

УДК 796.011.3

КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Д.А. Шатунов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Для связи с автором: dmitrii.shatunov.1983@mail.ru

Аннотация:

Проведен сравнительный анализ показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха с показателями их здоровых сверстников. Доказана эффективность коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания школьников с нарушением слуха.

Ключевые слова: младшие школьники с нарушением слуха, физическое здоровье, физическая подготовленность, уровень тревожности, коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания младших школьников с нарушением слуха.

CORRECTIONAL WELLNESS PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION FOR JUNIOR SCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT

Shatunov D.A.

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Abstract:

Analysis comparing indicators of physical health, physical fitness and anxiety level of junior school children with hearing impairment and the same indicators of their healthy counterparts was carried out. Correctional wellness program of physical education for junior school children with hearing impairment has been proved effective.

Key words. Junior school children with hearing impairment, physical health, physical fitness, anxiety level, correctional wellness program of physical education for junior school children with hearing impairment.

Введение. Наметившаяся в последнее время проблема воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями предопределила установление национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», где Министерство образования и науки Российской Федерации определяет необходимость разработки специально адаптированной к возможностям ребенка индивидуальной программы образования [8].

Полноценному развитию личности, высокому уровню знаний школьников во многом способствует качественный процесс физического воспитания. Школьникам с ограниченными возможностями в сравнении с их здоровыми сверстниками грамотный подход со стороны специалистов по физической культуре важен вдвойне.

Сложившаяся ситуация не обходит сторо-

ной учащихся специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1, 2 вида. Нарушение слуха препятствует развитию физической подготовленности, формированию в полной мере физического здоровья и физического развития детей, что влечет за собой отставание познавательной сферы, повышенную тревожность, негативные проявления качеств личности, а также низкие свойства социальной адаптации.

Ряд исследователей (Зотова Ф.Р., 1997, Байкина Н.Г. 2002, Харитоновна Л.Г. 2003, Королев С.В. 2004, Голозубец Т.С. 2005, Хода Л.Д. 2008 и др.) указывают на отставание координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств глухих и слабослышащих учащихся. Исследования свидетельствуют о наличии отклонений в опорно-двигательном аппарате, нарушениях осанки, отставании в

росто-весовых показателях, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких, о низких показателях кардио-респираторной системы, наличии сопутствующих заболеваний и общей соматической слабости [10].

Особенности физического развития и физической подготовленности слабослышащих детей, принципы физического воспитания данной категории детей описаны в ряде работ зарубежных ученых. Путем многомерного статистического анализа произведена оценка глухих детей в области физического воспитания (Brunt D., Broadhead G.D., 2003). Результаты обучения глухих и слабослышащих студентов на уроках физкультуры изложены в диссертационной работе Graziadei A. (2005). В работе Stewart D.A., Ellis M.K. (2007) проанализирована литература, описывающая физическое состояние глухих учащихся и предложена примерная программа физического воспитания, которая была реализована в школе для глухих детей. Результаты исследования Wierzbicka-Damska I. (2009) показывают некоторые отклонения в развитии физической работоспособности у детей с нарушением слуха. В исследовании Keilmann A., Limberger A., Mann W.J. (2010) осуществлена оценка психологического и физического благополучия 10-16-летних слабослышащих школьников [11].

Современное состояние проблемы свидетельствует о важности существующего вопроса в организации и содержании физического воспитания слабослышащих школьников, так как на сегодняшний день не в полной мере осуществляется совместная деятельность сотрудников коррекционного учреждения, что препятствует достижению решения общих реабилитационных задач. Занятия физической культурой в коррекционных учреждениях 1, 2 вида ведутся по программам, рассчитанным на здоровых детей, где нет строгого учета сенсорных особенностей, уровня физического здоровья и состояния нервно-мышечного аппарата слабослышащих, что, несомненно, отражается на качестве освоения учебного материала. Кроме того, недостаточно учебных программ физического воспитания детей с нарушением слуха, основанных на «Усилении визуализации», что способствует созданию об-

легченных, адаптированных условий выполнения двигательных действий, увеличению моторной плотности урока, формированию интереса к занятиям физической культурой и в конечном итоге к нивелированию отстающих способностей школьников с нарушением слуха.

В соответствии с вышесказанным целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование программы физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в условиях специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната 1, 2 вида.

Для реализации цели исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ медицинских карт; метод экспресс-оценки физического здоровья по методике С.В. Хрущева; тестирование физической подготовленности; оценка уровня тревожности по методике Спилберга и Тейлора; педагогическое наблюдение; формирующий педагогический эксперимент.

Организация исследования. Экспериментальное исследование было проведено в период с сентября 2012 по май 2014 года на базе специальной (коррекционной) школы-интерната 1, 2 вида г. Елабуга Республики Татарстан. В эксперименте принимали участие 20 учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха. В качестве испытуемых контрольных групп ($n=20$) выступили сверстники из специальной (коррекционной) школы-интерната им. Е.Г. Ласточкиной г. Казань Республики Татарстан, при констатирующем сравнении исследуемых показателей с соответствующими результатами здоровых сверстников из общеобразовательной школы № 10 г. Елабуга Республики Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ и оценка данных констатирующего эксперимента позволяют нам говорить о низком уровне физического здоровья, физической подготовленности и повышенном уровне тревожности детей с нарушением слуха.

Анализ уровня физического здоровья позволил нам установить, что значительная часть девочек с нарушением слуха имеют уровень

здоровья низкий и ниже среднего – 30% и 50% соответственно. Показатели их здоровых сверстниц имеют значения: 63% – ниже среднего; 30% – средний и 7% – выше среднего. Мальчики с нарушением слуха соответствующего возраста имеют следующие значения здоровья: 31% – низкий уровень, 44% – ниже среднего, 25% – средний. 60% здоровых мальчиков имеют показатели здоровья ниже среднего уровня, 20% – среднего, 20% – выше среднего.

Оценка физической подготовленности школьников с нарушением слуха и их здоровых сверстников в начале эксперимента позволяет говорить о том, что в беге на 30 метров показатели девочек с патологией слуха ниже на 9,1%, у мальчиков – на 9,38%; в челночном беге и беге змейкой школьницы с нарушением слуха имеют отставание на 13,27% и 11,2%, у мальчиков той же возрастной группы разница составляет 9,6% и 17,3% соответственно; в прыжке в длину с места и метании набивного мяча у девочек следующие отставания показателей – 10,86% и 25,3%, у мальчиков – 14,83% и 40,8% соответственно; в подтягивании и в подъеме туловища в сед у девочек установлена разница 2,6% и 5,9%, между мальчиками – 4,01% и 5,8% в пользу здоровых детей; в шестиминутном беге отставание показателей девочек с нарушением слуха составляет 2%, у мальчиков – 3,2% соответственно; в наклоне вперед сидя и в пробе Ромберга установлено, что девочки с нарушением слуха отстают от здоровых девочек на 198,6% и 228%, мальчики – на 112% и 214% соответственно.

Определение уровня тревожности по методике Спилберга указывает на то, что 80% девочек с нарушением слуха находятся в состоянии высокой и 20% в состоянии умеренной личностной тревожности. В состоянии высокой ситуативной тревожности находится 40% глухих девочек и 60% – в умеренной ситуативной тревожности. В то время как их здоровые сверстницы пребывают в состоянии высокой личностной тревожности – 10%, умеренной – 73%, низкой – 17%, ситуативной – 20%, 70% и 10% соответственно.

Данные методики Тейлора свидетельствуют о том, что 10% девочек с патологией слуха находятся в состоянии очень высокого уровня

тревожности, 20% – высокого, 60% – среднего, ближе к высокому, 10% – среднего, ближе к низкому. У здоровых девочек следующие значения: высокий уровень – 3%; средний, ближе к высокому – 33%; средний, ближе к низкому – 64%.

Уровень личностной и ситуативной тревожности глухих мальчиков составляет: высокий – 60%, умеренный – 40% и высокий – 30%, умеренный – 70% соответственно. У здоровых школьников той же возрастной группы высокий уровень личностной тревожности наблюдается у 13% исследуемых, умеренный – у 80% и низкий уровень – у 7% опрошенных, уровень ситуативной тревожности – 20%, 67% и 13% соответственно.

Обработанные данные методики Тейлора школьников младшего звена с нарушением слуха указывают на высокую степень тревожности у 10% исследуемых; среднюю, ближе к высокой – у 70%; среднюю, ближе к низкой – у 20%. В то время как 17% здоровых мальчиков того же возраста имеют средний, ближе к высокому уровень тревожности, 66% – средний, ближе к низкому и 17% – низкий уровень тревожности.

Вышеизложенные особенности физического развития и физической подготовленности, уровня личностной и ситуативной тревожности школьников с нарушением слуха обусловили необходимость разработки коррекционной оздоровительной программы физического воспитания данной категории школьников.

Экспериментальная коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха предусматривает не просто наличие эффективных средств, комплексно нивелирующих отстающие показатели слабослышающих детей. Программа содержит в себе средства, которые обучают технике бега, прыжков и метаний, что особенно важно для школьников с патологией слуха. Созданы условия состязаний, духа соперничества и борьбы, позволяющие повысить мотивацию учащихся к занятиям. Упражнения, входящие в раздел вариативного блока коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания, адаптированы к возрастным, сен-

сорным, морфофункциональным особенностям школьников с нарушением слуха, что позволяет компенсировать их отстающие показатели физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности.

Комплексная коррекционно-оздоровительная программа включает в себя следующие разделы:

Корригирующая легкая атлетика направлена на реализацию двух важных принципов программы, формирование мышления и внимания.

Упражнения с ограничителями движений (набивные мячи, низкие барьеры, барьеры, пластиковые конусы, поролоновые прямоугольники). Мы применяли ходьбу, бег и прыжки через ограничители.

Недостаток слуха и несформированная устная речь влекут за собой низкое восприятие информации, что отрицательно сказывается на формировании мышления, как интеллектуального, так и двигательного [2,3,9]. Легкоатлетические упражнения с использованием ограничителей движений направлены на формирование кинестетических ощущений и пространственной ориентировки, что положительно сказывается на развитии двигательного мышления. В отличие от простых двигательных действий упражнения с использованием ограничителей движений требуют от занимающихся полного осмысления выполняемого упражнения по заданной амплитуде и траектории движения.

Проблема правильной постановки стопы, длины шага и выноса бедра во время бега будет успешно решаться с помощью данных средств. Прыжковые упражнения направлены на формирование скоростно-силовых способностей. Беговые задания «Змейкой» через ограничители будут способствовать формированию кинестетических ощущений, улучшению ориентировки в пространстве и коррекции динамического равновесия.

В качестве коррекции быстроты и скоростно-силовых способностей в экспериментальной программе предусмотрены легкоатлетические средства с использованием «Усиления визуализации». Все двигательные действия: старты, прыжки и метания – необходимо выполнять с

максимальным проявлением быстроты и силы по включаемому свету лампочки, которая расположена в непосредственной близости от занимающегося.

Преимущество данных средств состоит в том, что упражнения скоростно-силового характера, выполняемые по свету лампочек, способствуют максимальному сосредоточению внимания, что отражается на организации учебного процесса и повышении моторной плотности. Благодаря тому что зрительный сигнал находится в непосредственной близости от занимающегося, это позволяет выполнять ускорения из различных исходных положений, что положительно сказывается на статической и двигательной координации. Кроме того, увеличенная сила зрительного раздражителя и выполнение упражнений из положения «Финального усилия» способствуют включению большего числа участвующих в двигательном действии мышечных волокон, что отражается на формировании скоростно-силовых способностей и быстроты. Немаловажно и то, что данные средства имеют характер состязаний и борьбы, что положительно сказывается на формировании лидерских качеств, уверенности в собственных силах, что является важным фактором становления личности.

Кроме того, работа над отстающими показателями координационных способностей, быстроты и кинестетических ощущений велась посредством коррекционно-оздоровительных подвижных игр (подвижные игры для глухих и слабослышащих по В.А. Страковской).

По мнению В. А. Страковской (1994), целесообразно подобранные подвижные игры с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физического развития и физической подготовленности детей способствуют оздоровлению, укреплению организма.

Вследствие того что детям с нарушением слуха свойственно снижение уровня физической подготовленности, физического здоровья, неустойчивое психоэмоциональное состояние, дефицит общения со сверстниками, мы считаем, что раздел «Коррекционно-оздоровительные игры» необходимо вклю-

чить в коррекционную программу. При этом специально подобранные игры для глухих и слабослышащих, на наш взгляд, являются доступным и эффективным оздоровительным и развивающим средством для данного контингента детей.

Коррекцию показателей гибкости мы осуществляли элементами йоги.

Комплекс упражнений йоги был взят за основу коррекции гибкости, так как для детей младшего школьного возраста многие упражнения из этой системы доступны, просты для выполнения, помогают сконцентрироваться и развивать необходимые физические и психологические качества: гибкость, умение концентрироваться, память. Доступные упражнения йоги способствуют расслаблению нервно-мышечной системы и снятию напряжения, что очень важно для слабослышащих. Кроме того, комплекс упражнений йоги включает в себя 12 поз (асан), которые направлены, в первую очередь, на формирование фантазий и мироощущения в процессе выполнения заданий на примере сказочных сюжетов, так как все представленные в данном разделе позы связаны с каким-либо образом.

Экспериментальная программа физического воспитания для детей с нарушением слуха содержит специально подобранные виды аэробики: элементы фитбол-аэробики, лунимпект степ-аэробики.

С помощью данного раздела реализуется один из главных принципов программы – принцип развития остаточного слухового восприятия, который предполагает максимальное развитие остаточного слуха в процессе использования звукоусиливающей аппаратуры. Использование звукового сопровождения на занятиях по физическому воспитанию помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, различению медленных звучаний, таким образом способствует развитию слухового восприятия [1,4,5,7]. Кроме этого, аэробика имеет комплексную направленность на развитие силы, координации, быстроты и гибкости.

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и корригирующих дыха-

тельную систему упражнений в игровой форме.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой представляет собой шумные, короткие, резкие вдохи и естественные, произвольные, совершаемые через рот выдохи с произношением звуков, которые производятся одновременно с движениями, затрудняющими данную фазу дыхания. Вдох выполняется при сжатии грудной клетки – сведение рук перед грудью, наклон вперед, а при расширении грудной клетки, когда выполняется разведение рук в стороны, выпрямление после наклона вперед – выдох.

Эта методика направлена, в первую очередь, на коррекцию функции устной речи, а также на формирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Корригирующие дыхательную систему упражнения в игровой форме представляют собой задания с максимальным вдохом и последующим выдохом. К таким средствам мы относим задувание свечей, слувание привязанных воздушных шаров, слувание различных предметов с твердой поверхности и на воде из различных исходных положений и расстояния. Нами также использовались эстафеты с использованием таких упражнений.

Вышеуказанные средства способствуют развитию дыхательной мускулатуры, увеличению объема легких и коррекции системы дыхания в целом, а создание духа состязания и борьбы (учитывается быстрота задувания свечей, слувание шаров и предметов, а также дальность расстояния до предметов) формирует интерес к данному разделу.

Низкий уровень физического здоровья, слабая физическая подготовленность, бедность словарного запаса, невозможность устного общения и выражения собственных эмоций в конечном итоге часто сказываются на психологическом закреплении и повышении тревожности. Для снижения уровня тревожности у школьников экспериментальной группы в программу были включены элементы психогимнастики М.И. Чистяковой, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы (внимания,

памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений).

Данная методика содержит в себе две части. Первая часть дает описание выразительных движений, а также основных эмоций. Здесь же даются рекомендации по коррекции и формированию психики у детей.

Вторая часть методики состоит из трех разделов, в которых содержится описание игр, этюдов и сюжетов. Первый раздел характеризуется игровыми заданиями, направленными на формирование внимания, мышления и памяти. Здесь используются упражнения на достижение расслабления. Второй раздел

Таблица 1 – Динамика показателей уровней физического здоровья девочек и мальчиков ЭГ и КГ в возрасте 7-9 лет на разных этапах эксперимента

Девочки (7-9 лет)		Уровни физического здоровья									
Этапы тестирования	Исследуемые группы	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Сентябрь 2012	Экспериментальная	3	30	5	50	2	20	-	-	-	-
	Контрольная	2	20	6	60	2	20	-	-	-	-
Май 2013	Экспериментальная	1	10	5	50	4	40	-	-	-	-
	Контрольная	1	10	6	60	3	30	-	-	-	-
Сентябрь 2013	Экспериментальная	-	-	4	40	5	50	1	10	-	-
	Контрольная	-	-	6	60	4	40	-	-	-	-
Май 2014	Экспериментальная	-	-	3	30	5	50	2	20	-	-
	Контрольная	-	-	5	50	5	50	-	-	-	-
Мальчики (7-9 лет)		Уровни физического здоровья									
Этапы тестирования	Исследуемые группы	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Сентябрь 2012	Экспериментальная	3	30	4	40	3	30	-	-	-	-
	Контрольная	2	20	5	50	3	30	-	-	-	-
Май 2013	Экспериментальная	2	20	3	30	5	50	-	-	-	-
	Контрольная	2	20	4	40	4	40	-	-	-	-
Сентябрь 2013	Экспериментальная	-	-	3	30	5	50	2	20	-	-
	Контрольная	1	10	5	50	4	40	-	-	-	-
Май 2014	Экспериментальная	-	-	2	20	6	60	2	20	-	-
	Контрольная	-	-	6	60	4	40	-	-	-	-

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности девочек 7-9 лет на разных этапах эксперимента (X±s)

Тесты	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
	сентябрь 2012		май 2013	
Бег 30 метров, с.	7,48±0,19	7,62±0,23	7,14±0,14	7,46±0,13
Челночный бег 3×10 метров, с.	11,77±0,34	11,82±0,28	11,08±0,27	11,63±0,23
Прыжок в длину с места, см.	116,4±3,6	115,4±4,84	120,60±3,44	117,7±3,56
Наклон вперед из положения сидя, см.	3±5,23	4,3±5,37	5,30±4,74	5,20±5,22
Подтягивание, кол-во раз	4,50±1,78	4,30±1,83	6,00±1,49	5,40±1,27
Шестиминутный бег, м.	926,7±22,46	930,24±30,88	972,50±26,84	964,5±24,69
Проба Ромберга, с.	3,14±2,00	2,82±1,60	4,51±2,07	3,05±1,38
Метание набивного мяча из положения сидя, м.	2,56±0,56	2,68±0,41	2,94±0,61	2,76±0,36
Подъем туловища в сед, кол-во раз	10,9±2,60	11,2±2,86	11,20±2,78	11,50±3,24
Бег змейкой, с.	3,65±0,25	3,72±0,31	3,41±0,25	3,61±0,24
Тесты	сентябрь 2013		май 2014	
Бег 30 метров, с.	7,10±0,14	7,4±0,15	6,50±0,15 [^]	7,02±0,16 [^]
Челночный бег 3×10 метров, с.	10,92±0,25	11,52±0,29	10,52±0,23 ^{^*}	11,34±0,32
Прыжок в длину с места, см.	121,20±4,16	117,20±3,73	134,3±6,04 ^{^*}	123,10±5,28 [^]
Наклон вперед из положения сидя, см.	4,8±4,32	4,30±4,24	8,20±2,86 ^{^*}	5,10±4,07 [^]
Подтягивание, кол-во раз	6,70±1,49	6,1±1,44	7,80±1,48 [^]	7,10±1,29 [^]
Шестиминутный бег, м.	1008,30±20,53	1003,60±33,46	1036,7±25,16 [^]	1032,3±30,35 [^]
Проба Ромберга, с.	4,21±1,99	3,10±1,37	6,12±1,09 ^{^*}	3,58±0,97 [^]
Метание набивного мяча из положения сидя, м.	3,45±0,56	3,21±0,26	3,93±0,32 ^{^*}	3,32±0,27 [^]
Подъем туловища в сед, кол-во раз	12,00±2,94	12,10±3,81	14,30±2,45 [^]	14,00±3,80 [^]
Бег змейкой, с.	3,35±0,26	3,53±0,21	3,07±0,24 ^{^*}	3,40±0,23 [^]

Примечание: в таблицах 2 и 3: [^] - различия между этапами исследования достоверны (p<0,05), * - различия между ЭГ и КГ достоверны (p<0,05).

включает в себя игры и этюды с выражением различных эмоций. Здесь уделяется внимание четкой мимике и выразительной жестикуляции школьников. В третьем разделе используются упражнения с отображением отдельных черт характера. Преимущество данного раздела заключается в коррекции отрицательных качеств личности.

Таким образом, мы считаем, что состав и ха-

актер вариативного блока способствует нивелированию отстающих показателей, исследуемых при констатирующем эксперименте, а соблюдение установленных в программе принципов будет положительно сказываться на формировании физических и личностных качеств и повышать свойства социальной адаптации школьников с недостатком слуха.

Экспериментальная коррекционно-оздо-

Таблица 3 – Динамика показателей физической подготовленности мальчиков 7-9 лет на разных этапах эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

Тесты	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		
	сентябрь 2012		май 2013		
Бег 30 метров, с.	7,02±0,24	7,1±0,2	6,74±0,18	7,01±0,19	
Челночный бег 3×10 метров, с.	10,89±0,31	10,85±0,28	10,56±0,30	10,73±0,29	
Прыжок в длину с места, см.	119,5±7,68	122,3±4,55	129,50±6,04	125,3±4,03	
Наклон вперед из положения сидя, см.	4,75±5,46	3,31±4,83	6,30±4,85	3,30±4,83	
Подтягивание, кол-во раз	1,50±0,85	1,60±0,84	2,90±1,20	2,80±1,40	
Шестиминутный бег, м.	940±16,7	948,7±23,83	994,92±36,80	992,30±26,55	
Проба Ромберга, с.	2,5±1,24	2,17±0,93	3,91±1,21	2,35±0,83	
Метание набивного мяча из положения сидя, м.	2,85±0,6	3,04±0,35	3,24±0,61	3,16±0,26	
Подъем туловища в сед, кол-во раз	12,4±1,96	12,6±2,5	13,10±1,60	13,1±2,18	
Бег змейкой, с.	3,52±0,29	3,45±0,32	3,28±0,30	3,38±0,20	
Тесты		сентябрь 2013		май 2014	
Бег 30 метров, с.	6,70±0,16	6,94±0,17	6,28±0,16 [^]	6,79±0,20	
Челночный бег 3×10 метров, с.	10,46±0,26	10,65±0,28	9,77±0,23 [^]	10,53±0,24	
Прыжок в длину с места, см.	130,70±6,27	126,20±3,71	140,30±4,14 [^]	131,10±5,45 [^]	
Наклон вперед из положения сидя, см.	6,10±4,56	3,50±4,55	8,70±3,56 [^]	4,00±4,35 [^]	
Подтягивание, кол-во раз	3,30±1,16	3,00±1,05	3,8±1,23 [^]	3,60±0,97 [^]	
Шестиминутный бег, м.	1030,20±28,44	1026,20±15,99	1062,5±43,74 [^]	1055,30±30,63 [^]	
Проба Ромберга, с.	3,80±1,08	2,12±0,82	6,92±1,00 [^]	2,88±0,68 [^]	
Метание набивного мяча из положения сидя, м.	3,52±0,48	3,41±0,25	4,33±0,38 [^]	3,82±0,33 [^]	
Подъем туловища в сед, кол-во раз	13,80±2,1	12,90±2,08	16,30±3,23 [^]	16,10±2,42 [^]	
Бег змейкой, с.	3,25±0,29	3,30±0,16	2,92±0,21 [^]	3,20±0,16 [^]	

Таблица 4 – Изменения показателей уровня тревожности девочек 7-9 лет на разных этапах эксперимента

Уровни тревожности Методика Спилберга	Сентябрь 2012				Май 2013				
	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		
	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	
Высокая тревожность	8-80%	4-40%	7-70%	2-20%	6-60%	3-30%	7-70%	3-30%	
Умеренная тревожность	2-20%	6-60%	3-30%	8-80%	4-40%	6-60%	3-30%	7-70%	
Низкая тревожность	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	1-10%	0-0%	0-0%	
Уровни тревожности Методика Тейлора									
Очень высокая	1-10%		0-0%		1-10%		0-0%		
Высокая	2-20%		2-20%		1-10%		2-20%		
Средняя, ближе к высокой	6-60%		6-60%		7-70%		6-60%		
Средняя, ближе к низкой	1-10%		2-20%		1-10%		2-20%		
Низкая	0-0%		0-0%		0-0%		0-0%		
Уровни тревожности Методика Спилберга		Сентябрь 2013				Май 2014			
	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	
Высокая тревожность	5-50%	3-30%	6-60%	3-30%	4-40%	2-20%	6-60%	3-30%	
Умеренная тревожность	5-50%	6-60%	4-40%	7-70%	4-40%	6-60%	4-40%	6-60%	
Низкая тревожность	0-0%	1-10%	0-0%	0-0%	2-20%	2-20%	0-0%	1-10%	
Уровни тревожности Методика Тейлора									
Очень высокая	1-10%		0-0%		0-0%		0-0%		
Высокая	1-10%		1-10%		0-0%		1-10%		
Средняя, ближе к высокой	6-60%		6-60%		5-50%		6-60%		
Средняя, ближе к низкой	2-20%		3-30%		5-50%		3-30%		
Низкая	0%		0-0%		0-0%		0-0%		

Таблица 5 – Изменения показателей уровня тревожности мальчиков 7-9 лет на разных этапах эксперимента

Уровни тревожности Методика Спилберга	Сентябрь 2012				Май 2013			
	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.
Высокая тревожность	6-60%	3-30%	4-40%	3-30%	5-50%	3-30%	4-40%	3-30%
Умеренная тревожность	4-40%	7-70%	6-60%	7-70%	5-50%	7-70%	6-60%	7-70%
Низкая тревожность	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%
Уровни тревожности Методика Тейлора								
Очень высокая	0-0%		1-10%		0-0%		1-10%	
Высокая	1-10%		1-10%		0-0%		1-10%	
Средняя, ближе к высокой	7-70%		6-60%		7-70%		6-60%	
Средняя, ближе к низкой	2-20%		2-20%		3-30%		2-20%	
Низкая	0-0%		0-0%		0-0%		0-0%	
Уровни тревожности Методика Спилберга	Сентябрь 2013				Май 2014			
	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.
Высокая тревожность	5-50%	2-20%	4-40%	2-20%	4-40%	1-10%	4-40%	2-20%
Умеренная тревожность	5-50%	8-80%	6-60%	8-80%	6-60%	8-80%	6-60%	8-80%
Низкая тревожность	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%	1-10%	0-0%	0-0%
Уровни тревожности Методика Тейлора								
Очень высокая	0-0%		0-0%		0-0%		0-0%	
Высокая	0-0%		1-10%		0-0%		1-10%	
Средняя, ближе к высокой	6-60%		5-50%		4-40%		5-50%	
Средняя, ближе к низкой	4-40%		4-40%		6-60%		4-40%	
Низкая	0-0%		0-0%		0-0%		0-0%	

ровительная программа физического воспитания была апробирована на протяжении учебного года в специальной (коррекционной) школе-интернате 1, вида г. Елабуги.

В таблицах 1-5 представлено изменение показателей физического развития и физической подготовленности, личностной и ситуативной тревожности за время формирующего педагогического эксперимента.

Табличные данные демонстрируют, что за время эксперимента результаты исследуемых показателей изменились следующим образом: - у школьников ЭГ наблюдается наибольший по сравнению со школьниками КГ прирост показателей физического здоровья. В ЭГ девочек младшего школьного возраста у 50% испытуемых уровень здоровья средний, у 30% – ниже среднего, у 20% – выше среднего. Мальчики ЭГ имеют показатели уровня здоровья: выше среднего – 20%, среднего – 60% и ниже среднего – 20%. Их сверстницы и сверстники из КГ имеют уровень здоровья выше среднего – 0% и 0%, средний – 50% и 40%, ниже среднего – 50% и 60% соответственно.

- у школьников ЭГ наблюдается значительный прирост показателей физической подготовленности: у девочек ЭГ прирост в показателях двигательной сферы составил от 10,5% до

174%, у мальчиков ЭГ – от 11,5% до 176,8%; в КГ девочек – от 4,2% до 67%; в КГ мальчиков – от 3% до 134%;

- значительно понизился уровень тревожности у школьников ЭГ. По данным методики Спилберга видно, что высокий уровень личностной тревожности девочек и мальчиков ЭГ за время эксперимента понизился на 40% и 20%, высокий уровень ситуативной тревожности снизился на 20% и 20%. В КГ девочек и мальчиков снижение высокого уровня личностной тревожности составляет 10% и 0%, высокий уровень ситуативной тревожности девочек повысился на 10%, у мальчиков понизился на 10%.

Исследуемые показатели, определяемые по методике Тейлора, также свидетельствуют о значительном снижении уровня тревожности детей ЭГ.

Таким образом, значительное превосходство в исследуемых показателях ЭГ над КГ позволяет сделать заключение, что формирующий эксперимент, в основе которого лежат средства комплексной коррекционной программы, способствует значительному приросту показателей физического здоровья, двигательной сферы и понижению уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белик, Е. С. Музыка против глухоты: Опыт индивидуальных занятий музыкой с неслышащими детьми по программе детской музыкальной школы / Белик Е. С. – М.: Педагогика, 2000. – 160 с.
2. Богданова Т. Г. Динамика интеллектуального развития детей с нарушениями слуха / Т. Г. Богданова, Ю. Е. Шурова // Вопросы психологии. – 2009. – № 2 – С. 46-55.
3. Боскис, Р. М. Глухие и слабослышащие дети / Р. М. Боскис. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
4. Ветошкина, Э. В. Ритмическая гимнастика как средство социальной реабилитации глухих и слабослышащих людей / Э. В. Ветошкина // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1996. – Вып. 26. – С. 107-110.
5. Держинская, Л. Б. Методика коррекции отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики слуха : дис. ... канд. пед. наук Л. Б. Держинская. – Волгоград, 1997. – 169 с.
6. Зотова, Ф. Р. Особенности функционирования центральной гемодинамики у девочек с патологией слуха с различными типами кровообращения : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Ф. Р. Зотова. – Казань : КГПУ, 1997. – 22 с.
7. Калинчева, Я. В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышащих детей 12-15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой : дис. ... канд. пед. наук / Я. В. Калинчева. – Тамбов, 2012. – 214 с.
8. Обучение детей с ОВЗ в условиях нового закона об образовании. Сайт URL: <http://content/docs/modern>
9. Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста с недостатками слуха и интеллекта / Под ред. Л. П. Носковой. – М.: Педагогика, 1984. – 144 с.
10. Шатунов, Д. А. Содержание экспериментальной коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха / Д. А. Шатунов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. -№1. – С. 34-38.
11. Loughom, F. I. 2012. A sensory Curriculum for very special. A practical approach to Curriculum planning Human horizons Series. London, Acondorbook, Souvenir Press, pp: 246.

BIBLIOGRAPHY

1. Belik, E.S. Music vs. deafness: Experience of individual music classes with deaf children after the program of children's music school / Belik E.S. – M., 2000. – 160 P.
2. Bogdanova, T.G. Dynamics of intellectual development of children with hearing impairment / T.G. Bogdanova, Y.E. Shyurova // Issues of psychology, 2009. – №2 – P. 46-55.
3. Boskis, R.M. Deaf and hearing impaired children / R.M. Boskis. – M.: Soviet sport, 2004. – 304 P.
4. Vetoshkina, E.V. Rhythmic gymnastics as a method of social rehabilitation of deaf and hearing impaired people / E.V. Vetoshkina // Issues of theory and practice of physical culture and sport, 1996. – Ed. 26. – P. 107-110.
5. Dzerzhinskaya, L.B. Correctional technique for deviations in development of deaf preschool children by means of rhythmic hearing gymnastics: thesis of PhD in Pedagogics. Volgograd, 1997. – 169 P.
6. Zotova, F.R. Functional particularities of central hemodynamics of hearing impaired girls with various blood circulation types: thesis synopsis... PhD in Biology. – Kazan: KSPU, 1997. – 22 P.
7. Kalincheva, Y.V. Correction of motor and functional disabilities of hearing impaired children aged 12 – 15 years during wellness aerobics classes: thesis ... PhD in Pedagogics. Tambov, 2012. – 214 P.
8. Teaching children with disabilities in terms of a new education law. URL web site: <http://content/docs/modern>
9. Particularities of development and upbringing preschool children with impaired hearing and intelligence. / Edited by L.P. Noskova. – M.: Pedagogics, 1984. – 144P.
10. Shatunov, D.A. Content of experimental correctional wellness program of physical education for secondary school children with hearing impairment // Physical culture: upbringing, education, training. – 2015. -№1. - P34-38.
11. Loughom, F. I. 2012. A sensory Curriculum for very special. A practical approach to Curriculum planning Human horizons Series. London, A condor book, Souvenir Press, pp: 246.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Шатунов Дмитрий Александрович – аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».