

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 теории и методике медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Потапова Ольга Владимировна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Физическая реабилитация глухих и слабослышащих детей посредством плавания

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Профиль Физическая реабилитация

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой к.б.н., доцент Колпакова Т.В.

_____ (дата, подпись)

Руководитель ст. преп. Трусей И.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Потапова О.В.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____ (прописью)

Красноярск 2016 г.

Оглавление

1. Особенности реабилитации слабослышащих и глухих детей средствами физической культуры.....	8
1.1. Состояние здоровья глухих и слабослышащих детей.	8
1.2. Особенности физического развития глухих и слабослышащих детей	12
1.3. Актуальность использования плавания для детей с нарушением слуха.	18
1.4. Особенности организации занятий по плаванию детей с нарушением слуха	21
1.5. Влияние плавания на состояние здоровья детей с нарушением слуха.	24
2. Объекты и методы исследования	27
2.1. Описание эксперимента.....	27
2.2. Методы исследования.....	27
2.3. Разработка комплекса упражнений по плаванию	30
3.1. Результаты анкетирования детей, занимающихся плаванием	41
3.4. Заболеваемость в контрольной и экспериментальной группе	44
Заключение и выводы.	47
Библиографический список	51
Приложение 1	54

Введение

Произошедшие за последние годы изменения в отечественной системе специального образования, связанные с её развитием, привели к расширению форм обучения детей с нарушением слуха в отклонении в развитии. Одновременно с этим возникла необходимость поддержки и совершенствования деятельности функционирующих государственных специальных (коррекционных) учреждений, в частности – школ для глухих и слабослышащих детей, способных обеспечить создание оптимальных условий для максимально возможного развития этой категории учащихся.

Повсеместно отмечается увеличение числа школьников, не готовых к обучению (т.е. не готовых осваивать определённый объём знаний, умений, навыков в определённые сроки) на последовательно сменяющихся этапах образования: от дошкольного - к младшему школьному и от него - к младшему подростковому, а затем к подростковому [44].

Известно, что глухой и слабослышащий ребёнок при поступлении в школу-интернат отстаёт в психическом и физическом развитии от здорового ребёнка на 1-3 года. В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Для этого необходимо знание общетеоретических закономерностей ребенка с нарушением в развитии, чтобы руководствоваться ими в педагогической работе.

Нарушение слухового восприятия вызывают специфические изменения в снижении двигательной памяти, произвольного внимания, особенно у учащихся младшего и среднего школьного возраста [20].

На данный момент процесс интеграции детей с нарушением слуха увеличивается благодаря раннему началу диагностики, а также ранней коррекционной и компенсаторной работе. Всестороннее и полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания,

обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого и слабослышащего ребенка.

Существующие программы не учитывают весь диапазон задач специального воспитания и образования детей с нарушениями слуха. Снижена роль адаптивного физического воспитания как средства всесторонней гармонично развитой личности ребенка с тяжелыми нарушениями слуха. Ведь раннее начало коррекционной помощи определяет большие потенциальные возможности ребенка, в том числе и с помощью средств и методов адаптивного физического воспитания. Ранняя коррекция отклонений в двигательной сфере может быть эффективной только при условии активизации всех компенсаторных возможностей детей с нарушениями слуха. Решение проблемы подбора средств и методов педагогического воздействия для детей данной нозологической группы с целью повышения уровня физической подготовленности и развития двигательных качеств является одним из главных направлений адаптивного физического воспитания [32].

Физическое воспитание детей с нарушениями слуха — одно из важных направлений коррекционно-педагогической работы — находится в тесной связи со всеми другими сторонами воспитания и обучения. Правильно организованное физическое воспитание создает основу для укрепления здоровья детей, развивает их активность, повышает работоспособность, становится базой для успешного проведения воспитательной и коррекционно-образовательной работы [1].

Актуальность. В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, подростков, молодежи, не умеющего плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных,

эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию [2].

Процесс обучения плавания начинается с младшего школьного возраста, так как большинство несчастных случаев на воде по результатам статистики происходит именно с детьми данного возраста в связи с отсутствием навыков плавания и чувства опасности. Кроме того, в этом возрасте детей легче обучать плаванию из-за пониженного уровня тревожности, большего доверия к учителю, благоприятного сенситивного периода формирования координационных способностей.

Международная статистика за последние годы показывает, что в числе погибающих от несчастных случаев, утопающие составляют значительную долю. Немалое число случаев на воде происходит с детьми младшего возраста. В этом возрасте дети получают некоторую самостоятельность, имеют возможность одни выходить гулять без присмотра взрослых, и не всегда они гуляют там, где безопасно. Одним из таких мест являются водоёмы. Дети, не имея достаточных плавательных умений и навыков, лезут в воду, а иногда и случайно, оказавшись в воде, не знают. Что делать в той или иной ситуации, как себя вести, не могут спастись и погибают. А зачастую и взрослые, находящиеся рядом, не могут оказать нужную помощь, так как и сами не умеют плавать. Поэтому очень важно начать обучение плаванию как можно раньше, уже в младшем школьном возрасте и не прерывать это обучение по окончании школы. Желательно, чтобы при обучении соблюдалась преемственность и последовательность [6].

Занятие плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья глухих и слабослышащих школьников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Несомненно, само плавание способствует развитию таких необходимых черт характера, как самообладание. Уверенность в своих силах, настойчивость. Мужество и решительность. Плавательные упражнения в целом укрепляют организм, и

приносит огромную пользу. Кроме того бывают различные чрезвычайные ситуации, где даже подготовленный пловец должен знать основные принципы самоспасения [5].

В системе физического воспитания, плавание выступает, как средство самого разностороннего физического развития, как средство закаливания и как вид массового детского и юношеского спорта. Плавание способствует пропорциональному развитию мускулатуры тела, повышает функциональные возможности всего организма, органов дыхания и кровообращения, укрепляет нервную систему, улучшает обменные процессы, совершенствует систему терморегуляции человека. Происходит закаливание организма, повышается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Нужно учесть, что простое попадание тела человека в водную среду уже вызывает оздоровление. Плавание приятное и увлекательное занятие кроме выше перечисленного помогает развивать такие ценные качества личности как: смелость, упорство, дисциплинированность [10].

У детей укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, в своих действиях, формируются правильные двигательные навыки. Устойчивость организма следует вырабатывать ко всем природным факторам. Однако, используя воду как реагент, можно вызывать необходимые адаптационные реакции в организме ребенка ещё в большей степени. Кроме того занятия плаванием с детьми в младших классах прививает им устойчивые гигиенические привычки и навыки (необходимость мыться, соблюдать требования правил личной гигиены).

Частое пребывание в воде вырабатывает возрастающее чувство безопасности, оно развивается в первую очередь при нырянии и прыжках в воду, вырабатывается самообладание уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность, нельзя недооценивать роль положительных эмоций, которые появляются у ребенка во время плавания и игр в воде. Ощущение чувства невесомости при движении в потоках воды создает весёлое настроение. Приободряет дух, вызывает необходимость повторного занятия желание

заниматься спортом, а самое главное (в дальнейшем, во взрослой жизни) прививать такую же привычку своим детям [10].

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки. [9].

Объект исследования: физическая реабилитация глухих и слабослышащих детей.

Предмет исследования: комплекс упражнений по плаванию для физической реабилитации глухих и слабослышащих детей.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений по плаванию для физической реабилитации глухих и слабослышащих детей и оценить его эффективность.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные и электронные источники и изучить особенности физической реабилитации детей с нарушением слуха посредством плавания.
2. Разработать комплекс упражнений по плаванию для физической реабилитации глухих и слабослышащих детей Красноярской общеобразовательной школы-интерната № 9.
3. Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений по плаванию.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный комплекс упражнений по плаванию ускорит физическую реабилитацию глухих и слабослышащих детей и повлияет положительно на общее состояние их организма.

1. Особенности реабилитации слабослышащих и глухих детей средствами физической культуры

1.1. Состояние здоровья глухих и слабослышащих детей.

За последние десятилетия все чаще и чаще на разных уровнях поднимаются вопросы о здоровье нации, в частности, вопрос о здоровье младших школьников. В обществе здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека. Появляются данные статистики, в которых ясно показано, что здоровье детей ухудшается и это связано чаще всего со школой.

Негативное влияние по отношению к своему здоровью оказывает ряд факторов, связанных с организацией учебного процесса в школе: увеличение учебной нагрузки, «совершенствование» учебного процесса за счет увеличения объема информации, отсутствие хорошо организованного, качественного питания в школах, отсутствие адаптации учебного процесса к индивидуальным психофизиологическим особенностям детей. Это требует от младшего школьника мобилизации его психофизиологических возможностей, поэтому опытный педагог должен четко представлять себе уровень этих возможностей [5].

Не только родители, но и учителя думают, как сохранить и укрепить здоровье детей с нарушением слуха. И надежда на то, что дети будут здоровы и развиты интеллектуально, физически. Нужно учить детей с самого раннего возраста укреплять свое здоровье [4].

Глухие и слабослышащие дети младшего школьного возраста имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития. Эти особенности обуславливают специфику их физического развития. Среди глухих и слабослышащих 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 и слабослышащих 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 и слабослышащих 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 [9].

У многих детей младшего школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, в сердечнососудистой и дыхательной системах.

С чем это связано? Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. В первый год обучения часто появляются функциональные отклонения в состоянии здоровья учащихся школьников. Растет число детей 2-й группы здоровья. Нарушения в состоянии здоровья в дальнейшем не только не компенсируются, а, напротив, усугубляются.

Глухие и слабослышащие дети имеют отличия от своих слышащих сверстников такие как:

- Недостаточная двигательная подвижность;
- Психофизическое развитие;
- Нарушение двигательной сферы;
- Отставание в развитии скоростном - силовых, силовых, выносливости.
- Отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств;
- Трудность сохранения статического и динамического равновесия;

- Недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- Замедленная реагирующая способность;
- Отклонения в развитии моторной сферы;
- Интеллектуальная недостаточность;
- Нарушение познавательной деятельности, связанные со слабостью внимания, памяти;
- Недостаточная подвижность психических процессов;
- Несформированность наглядно-действенного анализа и синтеза;
- Трудность абстракции и общения;
- Несформированное произвольное внимание;
- Отсутствие волевой готовности к обучению занятиям;
- Незрелость эмоций, слабость воли, неадекватное поведение;
- Ограниченный запас общих сведений и представлений;
- Трудность звукового анализа слова;
- Низкий уровень познавательной активности;
- Недостаточная регуляция произвольной деятельности и поведения;
- Низкая способность по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста к приему и переработке перцептивной информации.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих и слабослышащих детей носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора [39].

У большинства глухих и слабослышащих детей четко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека, в связи с чем, коррекция и развитие координационных способностей у данной категории детей имеет большое значение для их адаптации и реализации в обществе [30].

Специфические особенности психомоторного развития глухих и слабослышащих детей требуют разработки специальных методов и приемов работы по физическому воспитанию, имеющих единую целевую направленность - коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

В настоящее время существующие программы не решают всего спектра задач специального дошкольного воспитания глухих и слабослышащих детей. Занижено значение физического воспитания как средства всестороннего развития личности ребенка с тяжелыми нарушениями слуха. Не учитывается, что пластичность мозга ребенка в сенситивные периоды физического и психомоторного развития, формирования интеллекта, речи определяют большие потенциальные возможности коррекционной помощи, в том числе и с помощью средств и методов физического воспитания. В тоже время, ранняя коррекция недостатков двигательной сферы может быть эффективной только при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей глухих детей. Однако данный вопрос изучен недостаточно глубоко, хотя необходимость разработки этого направления очевидна.

До настоящего времени еще остаются открытыми вопросы по особенностям физического развития, становления психомоторных функций и, особенно, уровня формирования различных проявлений координационных способностей глухих и слабослышащих школьников. Однако, без знаний этих вопросов невозможно полноценное построение процесса физического воспитания детей с нарушениями слуха [19].

Решение проблемы подбора средств и методов воздействия с целью повышения уровня физической подготовленности и познавательной способности является одним из главных направлений физического воспитания глухих и слабослышащих школьников.

Необходимость поиска новых средств, организационно- методических подходов, имеющих коррекционную направленность в процессе адаптивного физического воспитания с учетом физического, психомоторного развития детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями слуха и речи [31].

1.2. Особенности физического развития глухих и слабослышащих детей

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание школьника занимает важное место. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья:

- Совершенствование физического развития;
- Формирование двигательных навыков;
- Создание фундамента для воспитания физических качеств.

В настоящее время физическое развитие глухих и слабослышащих детей определяется как педагогический процесс, направленный на:

- Совершенствование форм и функций организма ребенка;
- Формирование необходимых знаний умений и навыков;
- Воспитание психофизических качеств.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Для того, чтобы организовать занятия с детьми с нарушением слуха правильно и достоверно, нужно иметь знания по физиологии, психологии школьников с нарушением слуха. Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей с нарушением слуха присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. К сожалению, количество отстающих в развитии глухих и слабослышащих детей в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса. В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Дети способны к движению с большой амплитудой. Нужно использовать специальные упражнения на воспитание качества силы, направленные именно на глухих и слабослышащих детей [13].

Для детей с нарушением слуха является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная активность

школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

К сожалению здоровье школьников с нарушением слуха снижается в последнее время:

- неправильное питание;
- стрессы и недостаток;
- болезни органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы [19].

Нарушение слуховой функции накладывает определенный отпечаток на развитие личности неслышащего, ставит его в специфические условия существования в социальной сфере, сужает круг общения, ограничивает диапазон социальных связей. Возникает своеобразие субъективных отношений человека с недостатками слуховой функции к окружающему миру и к самому себе. В результате недостаточного развития речи, меньшего объема знаний, которыми располагает не слышащий ребенок по сравнению со слышащими сверстниками, а также ограниченностью общения с окружающими, обнаруживается более замедленный темп становления личности неслышащего. Это проявляется в относительной узости познавательных интересов, в недостаточной осведомленности о различных областях жизни обществ [47].

У детей с нарушением слуха обнаруживаются трудности в формировании движений в связи с нарушением слухового анализатора, которому принадлежит ведущая роль в контроле за точностью, ритмичностью, скоростью движений.

Кроме того, замедленность формирования кинестетических восприятий, возникающая в связи с нарушением взаимодействия анализаторов (кинестетического, зрительного, слухового), а также нередко обусловленная и поражением вестибулярного аппарата, приводит к трудностям осуществления произвольных действий, лежащих в основе любой деятельности.

В процессе выполнения какой-либо деятельности у глухих и слабослышащих учащихся наблюдаются трудности в соотнесении цели деятельности, результата и рациональных способов осуществления этой деятельности. Недостаточная целенаправленность деятельности приводит к не критичности в оценке результатов деятельности, обнаруживаются затруднения в самостоятельном выполнении действий по образцу или указанию учителя.

Особенности развития двигательной сферы обусловлены такими факторами как отсутствие слуха, недостаточное развитие речи, а также функциональное нарушение некоторых физиологических систем [32].

Если правильно вести занятия с детьми с нарушением слуха, а именно направлять на профилактику самых распространенных детских заболеваний, то у детей с нарушением слуха снизится количество заболеваний. Самыми распространенными "школьными" заболеваниями считаются болезни органов пищеварения и опорно- двигательного аппарата, а также офтальмологические заболевания. Школа является огромной нагрузкой на неокрепший опорно-двигательный аппарат: длительная неподвижная поза, дефицит активных игр, а иногда и эмоциональные проблемы, заставляющие ребенка горбиться, приводят к нарушениям осанки [17].

Физкультура и спорт, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, а именно с детьми с нарушением слуха, проявлять терпение,

большие затраты времени на объяснение учебного материала. учебные процессы протекают более успешно и полноценно, если дети с нарушением слуха будут понимать тренера, педагогов с помощью дактильной жестовой речью, и дети гораздо лучше будут развиваться физически.

Но именно чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому тренеру, учителю необходимо уделить большое внимание правильному планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками [4].

Ведь мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям.

Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [20].

Показатели уровня двигательной подготовленности глухих и слабослышащих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности слышащих детей, а именно:

- нарушения в двигательной сфере
- неточная координация
- неуверенность в движениях
- относительная замедленность овладения двигательными навыками,
- трудность сохранения статического и динамического равновесия,
- низкий уровень развития силовых качеств
- замедленная скорость обратной реакции

Тяжелое нарушение слуха и, как следствие, глубокое речевое недоразвитие у глухих и слабослышащих школьников приводит к более низкой по сравнению со слышащими детьми эффективности процесса физического воспитания и к замедленной динамике становления двигательных умений и навыков. Речевой недостаток глухих и слабослышащих учащихся затрудняет восприятие информации, содержащей описание двигательных действий, умений, необходимых для последующей двигательной деятельности. При этом сокращаются возможности корректирующего воздействия педагога при создании представлений о данном виде физических упражнений [2].

Отсутствие речи у неслышащих детей отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии. А развитие двигательных возможностей и физических способностей находится в прямой зависимости от состояния вегетативных функций (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), обеспечивающих движение.

Эта проблема чрезвычайно актуальна, так как аэробные возможности и развитие дыхательной мускулатуры являются определяющими в развитии речевой деятельности. Чем ниже уровень речевого развития, тем больше страдает вся дыхательная система. Из-за нарушения дыхательной системы нарушается частота дыхания, а, следовательно, идет «сбой» в системе кровообращения и сердечно-сосудистой системе. В связи с нарушением системы кровообращения организм недополучает кислород, чем ослабляет мышечную систему. Мышцы слабые, а из-за этого среди таких детей часто отмечаются

различные нарушения осанки: во фронтальной плоскости, в сагиттальной плоскости, функциональная недостаточность стоп [31].

В процессе выполнения какой-либо деятельности у глухих и слабослышащих учащихся наблюдаются трудности в соотнесении цели деятельности, результата и рациональных способов осуществления этой деятельности. Недостаточная целенаправленность деятельности приводит к не критичности в оценке результатов деятельности, обнаруживаются затруднения в самостоятельном выполнении действий по образцу или указанию учителя [8]. Учебная деятельность не сразу осознается глухим и слабослышащим школьником как деятельность, необходимая для приобретения знаний. Постепенно учебная деятельность преобразуется в содержательное и целенаправленное приобретение знаний и умений и навыков общаться с помощью тактильной речи, осознание ее необходимости.

Обнаруживается своеобразие в деятельности неслышащих школьников, как в выполнении трудовых действий, так и в динамике образования соответствующих навыков. Обнаруживается тенденция к замедленности темпа действий. В школьный период овладения двигательными навыками неслышащими детьми они менее совершенны, чем у слышащих;

- наблюдается низкая эффективность использования учащимися информации, получаемой при измерениях, для управления процессом работы;
- не используют в должной мере информацию, представленную в словесной форме, т. к. возникают затруднения в ее понимании в основном из-за незнания символики этих информационных средств, малого объема лексического запаса, недостаточности овладения понятиями.

Потенциальные возможности глухих и слабослышащих школьников позволяют им успешно осваивать большое количество специальностей особенно в условиях организации рациональных форм предъявления им профессиональной информации [4].

1.3 Актуальность использования плавания для детей с нарушением слуха.

Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонично развивает все группы мышц, формирует осанку. Тренирует дыхательную и сердечно - сосудистую систему, положительно влияет на нервную систему. Основной направленностью занятий по плаванию является:

- укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и др).
- формирование произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям;
- формирование плавательных навыков.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечно-сосудистой системы, поэтому плавая, мы, прежде всего оздоравливаемся, что сегодня, в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно [22].

Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо. Под влияние регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи [25].

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся

плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать [29].

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении [24].

В процессе овладения плавательной деятельностью у школьников с нарушением слуха не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, занятия по плаванию направлены на:

- овладение и совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
- обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
- формирование общих представлений о плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- развитие физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности [18].

Занятия плаванием для детей с нарушением слуха являются хорошим средством укрепления здоровья, повышают двигательную активность и являются мощным фактором социальной адаптации среди здоровых сверстников.

Плавание — одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с детьми с нарушением слуха. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность.

В процессе плавания воспитываются: дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и пр [36].

1.4. Особенности организации занятий по плаванию детей с нарушением слуха

Одним из наиболее действенных методов коррекции физического развития слабослышащих детей является плавание. Обучение плаванию глухих и слабослышащих детей способствует улучшению качества здоровья, коррекции психического развития, совершенствованию личностных качеств ребенка и освоению одного из основных жизненно важных навыков — передвижению в воде. Занятия в бассейне упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия. Выполнение движений в воде способствует улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей [37].

Глухие и слабослышащие дети требуют к себе большего внимания, чем у слышащих, в связи:

- Ослабленность организма;
- Развитие дыхательных мышц и мышц плечевого пояса,
- Совершенствование функций вестибулярного аппарата: точности, согласованности движений и ориентирования в пространстве);
- Совершенствование психических функций ребенка: создание положительной мотивации к занятиям в бассейне, преодоление водобоязни, страха.

Основными задачами в обучении плаванию детей младшего школьного возраста с нарушением слуха являются:

- Укрепление здоровья,
- Разностороннее физическое развитие,
- Закаливание,
- Овладение техникой спортивных способов плавания,
- Овладение навыками пространственной ориентировки в водной среде.

Обучение плаванию включает специальные (коррекционные) задачи, направленные на:

- активизацию сохранных анализаторов,
- коррекцию зрительного и слухового восприятия,
- развитие двигательной памяти,
- развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов),
- а также коррекция вторичных отклонений в физическом развитии, предупреждение возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- увеличение словарного запаса за счет использования новых терминов.

К особенностям обучения глухих и слабослышащих детей плаванию относятся:

- затруднение восприятия (осязательно-слухового) учебного материала,
- отсутствие возможности зрительного подражания,
- отсутствие навыка пространственной ориентировки в водной среде,
- страх неизведанного пространства,
- относительно низкая температура воды,
- необычное положение тела, боязнь столкновений и пр [8].

Дети с нарушением слуха отличаются от слышащих сверстников отсутствием слуха, а это значит, что используют специальный жестовый язык- жестовая речь. Жестовой речью может овладеть не каждый преподаватель, тренер, и нужно при освоении этого языка проходить специальные курсы для обучения жестовой речи. И при обучении детей с нарушением слуха необходимо применить жестовый способ на основе жестового языка (определенный жест является эквивалентом слова) и дактилологии (пальцевой азбуки, каждая буква алфавита которой соответствует определенному

пальцевому знаку). Если раньше, с помощью чистого устного метода глухих и слабослышащих учили говорить «без рук», используя только устную и письменную речь, то в настоящее время изменились методики, технологии, техническая оснащённость процесса воспитания и обучения детей с нарушением слуха, но суть методов во многом осталась прежней [1].

Плавание как вид двигательной деятельности предъявляет высокие требования, прежде всего к координационным способностям занимающегося, в особенности к равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся [27].

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в освоении школьной техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности на занятиях со слышащими учениками, тренер по плаванию может использовать упрощенный материал программы более младших классов за счет освоения других способов плавания, уменьшения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

Начинать освоение навыка плавания рекомендуется с 1 класса. Однако в школах, не имеющих соответствующие условия, можно приступать к обучению с 5 класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близлежащие бассейны, открытые водоемы в теплое время года, занятия плаванием в загородных лагерях. Большое значение уделяется играм, которые способствуют преодолению чувства страха и неуверенности [26].

Самое главное, необходимо у детей с нарушением слуха

- Укреплять здоровье учащихся с нарушением слуха;
- Повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
- Обучать глухих и слабослышащих простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями [29].

1.5. Влияние плавания на состояние здоровья детей с нарушением слуха.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья школьников с нарушением слуха. Плавание является наиболее гармоничной физической нагрузкой, так как оно тренирует максимальное количество его органов и систем. При этом плавание существенно отличается от всех других видов физкультурно-спортивной деятельности тем, что человек совершает циклическую работу при горизонтальном положении тела. Вместе с тем, плавание – один из немногих видов двигательной активности, который происходит в условиях водной среды, то есть не в среде обитания человека [10].

От всех известных человечеству физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на школьника с нарушением слуха и с нарушением двигательной функции прекрасное оздоровительное действие.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка с нарушением слуха и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной

клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды [1].

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у глухих и слабослышащих детей смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему школьника с нарушением слуха, воспитывают уверенность в себе. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Занятия плаванием с глухими и слабослышащими имеют свои особенности. Особую роль для слабослышащих и глухих в условиях водной среды приобретает специальная система жестов, которая отрабатывается заранее. В воде, в качестве дополнительных ориентиров, применяются подвижные плавательные средства. Условные сигналы, тактильная и жестовая речь обеспечивают оперативную взаимосвязь с группой. Когда дети находятся в воде, преподаватель отдает только лаконичные команды. Объяснения, обсуждение и замечания проводятся на суше.

На занятиях следует регулярно использовать упражнения для развития пространственной ориентации, которые выполняются в определенной последовательности, с постепенным усложнением заданий и условий их выполнения. Тренировка вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышает функциональную устойчивость

вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов. Технику физических упражнений нужно объяснять живо, красочно, интересно [7]

2. Объекты и методы исследования

2.1. Описание эксперимента

Экспериментальная работа проводилась в Красноярской общеобразовательной школе-интернате № 9 г. Красноярска. В исследовании принимали участие 7 школьников с нарушением слуха 5 класса Красноярской школы-интерната. Среди обучающихся 5 человек были слабослышащими, 2 – глухие. Было сформировано 2 группы контрольная (2 человека) и экспериментальная (5 человек).

Эксперимент проходил в несколько этапов:

1. Анкетирование до начала занятий плаванием и после.
2. Антропометрия до начала занятий плаванием и после.
3. Проведение эксперимента: подбор комплекса упражнения по плаванию для участников экспериментальной группы.
4. Оценка эффективности комплекса упражнений по плаванию.

Занятия по плаванию проходили в бассейне Сибирского государственного технологического университета (СибГТУ) г. Красноярска. Помощь в проведении занятий оказывал тренер бассейна Бахлов Н. А.

2.2. Методы исследования

Для оценки уровня физического развития детей анализировали антропометрические данные, предоставленные медицинским работником. Эмоционально-психологическое состояние оценивали с помощью анкеты. Также анализировались плавательные навыки глухих и слабослышащих школьников эксперимента.

1. Анкетирование – это получение письменных ответов на вопросы, составленные по определенной форме, с целью изучения практики работы, выявление суждений, мнений, относящихся к проблемам исследования. Все вопросы составлялись таким образом, чтобы ответы были четкими, логическими. Анкетирование проводили в начале эксперимента - в начале четверти до посещения занятия (анкета 1) и в конце (анкета 2).

Образец анкеты 1

1. Фамилия и имя
2. Год рождения
3. Класс
4. Какой вид спорта посещаешь (плавание, футбол, волейбол, каратэ)
5. Цель

Образец анкеты 2

- 1.Фамилия
- 2.Имя
- 3.Год рождения
- 4.Класс
- 5.Какой вид спорта посещаешь (плавание, футбол, волейбол, каратэ)
- 6.Продолжаешь посещать спорт
- 7.Нравится
- 8.Чем нравится

2. Антропометрия – это получение данных о физическом развитии и функциональном состоянии детей и степени обладания физическими навыками. Антропометрия позволяет оценить физическое развитие организма. При антропометрическом тестировании использовали: весы, ростомер, сантиметровая лента.

Для определения воздействия занятий плаванием на детей с нарушением слуха измеряли: рост, вес, окружность грудной клетки.

Измерение роста (длины тела) осуществлялось с помощью вертикального ростомера. Порядок измерения: ребенок вставал босыми ногами на площадку ростомера спиной к шкале, тело выпрямлено, руки свободно опущены, колени разогнуты, стопы плотно сдвинуты. Голова устанавливалась в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край наружного слухового прохода находились в одной горизонтальной плоскости (линии). Измеряемый касался шкалы тремя точками: межлопаточной областью спины, областью крестца и

пятками. Подвижная планка ростомера плотно, но без надавливания прижималась к голове до соприкосновения с верхушечной точкой, после чего ребенок спускался с площадки ростомера и снимались показания.

Определение массы тела проводились без верхней одежды, утром, до завтрака. Дети взвешивались на напольных электронных весах. Во время взвешивания ребенок стоял неподвижно на середине площадки весов. Показания записывали в килограммах с точностью до 0.1 кг.

Окружность грудной клетки измерялась в состоянии покоя (паузы дыхания) при свободно опущенных руках. Для этого использовалась сантиметровая лента. Лента накладывалась сзади под углом лопаток, а спереди под сосками так, чтобы она прикрывала нижние сегменты околососковых кружков.

3. Методика оценки плавательных навыков.

При оценке формирования плавательных навыков оценивали:

1. расстояние (в метрах) проплываемое ребенком за 10 минут;
2. среднее время проплывания 25 метров (сек).

Тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, способствовали не только улучшению функционального и физического развития детей, но и росту спортивных результатов в плавании. Для определения специальной выносливости проводили контрольные испытания, которые включали в себя плавание на дистанцию 25 м способом кроль на груди при помощи ног с помощью доски.

В процессе эксперимента по плаванию тестировалась не только плавательная, но и физическая подготовленность детей с нарушением слуха.

Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных качеств. Среди прочих физических способностей особое значение для организма учащихся имеет общая выносливость, т.к. достаточный ее уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам.

Для подготовки функциональной системы организма школьников к плавательной деятельности включили дистанцию бега в 1000 м. В результате эксперимента была выявлена необходимость повышения уровня общей физической работоспособности у детей с нарушением слуха с целью повышения устойчивости иммунозащитной системы организма, а также адаптационного потенциала глухих и слабослышащих школьников к условиям школьной среды. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность методики повышения подготовки к плавательным навыкам и ее влияние на уровень общей работоспособности школьников с нарушением слуха [22].

2.3. Разработка комплекса упражнений по плаванию

К занятиям по плаванию допускаются только те дети, которые имеют заключение врача ОВФД с рекомендациями. Прежде чем приступать к занятиям в воде со слабослышащими и глухими школьниками нужно проводить занятия в зале, так как нарушение слуха и связанного с ним внимания создает организационные сложности на занятиях в бассейне. Во время этого этапа необходимо установить контакт с детьми, узнать индивидуальные психические и физические особенности занимающихся. В зале проводятся занятия по общей физической подготовке, также используются средства (упражнения) по развитию и коррекции координационных способностей, функций равновесия и вестибулярной функции.

Следующим нашим шагом в подготовке школьников с нарушением слуха с нарушением слуха было проведение занятий в малом бассейне. Большим преимуществом проведения занятий в таком бассейне является то, что отсутствие глубины не вызывает чувство страха. Также это дает возможность на начальном этапе выполнить большое количество подготовительных, подводящих упражнений для освоения с водой. Упражнения в малом бассейне выполнялись в следующей последовательности: упражнения с неподвижной опорой (у стенки), упражнения с подвижной опорой (доска, мяч), упражнения без опоры. Среди упражнений использовались: выдохи в воду, задержка

дыхания, лежание на воде в различных положениях, скольжения, скольжения с работой рук и ног. Большое значение на этом этапе уделяется играм, которые способствуют преодолению чувства страха и неуверенности. При переходе в глубокий бассейн с «лягушатника», школьники уже имеют навыки выполнения многих двигательных действий в воде. Основной нашей задачей на этом этапе было перенос навыков, которые дети приобрели в малом бассейне на «большую» воду. Поэтому несколько первых занятий в глубоком бассейне были посвящены повторению изученного материала. В дальнейшем использовались упражнения по овладению техники плавания спортивных способов плавания - кролем на груди и на спине [10]. При работе со слабослышащими и глухими детьми мы использовали опыт коллег, которые выделяют множество особенностей обучения начальному плаванию данных занимающихся, учет которых можно отразить в следующих рекомендациях:

- Для повышения эмоционального фона занятий и психологического состояния применяются упражнения игровой направленности.

- При объяснении предлагаемого материала его доступность должна обеспечиваться многообразием применяемых наглядных пособий, тактильной речи, выразительной артикуляции.

- Показ упражнения осуществляется непосредственно перед их выполнением. Все новые задания объясняются на суше, когда внимание детей сосредоточено на объяснении.

- Для психологической поддержки и мотивации занимающихся при обучении двигательным действиям в воде необходимо использовать индивидуальный подход с положительной оценкой (поощрением).

- На первых занятиях в воде со слабослышащими и глухими школьниками лучше не включать упражнения с погружениями, ныряниями, так как это создает дискомфорт для зрительной, дыхательной системы, вызывает дополнительное давление на барабанные перепонки и дезориентирует в воде.

- На начальных занятиях необходимо уделять внимание обучению выдоху в воду, для развития дыхательных мышц [29].

В реализации программы решались те же группы общих задач, что и у слышащих детей, и группа специальных задач, включающая:

- оздоровительные, требующие большего внимания, чем у слышащих, в связи с ослабленностью организма;
- коррекционные: совершенствование психических функций ребенка;
- формирование положительной мотивации к занятиям в бассейне, преодоление водобоязни, страха.

Средства обучения реализовывались в следующей последовательности: упражнения на освоение в воде и скольжение, на дыхание,

- овладение основами техники плавания,
- развитие физических качеств (с использованием игр, эстафет, игровых упражнений).

Физические упражнения для детей с нарушением слуха благотворно влияют на физическое развитие детей с нарушением слуха, а именно:

- Способствуют общему физическому развитию;
- Воспитывают ловкость, координацию движений, силу;
- Развивают подвижность в суставах;
- Укрепляют мышцы туловища;
- Выбатывают правильную осанку;
- Развивают силу рук и ног;
- Развивают группы мышц, выполняющих основную работу при плавании [12].

Занятия по плаванию с детьми с нарушением слуха начинаются с комплекса упражнений: разогревающие и дыхательные упражнения, в которые входят:

- Упражнения, направленные на различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками;
- Упражнения направленные на развитие мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания ;

- Упражнения направленные на маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой;
- Упражнения направленные на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. упражнения, имитирующие технику плавания на суше.

Комплекс упражнений, проводимый на суше, направлен:

- Развитие координации движений;
- Силы мышц плечевого пояса, гибкости;
- Подвижности в суставах, выносливости;
- Умению произвольно расслаблять мышцы;
- Чередовать напряжение с расслаблением.

В процессе занятий применялись средства, включающие закаливающие процедуры. Это не только способствовало общему развитию детей, но и позволяло более успешно осваивать технику плавания (увеличивалась посещаемость за счёт уменьшения простудных заболеваний) [2].

Большое внимание уделялось активному вовлечению детей в предстоящий процесс обучения. Для этого подбирался речевой материал (изучали и проговаривали основные команды, используя спортивную терминологию), показ учебного материала на моделях, применение специальной лексики предлагалось детям сначала с помощью карточек, а затем в устно-дактильной форме [25].

При обучении плаванию необходимо привить детям с нарушением слуха жизненно-важные принципы по плаванию, а именно что плавание:

- Укрепляет здоровье;
- Закаливает организм человека;
- Прививает стойкие гигиенические навыки;
- Изучает технику плавания;
- Овладевает жизненно необходимые навыки плавания;
- Развивает физическое развитие;
- Совершенствует физические качества, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;

- Укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- Развивает координацию движений;
- Способствует выработке хорошей осанки;
- Тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Поскольку дети с нарушением слуха практически не слышат, они понимают учебный материал с помощью жестов, с помощью показов упражнений тренером по плаванию, и тренер должен постараться дать наглядность упражнений более четкую, эффективную. Как только школьники с нарушением слуха получили представление о способе плавания в целом, они должны правильно плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер по плаванию, в воде — занимающиеся, у которых, лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера по плаванию по отношению к группе:

- 1) тренер по плаванию должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Для преодоления глухими и слабослышащими детьми водобоязни, применяются такие методы:

- 1) В воде рядом со школьником с нарушением слуха находился тренер по плаванию, выполнял страховку во всех упражнениях и элементах, вызывающих сложность в восприятии и обучении детей (начиная со входа в воду и заканчивая выходом из воды).

2) Упражнения на погружение и лежание

В обязательном порядке во время процесса учебных занятий детей с нарушением слуха приучали пользоваться речью:

- Повторять за тренером объяснение;

- Проговаривать счет во время упражнений;
- Проговаривать название упражнений;
- Читать вслух текст табличек.

Для осмысления заданий в занятиях использовалось проговаривание хором и индивидуально. После того как ученики освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплывать не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за:

- 1) оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки;
- 2) ее относительной жесткостью в локтевом суставе;
- 3) опережающим движением кисти по отношению к локтю.

Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания.

На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

1. Занятия на суше.

Комплекс упражнений для обучения детей с нарушением слуха на суше:

1) Нужно детям лечь на грудь на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука должна быть вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз и выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

2) Нужно лечь на грудь на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки должны быть вытянуты вперед ладонями вниз (голова между руками) и выполнять попеременные движения ногами, также во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох-вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

3) Нужно лечь на грудь на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вытянуть вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

4) Поднять руки вверх, голова между руками, сделать быстрый бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.

5) Нужно сесть на скамейку (или на край бортика бассейна) с опорой руками сзади и выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

6) Обязательно следить за тем, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь [48].

2. Занятия в малом бассейне

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Ходьба с поворотами и изменением направления Всплывание и лежание на поверхности воды.

2. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно

2. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

3. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив

руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и. п.

4. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз. Выдохи в воду

Для того чтобы, научиться задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду нужно выполнить следующие упражнения:

1) «Умывание». Дети с нарушением слуха должны побрызгать себе в лицо водой и делать в этот момент выдох.

2) «Стоя на дне». Школьники должны наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднять голову и опускать лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии - 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3) «Стоя, ноги на ширине плеч». Школьники с нарушением слуха наклоняют вперед, руками упираются в колени. Голова должна быть в положении вдоха, щека должна лежать на воде. Дети открывают рот, делают вдох, поворачивают лицо в воду и делают выдох.

4) «Опираясь руками о бортик или дно». Дети ложатся на грудь и принимают горизонтальное положение, вдыхают и опускают лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

5) «Скольжения на груди и спине». Школьники с нарушением слуха выполняют упражнения с различными положениями рук, эти упражнения помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение

тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

Для того чтобы, научиться скользить на груди, нужно выполнить следующие упражнения:

1) «Стоя по грудь в воде» Дети с нарушением слуха стоят по грудь в воде, наклоняются так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытягивают руки вперед, соединив большие пальцы. Делают вдох, плавно ложатся на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принимают горизонтальное положение. Скользят с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2) «Скольжение на спине» Дети с нарушением слуха стоят спиной к берегу, руки держат вдоль туловища. Делают вдох, задерживают дыхание, слегка оттолкнувшись ногами, ложатся на спину. Поднимают выше живот и прижимают подбородок к груди. Также глухим и слабослышащим школьникам следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз

3) «Скольжение на груди» даны упражнения с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4) «Скольжение на спине» даны упражнения с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

5) «Скольжение на груди» даны упражнения с последующими поворотами на спину и грудь

Для того чтобы, научиться выполнять движения руками, как при плавании кролем, нужно выполнить следующие упражнения:

1) стоя спиной к стене на расстоянии 20–30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки

ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».

2) предыдущее упражнение, но лежа на спине вдоль узкой скамейки согласовании с дыханием.

4. Для того чтобы, научиться плавать кролем на спине нужно выполнить следующие упражнения:

1) плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2) плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).

3) плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.

4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.

Специальные упражнения, подобранные для занятий по плаванию школьникам с нарушением слуха имеют такие свойства, как:

- Содействие активному укреплению здоровья;
- Совершенствование гармоническому физическому развитию;
- Развитие необходимых физических качеств;
- Расширение представления о водной сфере;
- Способствование формированию правильной осанки [47].

3. Игровые занятия в бассейне

Значительное место (до 50 % времени) в обучении глухих и слабослышащих детей навыкам плавания было отведено упражнениям в игровой форме и подвижным играм. Во время подвижных игр школьники с нарушением слуха получали:

- Уточнение представления об окружающем пространстве;
- Углубление об упражнении, связанные с плаванием;

- Расширение знания;
- Формирование интересов.

Игра является средством изучения поведения детей и их отношения к воде и школьникам с нарушением слуха. Игровые занятия способствуют для:

- Снижения уровня двигательного-координационных способностей;
- Развитие стимулирующих дыхательных мышц;
- Преодоления водобоязни;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Снятие психологического барьера перед водной средой;
- Варьирование количество дыхательных циклов;
- Увеличение ритмов длительности выполнения задания;
- Развитие внимания;
- Усвоение новых жестовых слов.

Тренер по плаванию должен владеть умением воспитывать через игру, уметь так организовать коллектив, чтобы действия каждого участника игры давали ему возможность проявить личные качества и вместе с тем приносили успех общему делу. В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться принципами дидактики. Это выражается в осознании восприятия игр учениками, активном участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества. Последовательность применения игр на занятиях плавания, должна быть заранее спланирована, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер.

Используемые подвижные игры в воде :

1. Игры для преодоления водобоязни: "Зеркало" "Цапля" "Что увидел?".
2. Игры для ознакомления со свойствами воды ("Футбол" "Водолазы" "Нырки" "Удержи предмет под водой" "Подводная лодка").
3. Игры на развитие дыхательной системы ("Ладочки" "Резвый мяч" "Пузырьки" "Водолазы" "Волна")
4. Игры на внимание. Использование цветowych карточек- сигналов, например: красный - запрещение остановка зеленый - разрешение действия [16].

3. Результаты экспериментальной работы

3.1. Результаты анкетирования детей, занимающихся плаванием

В результате анкетирования выявлено, что из семи школьников, которые в начале четверти начинали ходить на плавание, закончили занятия только 5 человек, двое школьников не смогли посещать из-за частой заболеваемостью ОРВИ.

Также в результате анкетирования выявлено, что дети, которые регулярно занимались физической культурой и спортом, регулярным плаванием, меньше болели, легче справлялись с бытовыми нагрузками и с большими физическими нагрузками.

По данным анкетирования, можно сказать, что у детей появился интерес к физической культуре, спорту и к плаванию, в частности. Они отмечали в анкетах, что им нравится заниматься плаванием, потому что они меньше болеют, чувствуют себя лучше. Некоторые написали, что после занятий плаванием улучшается настроение.

Результаты анализа данных анкетирования позволили констатировать, что при изучении мотивации приоритет отдаётся занятиям в воде, при этом выявлено основное желание у детей — научиться плавать. Были установлены факторы, способствующие поддержанию устойчивой мотивации к занятиям в воде: бодрость и хорошее настроение после занятий.

3.2. Оценка плавательных навыков

Эксперимент по плаванию проводился на базе бассейна СибГТУ г. Красноярска. Помогали в проведении эксперимента: преподаватель физической культуры Бахлов Н.А., являющийся и тренером по плаванию. Экспериментальная группа состояла из 7 человек, однако двое детей были отсеяны в связи с частой заболеваемостью ОРЗ.

Прослеживая освоение стандартной программы по обучению плаванию обнаружили, что дети – инвалиды по слуху сталкиваются с большими трудностями. В течении трех месяцев посещения плавания, школьники с

нарушением слуха не добились уровня результатов здоровых детей. У данного контингента детей помимо потери слуха наблюдается и нарушение деятельности вестибулярного аппарата, функция которого важна для правильной координации движений, необходимого распределения мышечного тонуса, сохранения равновесия и соответствующей ориентации в пространстве. Такие нарушения, видимо, затрудняют освоение техники плавания. Хотя дети с патологией слуха в состоянии освоить элементы техники плавания кролем на груди, в то же время освоение способа кроль на спине вызывает у них затруднение.

Сравнительный анализ результатов проведения теста со школьниками показал, что во II четверти произошло увеличение проплываемых дистанций за 10 минут от 219 метров в I четверти, до 236 метров – в II четверти в среднем по группе (рис. 1). Отдельно информация по каждому участнику представлена в приложении 2.

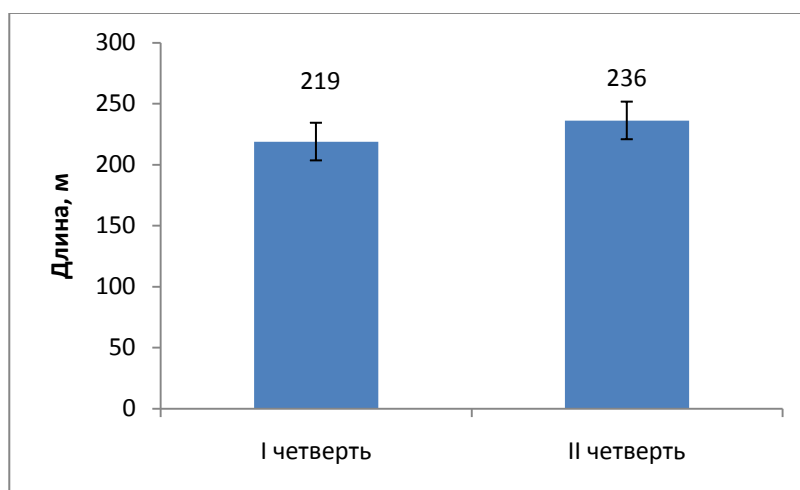


Рисунок 1 – Длина проплываемой дистанции за 10 минут в начале и конце эксперимента.

Нами было проведено исследование с целью определения физического развития детей младшего школьного возраста. Результаты оценки времени на проплывания дистанции 25 м в начале эксперимента показали, в среднем ребята проплывали дистанцию 25 м за 3 минуты. Благодаря дальнейшему регулярному занятию плаванию в конце эксперимента результаты улучшились. Сократилось время на проплывание дистанции и составляло 2 минуты. Индивидуальные

результаты каждого респондента в начале и конце эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Время на проплывание дистанции 25 м в начале и конце эксперимента

	I четверть	II четверть	Результат
Респондент 1	3 мин	2 мин 01 сек	>0,9 сек
Респондент 2	2 мин 9 сек	2 мин	>0,9 сек
Респондент 3	3 мин 5 сек	2 мин 8 сек	>0,7 сек
Респондент 4	4 мин 5 сек	3 мин 5 сек	>1 мин
Респондент 5	3 мин 8 сек	2 мин 5 сек	>1 мин 30 сек

Оценку общей физической подготовки детей с нарушением слуха осуществляли, используя бег на 1000 м. Для оценки эффективности комплекса упражнений оценивали время пробегания участниками дистанции 1000 м на время. Результат показан на рисунке 2. В среднем школьники с нарушением слуха пробегали 1000 метров 381 секунду (6 минут 21 с), уровень физической подготовленности глухих и слабослышащих детей у девочек и мальчиков был практически одинаков. В конце эксперимента, время на преодоление дистанции в среднем по группе составляло 346 секунд (5 мин 46 с).

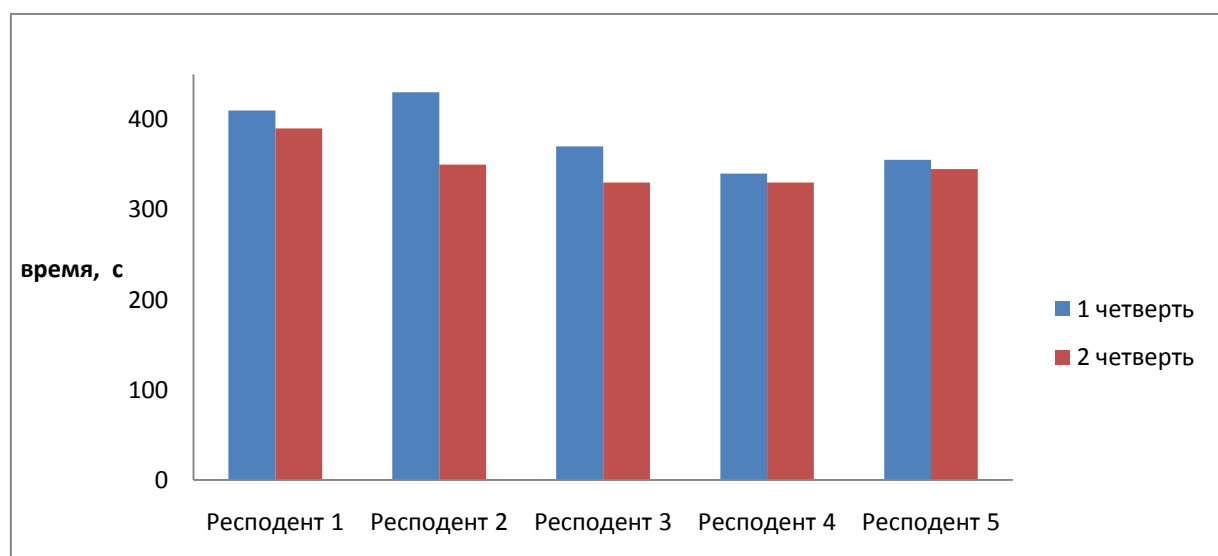


Рисунок 2 – Индивидуальное время на преодоление дистанции в 1000 м (бег) в начале и конце эксперимента.

Это говорит о том, что регулярное посещение плавания идет на пользу и в целом уровень общей физической подготовки участников стал выше.

3.3. Оценка уровня физического развития до и после эксперимента.

Также в работе оценивали изменение антропометрических показателей: рост, вес, окружность грудной клетки на начало и конец четверти. Данные по изменению этих показателей представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Антропометрические данные на начало четверти и конец.

Фамилия	Рост		Вес		ОГК	
	Начало четверти	Конец четверти	Начало четверти	Конец четверти	Начало четверти	Конец четверти
Респондент 1	157	157	44	43,5	77	78
Респондент 2	151	152	41	40,5	73	73,5
Респондент 3	156	157	46	45	80	80
Респондент 4	154	154	48	46	81	81
Респондент 5	158	156	50,5	49	82	83
Респондент 6	150	150	43	44	81	80,5
Респондент 7	151	151	46	48	83	83

Результаты проведенного исследования свидетельствуют об позитивном влиянии физических нагрузок на воде на физическое развитие младших школьников. На конец второй четверти у детей, посещающих плавание увеличился рост, ОГК, уменьшился вес. У не посещающих плавание двух школьников динамика физического состояния снизилась, увеличен вес, остается неизменным рост, ОГК (в таблице 2, выделены жирным шрифтом).

3.4. Заболеваемость в контрольной и экспериментальной группе

Также в работе анализировали уровень заболеваемости детей, посещающих занятия по плаванию. Данные по заболеваемости предоставлены медицинским работником школы-интерната. Со слов медицинского работника школьники в осенний период (первая и вторая четверть) болели часто и по многу дней, но когда ребята стали посещать плавание уровень заболеваемости ОРВИ снизился, мы видим, результат в таблице 3. В таблице предоставлено

количество дней пропущенных занятий в школе из за болезни. В целом можно отметить что число заболеваний на одного человека снизилось с 1,4 до 0,1.

Таблица 3 .

Количество дней пропущенных из-за болезни ОРВИ в I и II четвертях

	I четверть	II четверть
Респондент 1	3	0
Респондент 2	2	0
Респондент 3	1	1
Респондент 4	0	0
Респондент 5	1	0
Среднее по группе	1,4	0,1

Результаты по заболеваемости участников эксперимента представлен представлены на рисунке 3. У учащихся, которые занимались плаванием, отмечается снижение заболеваемости (у трех человек) во второй четверти заболеваемость снизилась благодаря посещениям плаванию. Двое участников практически не болели простудными заболеваниями. И двоих участников из-за высокой заболеваемости отстранили от занятий плаванием.

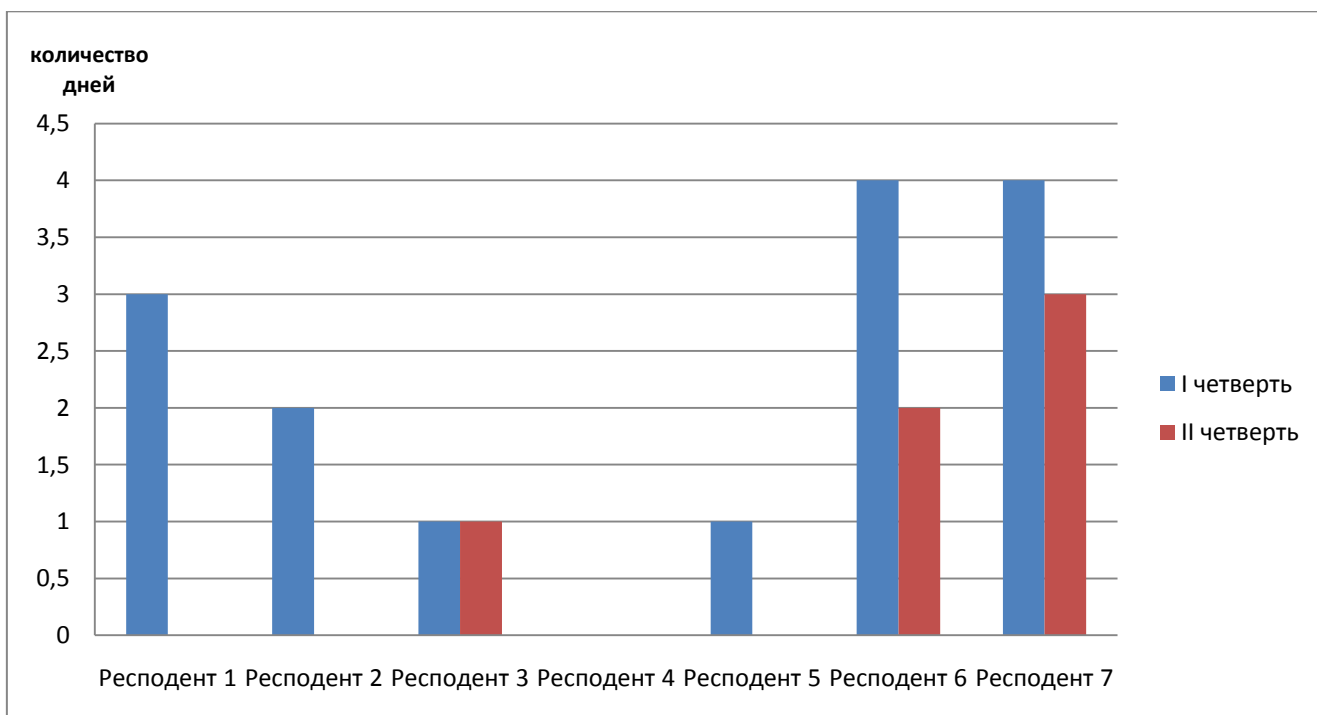


Рисунок 3 – Динамика заболеваемость ОРВИ у детей, занимающихся плаванием.

Итак, в результате занятий плаванием, на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

Исходя из результатов исследования можно отметить, что в целом разработанный комплекс упражнений, является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям, позволяет повысить результаты не только в плавании, но и общую физическую подготовку.

Заключение и выводы.

Всем известно, что плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, которое способствует всестороннему развитию двигательной функции детей с нарушением слуха и имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Вместе с тем, большое количество детей не умеет плавать, что часто приводит к трагическим последствиям. Школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в формировании личности человека. В этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых при различных формах двигательной активности, что создает предпосылки для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Поэтому важным приоритетным направлением в школьном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни, соблюдения правил и техники безопасности на воде, и устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями [14].

Многие глухие и слабослышащие школьники имеют отклонения, связанные с нарушениями деятельности вестибулярного аппарата. Недостатки в регуляции равновесия приводят к развитию приспособленных дефектов, как широкая постановка ног при ходьбе и беге, что приводит к плоскостопию и прогнутости позвоночника.

Занятия плаванием являются оптимальным вариантом коррекции физических недостатков глухих и слабослышащих школьников, что позволяет в значительной мере нивелировать различия в уровне физического развития между глухими и слышащими, способствует формированию здоровьесберегающих компетентностей учащихся. В дыхательной системе у глухих и слабослышащих детей отмечается диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточности жизненной емкости легких.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка. Плавание закаливает организм детей и подростков. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Таким образом, плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни [9].

Занятия спортивным плаванием способствует развитию детей с нарушением слуха таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, являются эффективным средством воспитания, повышения работоспособности, удовлетворение двигательных потребностей и продления активного долголетия. Помимо развития физических и двигательных способностей, занятия плаванием способствует созданию условий формирования личностных качеств интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сферы занимающегося, то есть происходит целостное формирование личности человека [46].

Плавание – является прекрасным средством физического развития и укрепления здоровья. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии [43].

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у младших школьников увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка [1].

Совершенствованию личностных качеств ребенка с нарушением слуха и освоению одного из основных жизненно важных навыков – передвижению в воде.

Роль плавания в системе физического и спортивного воспитания огромна. Занятия плаванием не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения школьника с нарушением слуха к обществу. Тем самым плавание сочетает в себе два очень важных фактора: с одной стороны, дети с нарушением слуха включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, занятия по плаванию - одно из комплексных средств воспитания: они направлены на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера занимающихся [37].

Плавание относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Плавая, дети с нарушением слуха развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга.

У учащихся с нарушением слуха в процессе занятий по плаванию улучшились функциональные возможности кардио - респираторной системы организма, улучшается состояние осанки, стопы. Также происходит улучшение динамики функциональных показателей сердечно – сосудистой и дыхательной систем, улучшения здоровья, физического состояния учащихся с нарушением слуха. Занятия плаванием являются оптимальным вариантом коррекции физических недостатков глухих и слабослышащих школьников. А еще занятия спортом помогает социальной адаптации школьников, а именно общение глухих детей и слабослышащих со слышащими сверстниками на тренировках, соревнованиях, в автобусе дает возможность более быстро и легко вливаться в окружающий их мир. Не замыкаться в тесном кругу друг с другом. Развивает их коммуникативные возможности, помогает им адаптироваться в будущей жизни [45].

В результате были сделаны следующие выводы:

1. В процессе физического развития глухих и слабослышащих детей, обучение плаванию играет большую роль, так как своевременное овладение двигательным навыком создает фундамент для двигательной активности детей.

2. Разработан комплекс упражнений для физической реабилитации глухих и слабослышащих детей 10-12 лет, который включал занятия на суше, в малом и большом бассейнах, комплекс апробирован на базе бассейна СибГТУ г. Красноярск.

3. В результате занятий у детей экспериментальной группы улучшились средние результаты по плаванию: увеличилась дистанция проплываемая за 10 минут на 25 м; сократилось время проплывания дистанции в 25 метров на 1 минуту.

4. У детей занимающихся плаванием отмечалось улучшение состояния здоровья (заболеваемость в перерасчете на одного человека снизилась с 1,4 до 0,1) и повышение показателей общей физической подготовки: уменьшилось время пробегания дистанции 1000 м на 35 с.

Библиографический список

1. Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в школьных учреждениях //– М. - 2007. – С 32.
2. Балберова О.В. Коррекция психофизиологического состояния детей с нарушением слуха средствами оздоровительного плавания //М.: -2015 г.
3. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - СПб.: Лань.- 2008. - С 208.
4. Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. –М.: 2008 г.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание //Физкультура и спорт.:М. - 2009. – С 23-28.
6. Вагапова А.М. Влияние способов плавания на показатели насосной функции сердца юных пловцов.: М.-2009. –С 3-5.
7. Вахитов, И.Х., Минигалеева, А.З., Вахитов, Б.И. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат: 2008. -№6. С 87-90.
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию //Физкультура и спорт.: - 2009. - №13. – С 14-19
9. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей.: Краснодар.- 2007. - С 26.
10. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений: - М.: 2008. - С 368.
11. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: М.-2007.
12. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.: М.: Инфра - М, 2008. - С 664.
13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта:- М.: - 2006 г.
14. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости: М.: Академический проект.- 2007. - С 731.
15. Ильинича В.И. Физическая культура: - М.-2009. - С 225.
16. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата: - М.- Велби.-2007. -С 480.

17. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения.- Москва-, 2006 год.
18. Кислов А.А. Плавание. - М.: Инфра - М, 2008. - С 406.
19. Коваленко В.А. Физическая культура: - М.: 2008. - С 227.
20. Копырина Е.В. Воспитание и обучение детей с нарушением развития.-М.: 2006.-С 96.
21. Коробков А.В. Методические основы и формы лечебной физической культуры. Физиологические проблемы детренированности: - М.: Просвещение.- 2008. - С 175.
22. Кречетов А.И. Плавание - М.: Эксмо – Пресс.- 2006. - С 560.
23. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни: - М.:- 2009. - С 313.
24. Козлов А. В. Спортивная тренировка юных пловцов. :- СПб.- 2011.
25. Лисицына Ю.П. Книга о здоровье.: - М.: ГЕОТАР Медиа.- 2007. – С 64.
26. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений .:- М.: Эксмо.- 2011. – С 280.
27. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1 -11 классов.- М.: Просвещение.-2010 г.
28. Макаренко Л.П. Плавание //Физкультура и спорт.: - 2008. - №15. - С 23-26.
29. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» /Под ред. Сухаревой Л.М., Храмова П.И., Звездиной И.В .-М.: 2012 г.
30. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта: - М.: Просвещение.- 2009. – С 215 .
31. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры.- 2008.- №1.- С 24-26.
32. Нагаева, Т.А. Физическое развитие детей и подростков: - Томск.- 2011.-С 101.
33. Назарова Н.М. Специальная педа :- М.- 2010. – С 306.
34. Островский И.Л. Спорт боевых пловцов - Ростов н/д.-2007. – С 125 .

35. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в школе глухих детей //Физкультура и спорт. - 2009. - №4. – С 21-25.
36. Осокина Т.И. Как научить детей плавать//Физкультура и спорт. - 2009. - №3. - С 5.
37. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем школьном возрасте .- Москва, 2006г.
38. Прокофьева, В.Н., Кузнецов, В.И., Кореневская, А.А. Функциональные возможности и их связь с соматическими особенностями организма детей. // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №8. – С 71-73.
39. Психолого-педагогическая диагностика: /Под ред. Левченко И.Ю, Забрамная С.Д. - М.-2005г.
40. Попов А.Л. Психология спорта. - 2008. М. – С 406.
41. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК. / Под ред. Евсеева. – М.- 2007 г.
42. Теория и методика физического воспитания: / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова.: М.- 2006.
43. Сермеев Б.В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей.- М., 2006. – С 43.
44. Хода Л.Д., Звездин В.К. Физическая реабилитация глухих детей. – Нерюнгри, 2007. – С 160.
45. Фандикова Л.А. Адаптивная физическая культура// Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в спец-интернате.- Украина,- 2006.
46. Фирсов З. П. Плавание для всех //Физкультура и спорт. - 2008. - №7. - С. 12 – 16.
47. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: 2006. — С 464.
48. Частные теории и методики физической культуры: Учебник / Под. ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: 2007. С 166-170.

Сравнительный анализ результатов начала и конца четверти

Ф.И.	Четверть	Средний метраж проплывания (метрах).	Среднее время проплывания 25метров (сек).
Респондент 1	I	182,21	43,89
	II	189,00	40,41
Респондент 2	I	198,36	46,58
	II	243,92	39,08
Респондент 3	I	260,87	39,16
	II	267,48	31,94
Респондент4	I	193,74	44,52
	II	213,28	41,21
Респондент5	I	259,11	39,88
	II	267,23	34,04
Респондент 6	I	121,39	57,36
	II	-	-
Респондент7	I	131,88	61,38
	II	-	-