

**Янкевич Ирина Евгеньевна**  
Yankevich Irina Evgenyevna  
ГБОУ ВПО «Астраханский государственный университет»  
Astrakhan state university  
ассистент кафедры спортивных игр  
и адаптивной физической культуры  
assistant to chair of sports and adaptive physical culture  
E-mail: rigicc@mail.ru

### **Экспериментальное обоснование методики спортивной тренировки слабослышащих подростков**

Experimental justification of a technique sporting training of hard of hearing teenagers

**Аннотация:** В статье представлен анализ авторской методики спортивной тренировки слабослышащих подростков, способствующей повышению уровня педагогической и психофизиологической адаптации слабослышащих подростков к спортивной деятельности, в частности при занятиях футболом.

**The Abstract:** In article the analysis of an author's technique of sports training of the teenagers hard of hearing promoting increase of level of pedagogical and psychophysiological adaptation of teenagers hard of hearing to sports activity is presented, in particular at occupations by football.

**Ключевые слова:** футбол, спортивная тренировка, подростки, слабослышащие, адаптация.

**Keywords:** football, sports training, teenagers, hard of hearing, adaptation.

\*\*\*

Физическое воспитание для глухих и слабослышащих детей и подростков имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления нарушений физического развития, формирования нравственных качеств для полноценной подготовки к жизни в обществе детей с отклонениями развития. При этом решается важная задача адаптации лиц с потерей слуха[1,4].

Основными средствами физического воспитания в подростковом периоде являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируют жизненно важные умения и навыки, повышают физические способности (качества) и адаптивные свойства организма[2,3].

Основной задачей авторской методики является повышение уровня педагогической и психофизиологической адаптации слабослышащих подростков к спортивной деятельности, в частности при занятиях футболом на этапе углубленной специализации[5].

В процессе проведения экспериментального исследования нами были сформированы две группы слабослышащих подростков, занимающихся футболом (контрольная группа составила 22 человека и экспериментальная - 25 человек). Обе группы тренировались в одной

команде, под руководством одного тренера. На момент проведения эксперимента спортсмены имели практически одинаковый уровень физического состояния.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа. Первый этап включал проведение контрольных тестов для определения физического развития, уровня физической и психофизиологической подготовленности, физической работоспособности, а также психологических особенностей личности.

Данные предварительных исследований позволили выявить отставание спортсменов в развитии координационных способностей, скорости и гибкости. Анализ результатов психологических исследований показал низкий уровень адаптационного поведения, самоконтроля, общения.

С учетом вышеизложенного, нами была разработана экспериментальная методика, суть которой заключалась в следующем.

Основной формой организации занятий, как в экспериментальной, так и в контрольной группах углубленной подготовки слабослышащих подростков, было учебно-тренировочное занятие. Контрольная группа занималась по дополнительной образовательной программе, разработанной и утвержденной администрацией спортивной школы.

В программу экспериментальной группы кроме обязательных учебно-тренировочных занятий предполагалось проведение психологического тренинга и индивидуальные задания в процессе тренировки и задания для самостоятельной работы.

Общая физическая подготовка спортсменов экспериментальной группы предполагала развитие физических способностей подростков: скорости, силы, выносливости, гибкости и координации движений. Содержание ОФП контрольной и экспериментальной групп идентично по содержанию.

При обучении технике игры акцент делался на развитие координационных способностей (точности выполнения движений, бросков и передач, совершенствовании статического и динамического равновесия) и активной гибкости.

Для обучения тактике игры нами использовалась непосредственная и опосредованная наглядность.

В качестве непосредственной наглядности выступали опорные сигналы. Испытуемым предлагалось изучить карточки с жестами судей и помощников судей на основе верботонального метода. Все жесты были разделены на пять групп расположенных на цветных карточках. Свободный удар и штрафной/свободный удар расположены на оранжевой карточке; синяя карточка включает жест судьи «преимущество»; зеленая карточка представляет жесты «вне поля», положение «вне игры» в ближайшей стороне поля, положение «вне игры» в центре поля, положение «вне игры» в дальней стороне поля; фиолетовый цвет отображает «замену»; «вбрасывание» располагается на голубой карточке.

В связи со сложностью объяснения особенностей технико-тактических действий футболистов в процессе игры, нами была сделана подборка видеофрагментов игр ведущих футбольных команд, обучение тактике нападения и защиты осуществлялось с помощью опосредованной наглядности. Кроме того, регулярно осуществлялся видеонализ игр с непосредственным участием спортсменов экспериментальной группы.

Подростков, принимающих участие в экспериментальном исследовании, обучали следующим действиям:

## 1. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру; на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях; начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

## 2. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, то есть осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар и остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Кроме учебно-тренировочных занятий, подростки экспериментальной группы участвовали в групповых психокоррекционных занятиях:

1. Тренинг «Мы и наше поведение»

2. Тренинг воздействия на состояние группы и каждого подростка.

3. Комплекс подвижных игр для психофизиологической адаптации слабослышащих подростков.

Тренинг «Мы и наше поведение» включает 10 занятий по 3-4 упражнения в каждом. Каждое из представленных занятий имеет свои цели. Общая цель тренинга: научить испытуемого адекватно реагировать на смену настроения и имению контролировать свое поведение.

Тренинг воздействия на состояние группы и каждого подростка ставит следующие задачи:

- уменьшение напряжения у детей в группе;
- снятие страхов и запретов;

- развитие внимания;
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других детей;
- психогимнастических упражнений важно учитывать ряд моментов:
- правильный выбор упражнения;
- инструктирование группы перед выполнением упражнения, остановка и обсуждение упражнения

Упражнения, входящие в данный тренинг, являются материалом, которые можно использовать в качестве дополнения или изменения содержания занятий. Структуру каждого занятия образуют:

- упражнения на создание работоспособности.
- упражнения содержательного плана.
- упражнения для получения личностной обратной связи.

Тренинг воздействия на состояние группы и каждого подростка включает 10 занятий по 5 упражнений в каждом.

I. Упражнения, которые воздействуют на состояние группы и на каждого подростка в отдельности. Независимо от темы работа в группе начинается с этапа формирования работоспособности, основная цель которого создать такую групповую атмосферу, такой «климат отношений» и такое состояние каждого участника группы (уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе), которые позволяли бы успешно работать, двигаться вперед в содержательном плане. Кроме того, проведенные на этом этапе упражнения могут дать материал, обсуждение которого послужит «мостиком» для перехода к содержательным этапам работы тренинговой группы. Этот этап соответствует этапу установления контакта в начале любого взаимодействия, общения. Задача сделать группу работоспособной специфична для начала занятий, и на ее решение затрачивается определенное время. Однако эта задача не снимается и на восстановление утраченной работоспособности, на включенность в группу, на повышение уровня внимания, на эмоциональную разрядку, на снижение усталости и т. д.

II. Упражнения, направленные преимущественно на содержательную сторону работы. Упражнения дают возможность потренироваться в использовании тех или иных приемов, способов общения, элементов поведения, которые в дальнейшем могут быть включены в целостное поведение. Упражнения направлены на:

1. Развитие способности к пониманию и прогнозированию состояний, отношений и свойств человека.
2. Осознание своей уникальности, обогащение сознания позитивными окрашенными образами, связанными со всеми сторонами личности.
3. Восприятие себя через соотнесение себя с другими, через результаты собственной деятельности, через наблюдение собственных внутренних состояний, научение разрешению собственных проблем.
4. Установление контакта в общении, понимание своего состояния и его презентация, а так же понимание состояния других людей, осознание различных видов мотивов межличностных отношений.

III. Упражнения для получения личностной обратной связи. Благодаря обратной связи подросток может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. Позитивная обратная связь - хорошее средство стабилизации и повышения самооценки участников занятий, актуализации их личностных ресурсов, а также создания позитивного эмоционального фона в группе.

Комплекс подвижных для слабослышащих подростков включал 12 подвижных игр для слабослышащих подростков для коррекции психофизиологической адаптации к спортивной деятельности в соревновательный период.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у обследуемых всех групп произошли изменения исследуемых показателей, но их величины были достоверны только в экспериментальной группе.

Положительное влияние рекомендуемой методики еще раз подтверждается сравнительными данными развития физических качеств слабослышащих подростков занимающихся футболом экспериментальной и контрольной групп. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование авторской методики по повышению уровня педагогической и психофизиологической адаптации слабослышащих подростков к спортивной деятельности, в частности футболом, способствует повышению результативности игры[5].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений. - М.: Сов. спорт, 2000. -238с.
2. Каменцева Н.А. Физкультурно- оздоровительные занятия как фактор физической реабилитации и социальной адаптации слабослышащих учащихся специальной школы: Автореф. Дисс. ...канд.пед.наук, -М.: МПУ, 1998.-26 с.
3. Костюков В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста // Теория и практика физ. культуры. -1996. - N 1. - 7-11.
4. Сермеев Б.В., Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.: Советский спорт, 1991. - 64с.
5. Янкевич И.Е., Зинчук Н.А. Повышение функциональной готовности к спортивной тренировке слабослышащих подростков//Наука і освіта.- 2012.- №2.- с.121-123