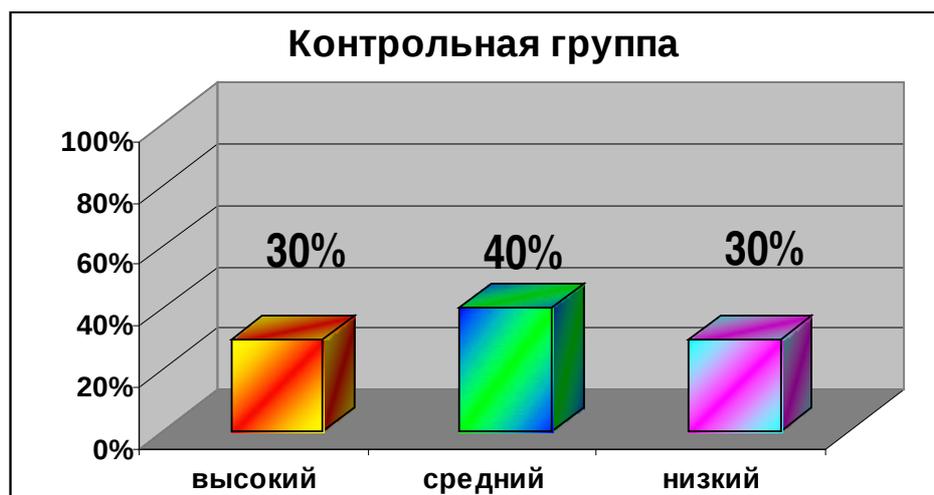


Рисунок 3 - Показатели уровня развития силы воли у учащихся контрольной группы на конец исследования

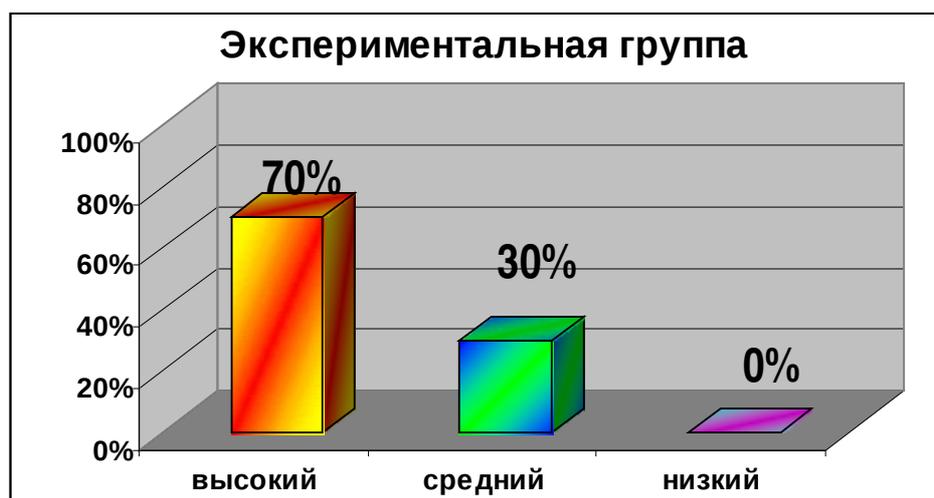


Рисунок 4 - Показатели уровня развития силы воли у учащихся экспериментальной группы на конец исследования

При анализе результатов повторного исследования мы можем убедиться в эффективности предложенной методики развития силы воли для

юношей экспериментальной группы. Так, к концу исследования большинство юношей контрольной группы достигли среднего уровня развития силы воли, что составило 40 %, а основное количество юношей экспериментальной группы – высокого уровня, что составило 70 %.

Таким образом, на основе полученных результатов исследования силы воли у учащихся 2-го вида подросткового возраста, можно сделать следующий вывод. Если до введения в учебный процесс экспериментальной программы по развитию силы воли, у учащихся исследуемых групп был низкий уровень развития данного качества, то после использования специальных средств и методов, мы добились значительного прироста показателей развития волевых качеств у учащихся экспериментальной группы (прирост составляет 70%); в то время как у учащихся контрольной группы, занимающихся по традиционной схеме, прирост показателей был гораздо меньше (прирост составляет 30%).

При анализе документации успеваемости учащихся контрольной и экспериментальной группы, мы получили следующие результаты, которые мы занесли в Приложение В и отразили сводные данные в Таблице 3, и в гистограммах (Рисунок 5, 6).

Таблица 3

Показатели уровня успеваемости учащихся 2-го вида подросткового возраста, %

Уровни развития	Группы			
	Контрольная		Экспериментальная	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
Высокий	0	20	0	80
Средний	60	60	50	20
Низкий	40	20	50	0

Как видно из Рисунков 5 и 6, у учащихся исследуемых групп оценочные показатели были на среднем и низком уровне. В контрольной группе у абсолютного большинства подростков успеваемость была на среднем уровне, что составило соответственно 60%, остальные 40%

учащихся – низкий уровень. В экспериментальной группе 50% учащихся имели средний уровень успеваемости и столько же низкий.

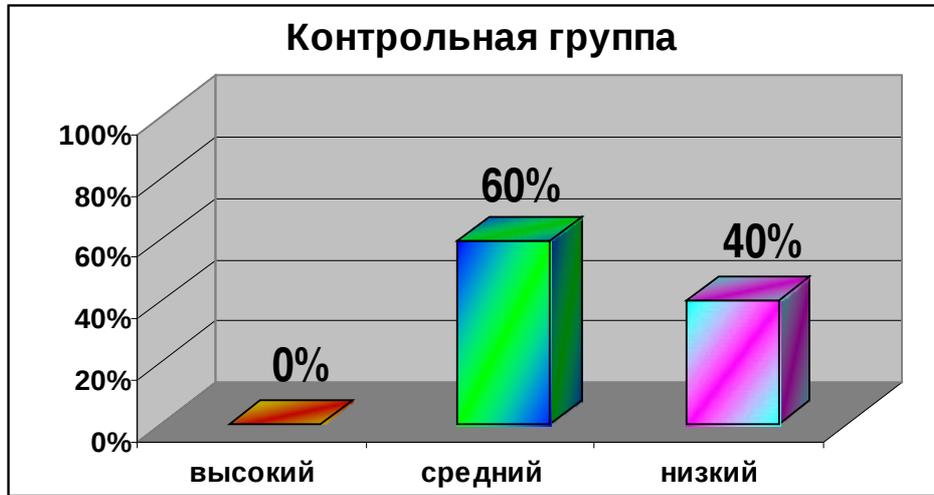


Рисунок 5 - Уровень успеваемости учащихся контрольной группы на начало исследования

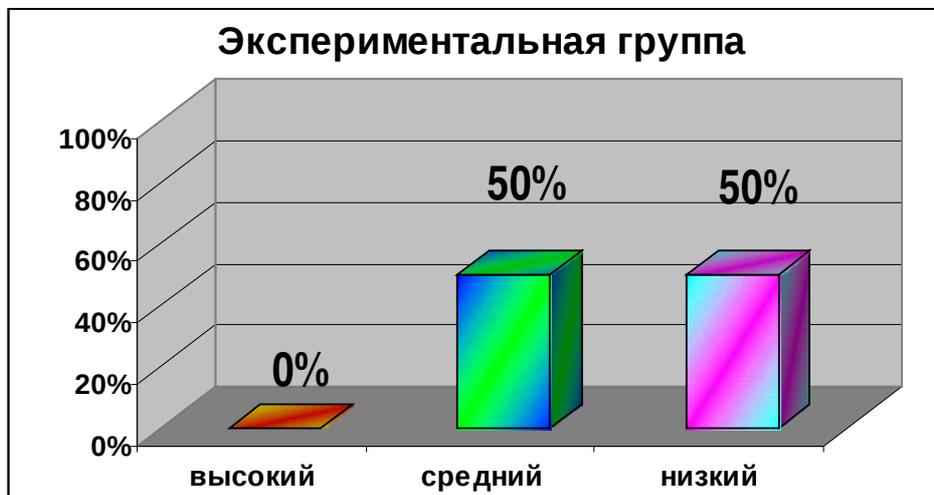


Рисунок 6 - Уровень успеваемости учащихся экспериментальной группы на начало исследования

При проведении повторного исследования уровня успеваемости учащихся исследуемых групп на конец исследования были получены изменения, которые мы занесли в Приложение Г и отразили в гистограммах (Рисунок 7, 8).

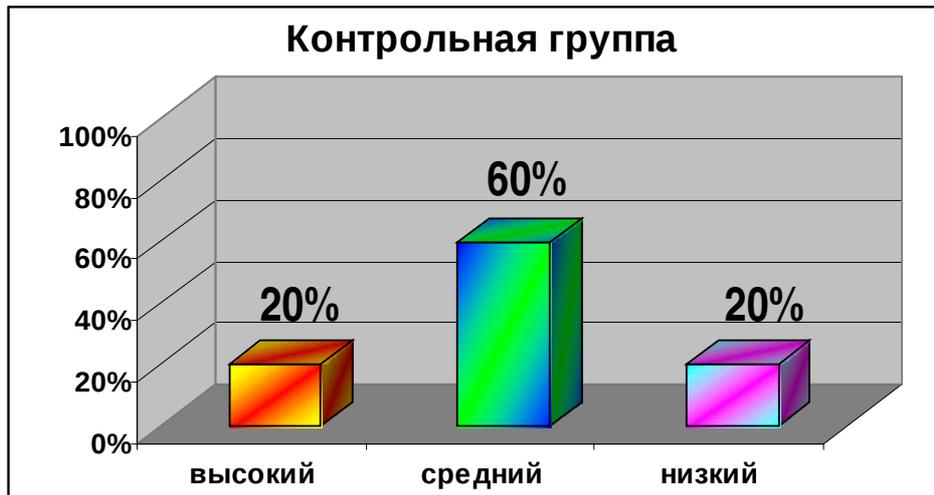


Рисунок 7 - Уровень успеваемости учащихся контрольной группы на конец исследования

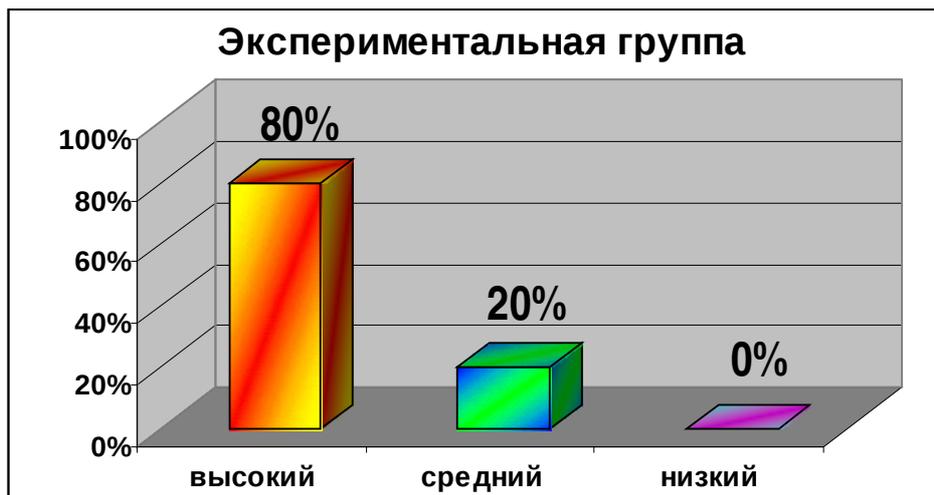


Рисунок 8 - Уровень успеваемости учащихся экспериментальной группы на конец исследования

Из полученных данных видно, что показатели успеваемости имеют положительную динамику улучшения к концу эксперимента. Так в контрольной группе количество учащихся имеющих высокий уровень успеваемости возросло до 20%, низкий снизился на 20%, а средний остался без изменений – 60%. В экспериментальной группе показатели высокого уровня возросли до 80%, средний снизился до 20%, а низкий приравнялся нулю.

Таким образом, как видно из полученных результатов описанных выше, занятия с использованием специальных упражнений по развитию волевых качеств положительно влияют на рост успеваемости по физической культуре, способствуют развитию и целостному формированию физических качеств.

Таким образом, мы смогли практически убедиться в эффективности предложенной методики физических упражнений на развитие волевых качеств юношей с нарушением слуха и её влиянии на их успеваемость по физической культуре в целом. Действительно на гистограммах (Рисунок 9 и 10), можно проследить прямо пропорциональную зависимость роста показателей развития волевых качеств и успеваемости по физической культуре у слабослышащих юношей подросткового возраста.

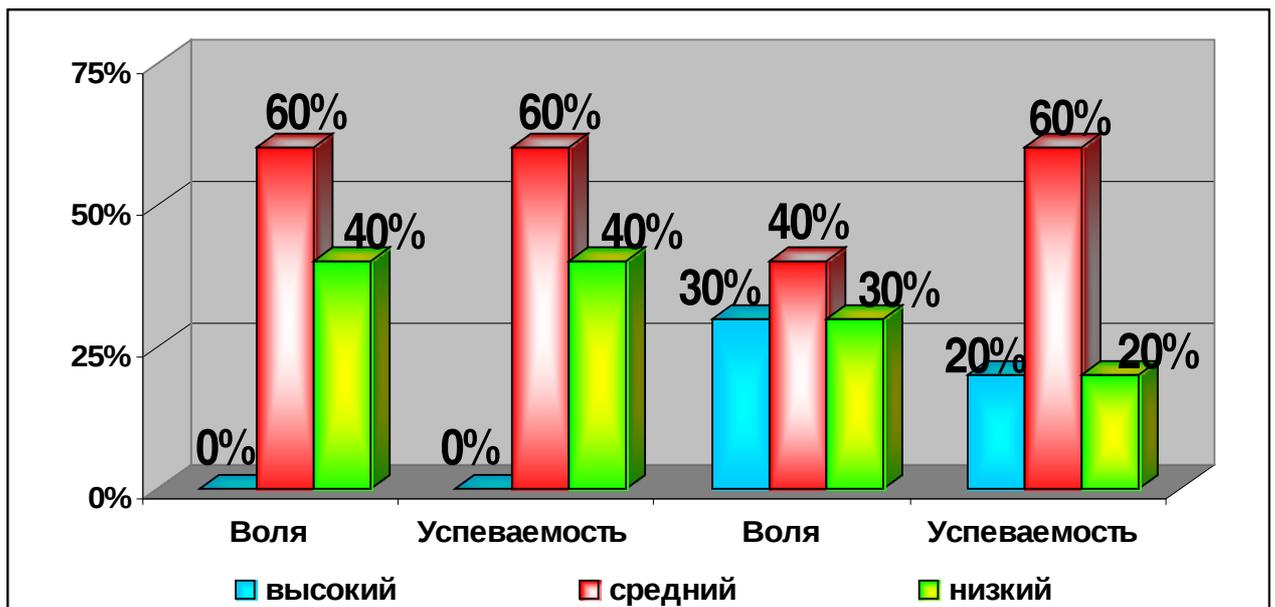


Рисунок 9 - Сравнительные показатели развития волевых качеств и успеваемости учащихся контрольной группы на начало и конец исследования

Так у детей контрольной группы при низком уровне развитии волевых качеств на начало эксперимента отмечена средняя успеваемость на занятиях физической культуры. При увеличении показателей волевых качеств к концу эксперимента произошел рост успеваемости: снижение

неудовлетворительных и удовлетворительных оценок и повышение оценочных показателей хорошо и отлично.

Как видно из гистограммы (Рисунок 10), у детей экспериментальной группы тоже прослеживается взаимосвязь в росте показателей. Так, если на начало исследования при низком уровне развития волевых качеств у юношей была средняя и низкая успеваемость; то к концу исследования рост показателей воли до высокого уровня отразился и на показателях успеваемости детей, достигших в основном высокой (отличной) оценки.

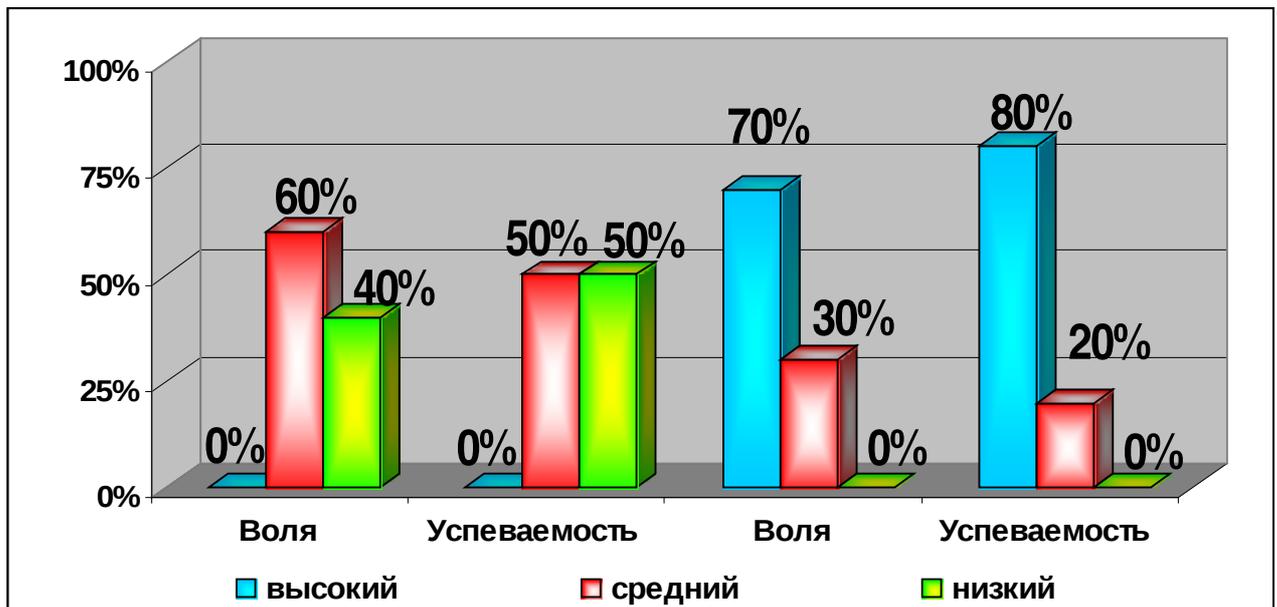


Рисунок 10 - Сравнительные показатели развития волевых качеств и успеваемости учащихся экспериментальной группы на начало и конец исследования

Опираясь на результаты исследования, мы можем утверждать, что гипотеза нашла свое подтверждение. Действительно, если на уроках физической культуры использовать комплекс упражнений, направленный на развитие волевых качеств учащихся, то уровень успеваемости учащихся на занятиях физической культуры будет выше, чем у школьников, где не используется на занятиях данный комплекс упражнений.

Заключение

В результате анализа и обобщения литературных данных, изучения передового опыта учителей физической культуры, собственных педагогических наблюдений нами установлено, что вопросам развития волевых качеств у подростков с нарушением слуха средствами физического воспитания уделяется недостаточное внимание, несмотря на то, что они (средства) имеют неограниченные возможности в этом отношении.

Большинство учителей фактически самоустраиваются от решения этой важной и актуальной проблемы, слабо владеют методическими основами развития воли на уроках физической культуры.

На основе анализа литературы был сделан вывод о необходимости разработки комплекса специальных физических упражнений, четко ориентированного на целенаправленное развитие волевых качеств на уроках по предмету «физическая культура» с юношами 9 классов и его практической проверки в педагогическом эксперименте (перечень упражнений представлен в тексте).

Расширение средств развития волевых качеств на уроках по физической культуре в экспериментальной группе имело своим следствием активное развитие волевой сферы испытуемых, повышение уровня дисциплинированности и ответственности на уроках, повышение уровня их физической подготовленности, функционального состояния организма, психофизиологических функций.

Как показал педагогический эксперимент, для целенаправленного развития на уроках волевой сферы личности юношей не требуется специального инвентаря и оборудования. Для этих целей используется простейший инвентарь, не требующий специального изготовления и имеющийся в любой школе.

Эффективность применения специальных физических упражнений для развития волевых качеств подтверждена сравнительным анализом

экспериментальных данных, полученных нами в начале и в конце эксперимента. По абсолютному большинству позиций учащиеся экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе. Так показатели развития силы воли к концу исследования у большинства учащихся экспериментальной группы достигли высокого уровня (70%) по сравнению с низким уровнем в начале исследования (60%). В контрольном классе эти показатели достигли лишь среднего уровня развития (40%), по сравнению с низким уровнем на начало исследования (60%), при таком же количестве проводимых уроков в неделю, как в экспериментальном классе. Прирост показателей развития волевых качеств у учащихся экспериментальной группы составил 70%, а контрольной – 30%.

Показатели успеваемости у большинства учащихся контрольной группы на начало и конец исследования остались на среднем уровне (60%). В экспериментальной группе учащиеся, имеющие средний (50%) и низкий (50%) уровни успеваемости, смогли улучшить свои оценочные показатели до высокого уровня (80%). Занятия с использованием специальных упражнений по развитию волевых качеств положительно влияют на рост успеваемости по физической культуре, способствуют развитию и целостному формированию физических качеств.

Результаты исследования позволяют нам практически убедиться в эффективности предложенной методики физических упражнений на развитие волевых качеств юношей с нарушением слуха и на их успеваемость по физической культуре в целом. При этом наблюдается прямо пропорциональная зависимость роста показателей развития волевых качеств и успеваемости по физической культуре у слабослышащих юношей подросткового возраста. При увеличении показателей волевых качеств к концу эксперимента произошел рост успеваемости: снижение неудовлетворительных и удовлетворительных оценок и повышение оценочных показателей хорошо и отлично.

Упражнения «волевой направленности» внесли разнообразие в учебный процесс по физическому воспитанию в экспериментальном классе, повысили заинтересованность юношей, снизили пропуски уроков.

Таким образом, наша гипотеза подтверждается. Действительно, целенаправленное и систематическое применение в учебном процессе по физическому воспитанию слабослышащих детей подросткового возраста системы специальных физических упражнений (перечень упражнений представлен в тексте), позволит эффективно повысить уровень развития их волевых качеств.

Поэтому упражнения для развития волевых качеств в сочетании с соответствующими педагогическими воздействиями учителя могут и, как показал эксперимент, должны найти свое достойное место в практике школьного физического воспитания.

И, наконец, дипломную работу хотелось бы закончить словами В.И. Флери: «Глухонемой, говоря откровенно, не хуже и не лучше прочих людей. Он носит в себе одинаковые зародыши страстей, владеет одинаковыми стихиями усовершенствования...»

Список используемых источников

1. Бабаян К.Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1970. – 20 с.
2. Воронин А.Б. Стимуляция волевых усилий личности на занятиях спортом: Учеб. метод. пособие /Под ред. проф. В.И. Селиванова. – Рязань, 1975. – 34 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. выс. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1988.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. – М.: Просвещение, 1985. – 336 с.
6. Дьячков А.И. Системы обучения глухих детей. – М.: Изд-во академии пед. наук РСФСР, 1981. – 241с.
7. Есипов А.И. О механизме проявления волевых усилий: В кн.: Формирование волевых качеств учащейся молодежи в процессе физического воспитания. – М., 1982. – С. 11-14.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 1970. – 199 с.
10. Колашников Г.А. Некоторые пути преодоления страха в процессе физического воспитания. – Калинин, 1961. – 129 с.
11. Леонгард Э.И., Самсонова Е.Г., Иванова Е.А. Я не хочу молчать!: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1990. – 112 с.: ил.

12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1988.
13. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1991.
15. Михайлов Е.П. Настойчивость и выдержка юного спортсмена. – Петрозаводск, 1969. – 14 с.
16. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
17. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: ФиС, 1959.
18. Определение физической подготовленности школьников /Под ред. Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 1973.
19. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. /Под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986.
20. Пеганов Ю.А., Спицин А.Г. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих старших школьников // Дефектология.-1998.-№2, март-апрель. С.37-48.
21. Педагогические ситуации в физическом воспитании школьников: Учеб. пособие. – Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1985. – 142 с.
22. Полянцева О.И. Психология. Серия «Медицина для вас». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002.
23. Применение тренажеров в физическом воспитании школьников /Составители В.С. Николаев, Б.В. Сермеев. – Горький, 1979.
24. Рау Ф.Ф., Слезина Н.Ф.. Произношение: школа глухих. – М.: Просвещение, 1989. – 175с.: ил.
25. Розанова Т.В. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения; Науч.-исслед. Ин-т дефектологии Акад. Пед. наук СССР. – М.:

Педагогика, 1991.-176 с.: ил.

26. Темпераментова В.Г. Воспитание волевых качеств у школьников: Учеб. пособ. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 43 с.

27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ. В 2 т. /Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976.

28. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пед. институтов /Под ред. Б.А. Аммарина. – М., 1990.

29. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1978. – 206 с.

30. Учебный план на 2001-2002 год, специально-коррекционной (общеобразовательной) школы первого вида №1, г. Улан-Удэ.

31. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М., 1997.

32. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов в общеобразовательной школе с направленным развитием двигательных способностей /Сост. В.И. Лях, Г.Н. Миксон. – М., 1993. – 22 с.

33. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

34. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 176 с.

35. Черникова О.А. Вариативность двигательного темпа у спортсменов различной специализации /Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 57-63.

36. Чернов Ю.А. Физическое воспитание школьников в связи с подготовкой к службе в армии: автореферат диссертации канд. пед. наук. – М., 1974. – 22 с.

Приложение А

Результаты исследования силы воли у слабослышащих подростков контрольной группы

ФИО	Уровни	
	Начало исследования	Конец исследования
1. Сергей К.	низкий	низкий
2. Евгений М	низкий	средний
3. Евгений Л.	средний	высокий
4. Сергей К.	низкий	средний
5. Никита П.	средний	средний
6. Максим Б.	низкий	средний
7. Тимур Ф.	средний	высокий
8. Денис С.	средний	высокий
9. Александр К.	низкий	низкий
10. Михаил Б.	низкий	низкий

Приложение Б

Результаты исследования силы воли у слабослышащих подростков экспериментальной группы

ФИО	Уровни	
	Начало исследования	Конец исследования
1. Алексей Р.	низкий	средний
2. Семен П.	низкий	высокий
3. Дмитрий К.	низкий	высокий
4. Вадим М.	низкий	средний
5. Игорь Г.	средний	высокий
6. Николай Л.	низкий	высокий
7. Олег Б.	низкий	высокий
8. Владимир О.	средний	высокий
9. Константин М.	низкий	средний
10. Максим В.	средний	высокий

\

Приложение В

Сводная таблица успеваемости детей контрольной группы

ФИО	Средняя оценка в баллах	
	Начало исследования	Конец исследования
1. Сергей К.	2	2
2. Евгений М.	2	3
3. Евгений Л.	2	3
4. Сергей К.	3	4
5. Никита П.	3	3
6. Максим Б.	4	4
7. Тимур Ф.	4	5
8. Денис С.	4	5
9. Александр К.	3	4
10. Михаил Б.	2	2

Приложение Г

Сводная таблица успеваемости детей экспериментальной группы

ФИО	Средняя оценка в баллах	
	Начало исследования	Конец исследования
1. Алексей Р.	2	4
2. Семен П.	2	5
3. Дмитрий К.	4	5
4. Вадим М.	3	5
5. Игорь Г.	2	5
6. Николай Л.	2	5
7. Олег Б.	3	5
8. Владимир О.	2	4
9. Константин М.	4	5
10. Максим В.	4	5