

796.012.1

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДГОТОВКА ИХ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

Мищенко Ирина Александровна, кандидат биологических наук, доцент

Шодиев Лазизбек Олимович

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского

Аннотация. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для особой категории граждан требуют дополнительной работы по развитию их физических качеств. Для слабослышащих подростков возможность участвовать в сдаче норм ГТО и получить знака отличия этого комплекса является не только средством повышения их двигательной подготовленности, но и способом их активной интеграции и социализации. В статье обоснована эффективность использования средств киокушинкай каратэ для развития двигательных способностей слабослышащих подростков 12-13 лет в рамках подготовки к сдаче норм Комплекса. Результаты исследования позволяют расширить знания о физическом воспитании слабослышащих подростков и пополнить средства их подготовки для повышения двигательной подготовленности.

Ключевые слова: слабослышащие подростки, двигательные способности, нормы ГТО, киокушинкай каратэ.

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF HEARING-IMPAIRED SCHOOLCHILDREN AND THEIR PREPARATION TO PASS THE GTO NORMS THROUGH KYOKUSHINKAI KARATE CLASSES

Mishchenko Irina Aleksandrovna, candidate of biological sciences, associate professor

Shodiev Lazizbek Olimovich

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract. The standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labour and Defence" for a special category of citizens require additional work to develop their physical qualities. For hearing-impaired adolescents, the opportunity to participate in the GTO norms and receive the insignia of this complex is not only a means of improving their motor fitness, but also a way of their active integration and socialisation. The article experimentally substantiates the effectiveness of the use of the means of kyokushinkai karate for the development of motor skills of 12-13 year old hearing impaired adolescents in preparation for overcoming the preparation for overcoming the rules of the complex. The results of the study make it possible to expand knowledge on physical education for hearing-impaired adolescents and to integrate the means of training to improve their motor skills.

Keywords: hearing impaired adolescents, motor abilities, complex "Ready for Labour and Defence", Kyokushinkai karate.

ВВЕДЕНИЕ. Основной целью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в жизнедеятельность подростков с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день становится усиление значимости занятий физической культурой и спортом [1].

Несмотря на свои ограниченные возможности, заинтересованные подростки могут подготовиться к сдаче нормативов при помощи дополнительных занятий физической культурой, которые организуются для них, как в образовательных учреждениях, так и в фитнес-центрах.

Желание подростков с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и с нарушением слуха, сдавать нормативы комплекса ГТО актуализирует проблему поиска новых эффективных средств развития их двигательных способностей [3].

Получение знака отличия комплекса ГТО для подростков с нарушением слуха дает возможность продемонстрировать окружающим свою успешность и состоятельность, поскольку успехи в спортивной деятельности всегда воспринимались обществом как особо значимые [2].

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование методики развития двигательных способностей слабослышащих подростков 12-13 лет на основе средств киокушинкай каратэ для их подготовки к сдаче норм ГТО.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование физических качеств у слабовидящих школьников проводилось при помощи тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Из 18 предложенных к выполнению тестов были выбраны 6 необходимых для получения знака отличия Комплекса: «Бег 30 м», «Бег на 2000 м», «Прыжок в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами», «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м».

В исследовании приняли участие 20 слабослышащих мальчиков 12-13 лет. Участники исследования в рамках регионального проекта Липецкой области, поддержанного фондом президентских гарантов «Преодолей себя», получили возможность посещать фитнес-клуб «OZON». Для развития двигательных способностей слабослышащих школьников и их подготовки к сдаче норм ГТО были организованы занятия киокушинкай каратэ.

Предложенная методика развития двигательных способностей строилась на развитии специфических для каратэ киокушинкай подходах. В тренировочный процесс были включены упражнения киокушинкай каратэ, реализуемые в тренажерном зале. Это упражнения с небольшими отягощениями, координационно близкие к технике ударов и блоков каратэ, выполняемые преимущественно «ударным» методом. Для развития скоростных способностей использовали следующие командные подвижные игры: регби на коленях, «грубый» баскетбол, ловля брошенного мяча из стойки дзюка-мае и в хидари-миги дзюка-мае, раскручивание каната в стойке сантин-дати. Для развития скоростно-силовых способностей применяли: броски набивного мяча (1-3 кг) из стойки дзенкуцу-дати в положении ой-цуки и яку-цуки, приседания с утяжелителями на ногах из стойки фудо-дати и после каждого счета удар ногой в сторону (мае-гэри, хидза-гэри, маваси-гэри), прыжки вверх из стойки хидари дзенкуцу-дати и миги дзенкуцу-дати, поочередное нанесения по воздуху ударов руками ой-цуки, яку-цуки, сита-цуки, маваси-цуки. Также включали акробатические элементы для развития координационных способностей. Гибкость развивали маховыми ударами ногами маэ-кийй, еко-кийй, ороси какато-кийй, сото какато-кийй, ходьбой в стойке какуцу-дати (задняя стойка) и кибэ-дати (стойка всадника), растяжкой ног в парах из положения маэ, маваси, еко и уширо, многократными повторениями атакующих (тэ

дагэки вадза) и защитных (удэ-укэ вадза) перемещений «синтайхо», повторениями действий с ударами цуки-вадза и сейкен-цуки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты исходного тестирования продемонстрировали, что большинство показателей двигательных способностей слабослышащих школьников ниже норм IV ступени ГТО для подростков с нарушением слуха (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей двигательных способностей слабослышащих школьников 12-13 лет за период исследования, ($M \pm m$)

Показатели	До исследования	После исследования	Результат сдачи норм ГТО
Бег 30 м, с	6,49 $\pm$ 0,02	5,65 $\pm$ 0,10	4 золотых значка, 14 серебряных значков, 2 бронзовых значка
Бег на 2000 м, с	13,82 $\pm$ 1,23	10,86 $\pm$ 0,56	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	136,28 $\pm$ 3,23	147,28 $\pm$ 4,23*	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	12,63 $\pm$ 0,21	21,95 $\pm$ 1,02*	
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, см	2,40 $\pm$ 0,27	7,20 $\pm$ 0,42*	
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, количество попаданий из 10 бросков	3,67 $\pm$ 0,89	7,56 $\pm$ 1,14*	

* различия достоверны при $P < 0,05$ между показателями в начале и конце исследования

Результаты проведенных тестов позволяют заключить, что только по двум тестам из шести предложенных к сдаче: «Прыжок в длину с места» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – слабослышащие школьники могли бы претендовать на получение бронзового значка ГТО. Таким образом, полученные в исходном исследовании данные позволяют сделать заключение о необходимости подготовки слабослышащих школьников 12-13 лет к сдаче норм ГТО.

Анализ результатов итогового тестирования позволяет сделать заключение об эффективности предложенной нами методики по развитию двигательных способностей, основанной на средствах киокушинкай карате (таблица 1).

Анализ показателей двигательных способностей в конце исследования выявил их достоверное улучшение по четырем из шести тестов. Был определен недостоверный прирост показателей в тесте «Бег 30 м» и «Бег на 2000 м». Так, результаты слабослышащих подростков в тесте «Бег 30 м» снижаются на 12,9%, а в тесте «Бег на 2000 м» – на 21,4%. Средний показатель теста «Прыжок в длину с места» достоверно изменяется за период исследования. Прирост показателей данного теста у слабослышащих подростков составил 8,1%.

Самый значительный и достоверный прирост результатов на 200,0% зафиксирован в тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами», который использовался для оценки гибкости.

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», определяющего силовые способности, позволили зарегистрировать достоверное улучшение данных способностей на 73,8%.

В показателях «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», оценивающих координацию движений, отмечен существенный и достоверный прирост на 106,0%.

ВЫВОДЫ. Результаты исследования показали, что методика, базирующаяся на средствах киокушинкай каратэ, оказала выраженное положительное влияние на двигательные способности слабослышащих школьников 12-13 лет, позволяя им успешно подготовиться к сдаче норм ГТО и получить знаки отличия Комплекса разного достоинства – от бронзового до золотого.

Таким образом, предложенная экспериментальная методика, основанная на средствах киокушинкай каратэ, доказала высокую эффективность в подготовке слабослышащих подростков 12-13 лет к сдаче норм ГТО, так как обеспечивает более эффективное развитие двигательных способностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бессарабова Ю. В. Организация физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в контексте требований комплекса ГТО // Теория и практика общественного развития. 2015. № 21. С. 286–288.
2. Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Томилова М. В. Научное обоснование и экспериментальная проверка всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 61–64.
3. Топчин И. Ю., Федорова Н. И., Виноградова Л. В. Методика подготовки глухих и слабослышащих учащихся к выполнению комплекса "Готов к труду и обороне" // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 406–409.

REFERENCE

1. Bessarabova Y. V. (2015), "Organisation of physical education of students with disabilities and disabled people in the context of the requirements of the TRP complex", Theory and Practice of Social Development, № 21, pp. 286–288.
2. Evseev S. P., Evseeva O. E., Tomilova M. V. (2017), "Scientific substantiation and experimental verification of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) for the disabled", Scientific Notes of Lesgaft University, No. 1 (143), pp. 61–64.
3. Topchin I. Yu., Fedorova N. I., Vinogradova L. V. (2022), "Methodology of preparation of deaf and hearing-impaired students to perform the complex "Ready for labour and defense", Scientific notes of Lesgaft University, № 5 (207), pp. 406–409.

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 16.01.2024