

## СПАРТИАНСКИЕ ИГРЫ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ПОДРОСТКОВ

Л.Е. Касмакова<sup>1</sup>, Т.А. Селитренникова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

### Аннотация

**Цель исследования** – разработать методику адаптивного физического воспитания слабослышащих подростков на основе Спартианских игр и экспериментально доказать ее эффективность.

**Методы и организация исследования.** Обследованы 44 подростка, обучающихся в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья. Проведены анализ показателей физической подготовленности по 6 контрольным тестам и сравнение полученных результатов с возрастной нормой. Проведена оценка психического состояния слабослышащих подростков по методике Айзенка. Изучено отношение слабослышащих подростков к принципам «Fair play» («Честная игра»).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выявлены особенности физической подготовленности, психического здоровья слабослышащих подростков и их отношение к принципам «Честной игры».

С учетом выявленных особенностей и результатов анкетного опроса разработана методика адаптивного физического воспитания слабослышащих подростков на основе Спартианских игр, которая апробировалась в условиях педагогического эксперимента на протяжении 7 месяцев.

**Заключение.** Внедрение экспериментальной методики способствовало: 1) повышению показателей физической подготовленности слабослышащих подростков; 2) уменьшению количества мальчиков и девочек с высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности; 3) увеличению количества подростков, понимающих и принимающих принципы «Честной игры».

**Ключевые слова:** слабослышащие подростки, физическая подготовленность, психическое здоровье, Спартианские игры, внеурочная деятельность.

### ‘SPARTIAN’ GAMES IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR TEENAGERS WITH HEARING IMPAIRMENTS

L.Ye. Kasmakova<sup>1</sup>, Larunya72@mail.ru; ORCID: 0000-0002-2464-4949

T.A. Selitrennikova<sup>2</sup>, ser.selitrennikoff@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-3659-080X

<sup>1</sup>Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

<sup>2</sup>Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

### Abstract

**The purpose:** to develop adaptive physical education methods for hearing impaired teenagers based on the ‘SpArtian’ Games and substantiate its effectiveness.

**Methods and organization of the research:** the research involved 44 schoolchildren with disabilities. We carried out the analysis of physical fitness indices according to 6 control tests and the comparison of results with the age standard. We applied the Eysenck method for the assessment of mental status of hearing impaired adolescents. We studied the attitude of hearing impaired adolescents to the ‘Fair play’ principles.

**Results and discussion:** The research revealed the features of physical fitness, mental health and the attitude of hearing impaired adolescents to the ‘Fair play’ principles.

We used the research outcomes to develop adaptive physical education techniques for hearing impaired adolescents, based on the ‘SpArtian’ games. Pedagogical experiment lasted for 7 months.

**Conclusion:** The introduction of the experimental methodology resulted in: 1) the increased indices of physical fitness of hearing impaired adolescents; 2) the decreased number of boys and girls with a high level of anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity; 3) the increased number of adolescents understanding the ‘Fair play’ principles.

**Keywords:** teenagers with hearing impairments, physical fitness, mental health, ‘SpArtian’ games, extra-curricular activities.

## ВВЕДЕНИЕ

Один из приоритетов развития современного российского государства – это качественное и полноценное образование всех представителей подрастающего поколения, в том числе и по предмету «Физическая культура». Решение этой важной социальной проблемы в сфере обучения детей со слуховой сенсорной патологией в системе образовательных учреждений для лиц с ограниченными возможностями здоровья позволяет такому ребенку овладеть необходимыми в современном социуме жизненно важными умениями и навыками.

Специалисты в сфере образования и здравоохранения встревожены статистическими данными в области физического и психического здоровья детей и подростков, снижением уровня их двигательной активности, их пассивным времяпрепровождением, низкой заинтересованностью в участии в тренировочном процессе и спортивных соревнованиях. В результате мы наблюдаем высокий процент детей с различными заболеваниями, низким уровнем показателей физических способностей и нарушениями в сфере психического здоровья.

По данным ВОЗ, во всем мире депривацией слуха страдают более 5% жителей – это 360 миллионов человек, из них более 32 миллионов – дети. В Российской Федерации больше 1 миллиона детей и подростков с патологиями слуха [5].

Патология слуха ведет к неэффективному функционированию многих систем организма, что, в свою очередь, приводит к снижению показателей физического и психического развития детей, замедлению их индивидуального развития.

Особенности физического развития и физической подготовленности слабослышащих детей рассматривались в работах Л.П. Назаровой; Д.А. Шатунова, Р.Ф. Зотовой; G. Zhou, M.A. Kenna, K. Stevens, G. Licameli и др. [4,6,12]. Авторы указывают на низкую двигательную активность слабослышащих, на отставание в развитии двигательных способностей и моторных качеств.

Zhou G, Kenna MA, Stevens K, Licameli G в

своих работах отмечали, что нарушение слухового анализатора влияет на работу вестибулярного и кинестетического аппарата и сопровождается задержкой в формировании вертикальности, нарушением мышечного тонуса и способности поддерживать равновесие тела, неразвитостью пространственной ориентации, осложнениями при дифференциации моторных ощущений и трудностями при выполнении координационных упражнений [12].

Изучая психическое здоровье детей с нарушением слуха, Боскис Р.М. (1988) , Выготский Л.С. (2012) установили, что психическое здоровье детей напрямую зависит от степени выраженности дефекта [1,2].

Borders, C. M., Barnett, D., & Bauer, A. M. (2010) выявили, что нарушение слуха негативно влияет на межличностные отношения, самооценку, что, в свою очередь, приводит к нежеланию детей заниматься командными видами спорта [8].

Jeffrey J. Martin, Deborah R. Shapiro, Eva Prokesova подчеркивали, что американские подростки с нарушениями слуха физически активны, только если им нравится заниматься физическими упражнениями и у них есть близкие друзья, которые их поддерживают [10].

Инновационные методики физического воспитания школьников с ограниченными возможностями здоровья изучались Зотовой Ф.Р., Герасимовой И.Г.(2008), Столяровым В.И. (2012), Benyldiz P.O. (2010), Boreham C. (2009) [3,5,7,9]. По их мнению, на текущий момент поиск новых подходов к организации адаптивного физического воспитания в школах проходит довольно активно. Зарубежные авторы предлагают включать в процесс физического воспитания различные фитнес-программы и уделять больше внимания внеклассной групповой деятельности, привлекать семью [9,10]. В большинстве регионов нашей страны способы организации физкультурно-спортивной деятельности с учащимися осуществляются опытным путем. К ним можно отнести и авторские программы педагогов-новаторов, преобразованные формы спортивных игр и соревнований, современные проекты на

уровне образовательного учреждения, города, республики, а также проекты федерального уровня. В этих программах основной задачей является приумножение оздоровительной эффективности физического воспитания и формирование здорового образа жизни, а также организация прочной основы физической подготовленности учащихся для дальнейшей общественно-полезной деятельности.

В.И. Столяров в своей монографии «Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт)» (2017) доказал, что программа СПАРТигр, включающая соревнования, требующие от участников фантазии, изобретательности, юмора, эстетики, творческой демонстрации атлетизма, физической подготовленности, спортивного мастерства, содействует не только развитию физических качеств, но и проявлению, формированию и развитию разносторонних творческих способностей, позволяющих добиться успеха в разных видах деятельности. В своих многочисленных трудах автор указывает на то, что в условиях девальвации духовно-нравственных ценностей СПАРТ-программа, содержащая научно обоснованные эффективные формы и методы возрождения гуманности, духовности, будет способствовать формированию и развитию у детей и молодежи лучших черт, повышать их уровень олимпийской образованности и ориентировать на олимпийские принципы "Честной игры" в спортивном соперничестве.

Анализ научно-методической литературы и изучение практики физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья показывают, что потенциал Спартианских игр в физическом и нравственном воспитании слабослышащих подростков практически не используется. Вышесказанное определило актуальность нашего исследования.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации цели исследования мы использовали следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетный опрос,

педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для выявления отношения слабослышащих подростков к принципам "Честной игры" был проведен анкетный опрос. Анкета включала 40 вопросов закрытого типа, разделенных на 4 группы: «соблюдение правил», «здоровье», «ответственность» и «равенство шансов». Психическое здоровье определялось по методике Айзенка, которая позволяет определить уровень таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Физическую подготовленность мы исследовали по контрольным испытаниям, предложенным ГТО для лиц с нарушением слуха: бег 30 метров, подтягивание из положения виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, метание теннисного мяча в цель.

Опытно-экспериментальная апробация разработанной методики проводилась на базе «Казанской школы-интерната имени Е.Г. Ласточкиной для детей с ограниченными возможностями здоровья». В исследовании участвовали две группы испытуемых: контрольная (занималась обязательными занятиями коррекционно-развивающей направленности, предусмотренными учебным планом организации, во внеурочное время 3 раза в неделю и посещала педагога-психолога школы 1 раз в неделю) и экспериментальная (дети, занимавшиеся по экспериментальной методике адаптивного физического воспитания слабослышащих подростков на основе Спартианских игр во внеурочное время). В каждой группе было по 22 человека (по 11 мальчиков и 11 девочек) в возрасте 13-15 лет.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов анкетирования слабослышащих подростков позволил выявить следующее:

- оценка ответов на вопросы раздела «равенство шансов» показала, что 59,3% мальчи-

ков и 62,6% девочек ЭГ и 58,7% мальчиков и 61,9% девочек КГ критически относятся к нечестной (некорректной) игре в спорте; 10% мальчиков и 9,5% девочек ЭГ и 12% мальчиков и 10,6% девочек КГ считают, что нет необходимости бороться с несправедливостью в спорте. Около трети респондентов утверждают, что иногда ради достижения победы можно поступать нечестно;

- оценивая ответы слабослышащих подростков на вопросы раздела «ответственность», мы выявили, что 55-58% участников опроса готовы нести ответственность за свои поступки и уважительно относятся к судьям и соперникам. При этом в среднем 28,0% респондентов часто ищут и находят виновников своего проигрыша, перекладывая ответственность на них. От 13,3% до 16,3% опрошенных, если им выгодно, готовы нести ответственность за свои поступки, но в случае поражения перекладывают ответственность на других;

- крайне интересными оказались ответы респондентов на вопросы раздела «здоровье»: от 53,3 % до 66% респондентов допускают, что достижение спортивной победы стоит того, чтобы пожертвовать своим здоровьем, и что спортивные травмы являются атрибутикой спортивных успехов. 34,6% мальчиков и 46,7% девочек ЭГ и 35% мальчиков и 45,5% девочек КГ всегда стараются избежать травмы и заботятся о своем здоровье. Остальные подростки обеих групп ответили, что их не волнует, что они кому-то наносят травму;

- в разделе «соблюдение правил» внушительная часть подростков (65,8% мальчиков и 61,3% девочек ЭГ и 65% мальчиков и 61,8% девочек КГ) ответили, что они готовы соблюдать правила, пока другие это делают, однако если их долго провоцировать, то они могут стать агрессивными. 15% мальчиков и 12,5% девочек ЭГ и 14,6% мальчиков и 10,5% девочек КГ стремятся сразу наказать соперника, который нарушает правила, и переходят границы дозволенного. И только 19,2% мальчиков и 26,2% девочек ЭГ и 20,4% мальчиков и 27,7% девочек КГ ответили, что для них главное, чтобы спорт приносил удовольствие, и они в любой ситуации остаются дружелюбными по отношению к другим.

Таким образом, анкетный опрос позволил выявить несформированность желаний, умения следовать принципам "Честной игры" у слабослышащих подростков, что необходимо учитывать в работе с данной нозологией.

В рамках нашего исследования психическое состояние подростков рассматривалось по методике Айзенка «Самооценка психических состояний». Подросткам предлагалось описание различных психических состояний, которые оценивались по шкале баллов. Данная методика позволяет определить уровень таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Результаты нашего исследования показали, что высокий уровень тревожности испытывают большинство подростков 13-15 лет: 80% мальчиков и 75% девочек.

Исследование показало, что у 75% мальчиков наблюдается высокий уровень фрустрации, а у 65% девочек – средний уровень фрустрации.

В процессе анализа полученных результатов исследования обнаружено, что 80% мальчиков имеют высокий уровень агрессивности, у 65% девочек отмечен средний уровень агрессивности.

В ходе нашего исследования выявлено, что высокий уровень ригидности наблюдается у 80% мальчиков, средний уровень ригидности наблюдается у 70% девочек.

Результаты исследования свидетельствуют об относительно низком уровне развития психических состояний. Большинство слабослышащих подростков отличаются высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. На наш взгляд, это обусловлено особенностями их основного нарушения и подросткового возраста.

Нами были исследованы показатели физической подготовленности слабослышащих подростков. Анализируя результаты в начале педагогического эксперимента (на I этапе), мы выяснили, что мальчики и девочки КГ и ЭГ имеют отставания от нормативных показателей, соответствующих бронзовому значку ГТО для данной нозологии, в среднем от 3% до 48%. При этом достоверных различий между группами не наблюдалось (таблицы 1,2).

В связи с выявленными особенностями отношения к правилам «Честной игры», особенностями физической подготовленности и психического здоровья слабослышащих подростков нами была разработана экспериментальная методика адаптивного физического воспитания слабослышащих подростков на основе Спартианских игр, которая была апробирована в условиях «Казанской школы-интерната имени Е.Г. Ласточкиной для детей с ограниченными возможностями здоровья» в течение 7 месяцев 2019-2020 гг.

Экспериментальная методика адаптивного физического воспитания слабослышащих подростков на основе Спартианских игр состоит из двух блоков: спортивного и спартианского.

**Спортивный блок** направлен на повышение «отстающих» показателей физической подготовленности. Проводится 3 раза в неделю во внеурочное время (45 мин). Внеурочное за-

нятие проводится в форме спортивного часа, преимущественно на свежем воздухе. В структуру спортивного часа включено несколько разделов:

1 раздел – «Координационный» – включал 7 комплексов упражнений, выполняемых на координационной лестнице, и 14 подвижных игр на развитие различных компонентов координационных способностей;

2 раздел – «Прыжковый» – направлен на повышение показателей скоростно-силовых способностей. Состоял из 7 комплексов по 6-7 упражнений. Для развития быстрой силы нами включались упражнения в беге, различные прыжки, выпрыгивания, перепрыгивания, напрыгивания, прыжки со скакалкой, метания набивных мячей весом 2-3 кг, упражнения с небольшими отягощениями;

3 раздел – «Гростинка» – направлен на развитие гибкости. Состоял из 5 специально подо-

**Таблица 1 – Показатели физической подготовленности мальчиков 13-15 лет в начале и в конце эксперимента**  
**Table 1 – Indicators of physical fitness of boys aged 13-15 years at the beginning and at the end of the experiment**

Показатели Indicators	Этапы	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	p	Средний показатель нормы Average rate
Бег на 30 м (с) Running 30 meters (s)	I	6,55±0,05 88,54*	6,84±0,12 84,79*	<0,05	5,3
	II	5,16**±0,02 102,7*	5,90±0,05 89,8*	<0,05	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) High pull-ups (number of times)	I	2,73±0,09 54,6*	2,91±0,27 58,2*	>0,05	5
	II	4,82**±0,06 96,4*	3,55±0,09 71*	<0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) Push-ups (number of times)	I	8,36±0,18 55,73*	9,36±0,31 69,0*	<0,05	15
	II	15,09**±0,10 100,6*	10,64±0,17 70,93*	<0,05	
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) Forward bend while sitting with legs straight (cm)	I	3,64±0,16 91*	2,55±0,18 63,8*	>0,05	4
	II	6,82**±0,20 170,5*	3,36±0,07 84*	<0,05	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Standing double-leg long jump (cm)	I	144±0,62 96*	142±0,59 94,6*	<0,05	150
	II	160,45**±0,63 106,9*	148,09±0,55 98,7*	<0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во) 1 minute sit-ups (number of times)	I	25,73±0,32 85,8*	26,55±0,47 88,5*	>0,05	30
	II	37,18**±0,33 123,9*	27,64±0,18 92,1*	<0,05	
Метание теннисного мяча в цель 6 м (кол-во попаданий) Tennis ball target throw, 6 m (number of hits)	I	3±0,09 60*	2,57±0,17 51,4*	<0,05	5
	II	4,36**±0,07 87,2*	3,09±0,08 61,8*	<0,05	

Примечание: I – в начале эксперимента, II – в конце эксперимента

n – количество испытуемых

\* – % от нормы

\*\* – достоверные различия между ЭГ и КГ (p<0,05)

Note: I – at the beginning of the experiment; II - at the end of the experiment

n – number of examinees.

\*-% of the norm

\*\* -significant differences between the EG and the CG (p <0.05)

бренных комплексов упражнений на развитие гибкости: 1) комплекса упражнений с применением повторных пружинящих движений; 2) комплекса упражнений, повышающих интенсивность растягивания; 3) комплекса упражнений с выполнением движений по возможно большей амплитуде; 4) комплекса упражнений с использованием дополнительной внешней опоры; 5) комплекса упражнений с применением активной помощи партнера;

4 раздел – "Силовой" – направлен на повышение показателей силовой выносливости и включает 5 комплексов круговой тренировки.

**Спартианский блок** направлен на развитие у подростков умений творчески самовыражаться и взаимодействовать в социуме, на улучшение психического состояния и коррекцию поведенческих реакций.

В программу данного блока включены следующие разделы:

– конкурс рисунков «Спорт! Спорт! Спорт!». Проводится в календарные праздники. Этот

конкурс предусматривает личное участие подростков, которые в художественной форме излагают свои представления о месте спорта в жизни каждого человека;

– конкурс эрудитов-знатоков. В данном конкурсе оценивается эрудиция подростков в области здорового образа жизни, физической культуры, спорта, олимпизма. Конкурс проходит в виде тестирования, в котором участвуют все подростки, им предлагается выбрать правильный ответ из нескольких предложенных вариантов и сделать это быстрее соперника;

– спартианские игры «Веселые старты». Проводятся 1 раз в месяц в виде эстафеты, на различных этапах которой участники должны демонстрировать физическую подготовленность, спортивное или художественное мастерство, интеллект, знания в различных областях.

Разработанная методика предусматривает гуманистическое воздействие на личность

**Таблица 2 – Показатели физической подготовленности девочек 13-15 лет в начале и в конце эксперимента**  
**Table 2 - Indicators of physical fitness of girls aged 13-15 years at the beginning and at the end of the experiment**

Показатели Indicators	Этапы / Stages	ЭГ (n=11) / EG	КГ (n=11) / CG	p	Средний показатель нормы Average rate
Бег на 30 м (с) Running 30 meters (s)	I	6,55±0,05 88,54*	6,84±0,09 84,7*	<0,05	5,8
	II	5,68**±0,04 102,1*	6,66±0,04 87,08*	<0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз) Push-ups (number of times)	I	7,45±0,18 93,1*	7,64±0,16 95,5*	>0,05	8
	II	11,73**±0,16 146,6*	9,36±0,15 117*	<0,05	
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) Forward bend while sitting with legs straight (cm)	I	3,73±0,26 74,6*	3,18±0,12 63,6*	<0,05	5
	II	7,27**±0,21 145,4*	5,00±0,13 100*	<0,05	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Standing double-leg long jump (cm)	I	125,18±0,31 96,3*	125,82±0,23 97,3*	>0,05	130
	II	151,82**±1,24 116,8*	129,82±0,24 99,86*	<0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во. раз) 1 minute sit-ups (number of times)	I	22±0,23 84,6*	23,09±0,26 88,8*	<0,05	26
	II	36,27**±0,40 139,5*	25,55±0,20 98,27*	<0,05	
Метание теннисного мяча в цель 6 м (кол-во попаданий) Tennis ball target throw, 6 m (number of hits)	I	2,18±0,12 43,6*	2,27±0,17 45,4*	<0,05	5
	II	4,27**±0,12 85,4*	3,91±0,17 78,2*	<0,05	

Примечание: I – в начале эксперимента, II – в конце эксперимента

n – количество испытуемых

\* - % от нормы

\*\* - достоверные различия между ЭГ и КГ (p<0,05)

Note: I – at the beginning of the experiment; II - at the end of the experiment

n – number of examinees.

\*-% of the norm

\*\* - significant differences between the EG and the CG (p <0.05)

подростка, направлена на организацию активного, творческого отдыха и общения подростков, содействии повышению показателей физической подготовленности и улучшению психического здоровья слабослышащих подростков во внеурочное время.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное обследование, которое выявило положительную динамику изучаемых показателей физической подготовленности и психического здоровья подростков.

Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности констатируют повышение показателей физической подготовленности в обеих исследуемых группах. При этом преимущественные изменения

отмечены у подростков, занимающихся по экспериментальной методике, что подтверждается статистически достоверной положительной динамикой по всем исследуемым показателям физической подготовленности (рисунки 1,2).

У мальчиков экспериментальной группы прирост показателей физической подготовленности находится в диапазоне от 11% до 87% (рисунок 1), у девочек – от 13% до 95% (рисунок 2), что можно объяснить целенаправленным воздействием специально подобранных комплексов упражнений экспериментальной методики. В контрольной группе, как у мальчиков (рисунок 1), так и у девочек (рисунок 2), прирост показателей менее значителен.

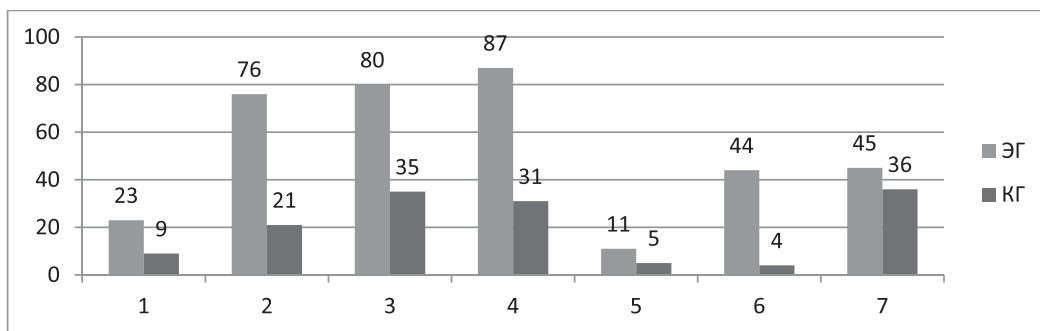


Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности мальчиков (%)

1 – бег на 30 м; 2 – подтягивание из виса на высокой перекладине; 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4 – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами; 5 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6 – поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин; 7 – метание теннисного мяча в цель с 6 м  
 Figure 1 - Increase in the indicators of physical fitness of boys (%) 1 - running 30 meters; 2 – high pull-ups; 3 – push-ups; 4 - forward bend while sitting with legs straight; 5 - standing double-leg long jump; 6 - 1 minute sit-ups; 7 - Tennis ball target throw, 6 m.

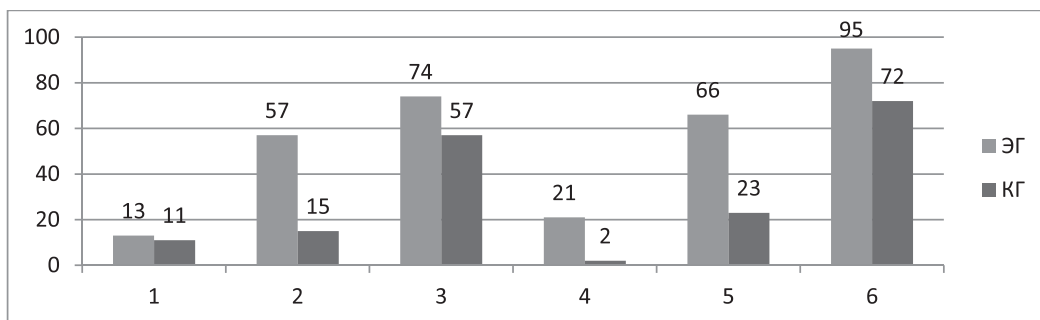


Рисунок 2 – Прирост показателей физической подготовленности девочек (%)

1 – бег на 30 м; 2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 3 – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами; 4 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5 – поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин; 6 – метание теннисного мяча в цель с 6 м  
 Figure 2 - Increase in the indicators of physical fitness of girls (%) 1 - running 30 meters; 2 – push-ups; 3 - forward bend while sitting with legs straight; 4 - standing double-leg long jump; 5 - 1 minute sit-ups; 6 - Tennis ball target throw, 6 m.

Из таблицы 1 (II этап) мы видим не только достоверный прирост показателей у мальчиков экспериментальной группы, но и выполнение нормативов бронзового значка ГТО в тестах, характеризующих скоростные, силовые, скоростно-силовые качества и гибкость. В тесте, характеризующем координационные способности, их показатели приблизились к норме и составили 87,2%. Тогда как показатели мальчиков контрольной группы, хоть и изменились, но так и не достигли нормативных значений ни в одном контрольном испытании.

Показатели физической подготовленности девочек экспериментальной группы также имеют достоверные изменения во всех контрольных испытаниях (таблица 2). В таких тестах, как бег 30 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин девочки ЭГ показали результаты, превышающие нормативные в среднем на 35%, а в тесте наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами их результат превышает норму на 45%. Девочки контрольной группы достигли нормы в 2 из 6 тестов.

В показателях координационных способностей как мальчики, так и девочки ЭГ и КГ не достигли контрольных нормативов, хотя отмечены значительные изменения показателей физической подготовленности. Возможно, необходимо включать больше упражнений на развитие различных компонентов координационных способностей.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты дают основание утверждать, что занятия по экспериментальной методике способствовали достоверному приросту показателей физической подготовленности подростков ЭГ по сравнению с таковыми КГ.

По итогам анализа теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) мы получили следующие результаты. Прослеживается уменьшение процента мальчиков ЭГ, имеющих высокий уровень тревожности, на 54,6%. В КГ количество мальчиков с высоким уровнем тревожности уменьшилось на

45,5% по сравнению с данными исходного тестирования. Наблюдается уменьшение количества девочек ЭГ, имеющих высокий уровень тревожности, на 45,5%. В КГ количество девочек с высоким уровнем тревожности снизилось на 40%.

Установлено, что под воздействием методики произошло уменьшение количества мальчиков ЭГ с высоким уровнем фрустрации на 45,5%. В КГ мальчиков с высоким уровнем фрустрации стало меньше на 18,2%. Уменьшение числа девочек ЭГ с высоким уровнем фрустрации по окончании педагогического эксперимента составило 27,3%. В КГ девочек с высоким уровнем фрустрации стало меньше на 10%.

По окончании педагогического эксперимента снижение количества мальчиков ЭГ с высоким уровнем агрессивности составило 72,8%. В КГ девочек с высоким уровнем агрессивности стало меньше на 45,5%. Наблюдается уменьшение процента девочек ЭГ, имеющих высокий уровень агрессивности, на 18,2%. В КГ количество девочек с высоким уровнем агрессивности уменьшилось на 9,1%.

К концу педагогического эксперимента наблюдается уменьшение количества мальчиков ЭГ с высоким уровнем ригидности на 45,5%. В КГ количество мальчиков с высоким уровнем ригидности снизилось на 18,2%.

Уменьшение числа девочек ЭГ с высоким уровнем ригидности по завершении педагогического эксперимента составило 36,4%. В КГ девочек с высоким уровнем ригидности стало меньше на 20%.

Занятия по экспериментальной методике содействовали не только повышению показателей физической подготовленности и улучшению психического здоровья, но также и гуманистическому воспитанию слабых подростков, что подтверждается данными повторного анкетирования.

Сравнивая результаты раздела «равенство шансов», мы выявили, что количество подростков ЭГ, критически относящихся к нечестной (некорректной) игре в спорте, увеличилось у мальчиков с 59,3% до 73%, у



девочек – с 62,6% до 75%. В КГ результаты остались на прежнем уровне. Соответственно уменьшилось количество мальчиков и девочек, считающих, что нет необходимости бороться с несправедливостью в спорте, что очень важна победа и иногда можно быть нечестным.

В разделе «ответственность» мы видим увеличение количества мальчиков (на 12,3%) и девочек (на 10%) ЭГ, готовых нести ответственность за свои поступки и уважительно относящихся к судьям и соперникам. В КГ количество таких подростков не изменилось. Анализ ответов раздела «здоровье» показал уменьшение на 28,5% мальчиков и 23,8% девочек ЭГ, считающих, что в спорте важен результат любыми способами, даже в ущерб здоровью. В конце эксперимента увеличилось количество мальчиков на 18% и девочек ЭГ на 26%, всегда старающихся избегать травм и заботящихся о своем здоровье. В КГ изменений не наблюдалось.

В разделе «соблюдение правил» на 35,3% и 36% увеличилось количество мальчиков и девочек ЭГ соответственно, считающих, что главное, чтобы спорт приносил удовольствие, и они в любой ситуации остаются дру-

желюбными по отношению к другим. В КГ показатели остались на прежнем уровне.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, внедрение экспериментальной методики на основе Спартианских игр в процесс адаптивного физического воспитания слабослышащих подростков способствует: 1) повышению показателей физической подготовленности слабослышащих подростков ЭГ (значительно возросли показатели силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости). Прирост данных показателей у мальчиков составил от 44% до 87%, у девочек – от 57% до 95%; 2) количество мальчиков с высоким уровнем тревожности и фрустрации уменьшилось с 72,7% до 54,6%, с 63,6% до 45,5%, девочек – с 63,6% до 45,5%, с 45,4% до 27,3% соответственно; количество мальчиков с высоким уровнем агрессивности стало меньше на 18,1%, девочек – на 27,2%. Количество мальчиков с высоким уровнем ригидности уменьшилось на 36,3%, девочек – на 9%; 3) увеличилось в среднем на 13,5% количество слабослышащих подростков, понимающих и принимающих принципы "Честной игры".

## ЛИТЕРАТУРА

1. Боскис, Р.М. Учителю о детях с нарушением слуха: Кн. для учителя. – 2 – е изд. / Р.М. Боскис – М.: Просвещение, 1988. – 128 с.
2. Выготский, Л.С. Вопросы воспитания слепых, глухонемых и умственно отсталых детей / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2012. – 368 с.
3. Зотова, Ф.Р. Возможности коррекции психического состояния подростков с девиантным поведением средствами физической культуры / Ф.Р. Зотова, И.Г. Герасимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 9. – С. 4
4. Назарова, Л.П. Игровые упражнения для развития слухового восприятия слабослышащих детей в период обучения грамоте / Л.П. Назарова. – СПб.: Образование, 1993. – 55 с.
5. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) Ч.III.: монография / В.И. Столяров. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 294 с.
6. Шатунов, Д.А. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха / Д.А. Шатунов, Ф.Р. Зотова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4. – С.183-188.
7. Benyldiz, P.O. Prediction of Maximal Uptake in Boys 11-13 years of age /P.O. Benyldiz // Eur. J. Appl. Physiol, 2010. – № 43. – P. 213-219.
8. Borders, C. M., Barnett, D., & Bauer, A. M. How are they really doing? Observation of inclusionary classroom participation for children with mild-to-moderate deafness. Journal of Deaf Studies and Deaf Education. – 2010. – 15(4). – P. 348-357.
9. Boreham, C. The development and evolution of fitness testing equipment and procedure suitable for use in physical and health education of primaryschool children. Final report / C. Boreham. Belfast: The Quiches University of Belfast, 2009. – P. 12-16.
10. Martin, J.J., Shapiro, D. R., & Prokesova, E. Predictors of physical activity among European and American hearing impaired children. European Journal of Adapted Physical Activity. – 2013. – 6(2) P. 38-47.
11. Mueller, K. Prinzipien zur Ausbildung von Leistungsvoraussetzungen -clargestellt am Beispiel der Prinzipien des technisch-koordinativen Trainings / K. Mueller // Theorie und Praxis der körperkultur. – 2008. – № 3. – P. 171-177.
12. Zhou G, Kenna MA, Stevens K, Licameli G. Assessment of saccular function in children with sensorineural hearing loss. ArchOtolaryngol Head Neck Surg. 2009; 135:40-44.

## REFERENCES

1. Boskis, R.M. For a teacher about children with hearing impairments: Book for the teacher. - 2nd ed. - M.: Education, 1988 -- 128 p.
2. Vygotsky, L.S. Issues of education for children with visual impairments, hearing impairments, and mental retardations Moscow, 2012, 368 p.
3. Zotova, F.R., Gerasimova I.G. Opportunities for the correction of mental status of adolescents with deviant behavior, employing physical education. «Educational, psychological and biomedical issues of physical education and sport» [Pedagogiko – psikhologicheskie i mediko – biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta]. – 2008, no. 9, pp.4
4. Nazarova, L.P. Game exercises for the development of auditory perception of hearing impaired children during literacy training. SPb, Education Publ., 1993, 55p.
5. Innovative directions, forms and methods of sport activities for the community (domestic and foreign experience) Part III.: monograph. – Moscow, RU-SAINS Publ., 2017, 294 p.
6. Shatunov, D.A., Zotova F.R. Features of education, health and physical fitness of adolescents with hearing impairments. Academic notes of P.F. Lesgaft university [Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta]. 2013, no.4, pp.183-188.
7. Benyldiz, P.O. Prediction of Maximal Uptake in Boys 11-13 years of age. Eur. J. Appl. Physiol, 2010, no. 43, pp. 213-219.
8. Borders, C.M., Barnett, D., & Bauer, A.M. How are they really doing? Observation of inclusionary classroom participation for children with mild-to-moderate deafness. Journal of Deaf Studies and Deaf Education. 2010, 15(4), pp. 348–357.
9. Boreham, C. The development and evolution of fitness testing equipment and procedure suitable for use in physical and health education of primary-school children. Final report. Belfast: The Quiches University of Belfast, 2009. pp. 12-16.
10. Martin, J.J., Shapiro, D.R., & Prokesova, E. Predictors of physical activity among European and American hearing impaired children. European Journal of Adapted Physical Activity. – 2013, 6(2), pp. 38-47.
11. Mueller, K. Prinzipien zur Ausbildung von Leistungsvoraussetzungen -clargestellt am Beispiel der Prinzipien des technisch-koordinativen Trainings. Theorie und Praxis der korperkultur. – 2008, no. 3, pp.171-177.
12. Zhou G, Kenna MA, Stevens K, Licameli G. Assessment of saccular function in children with sensorineural hearing loss. ArchOtolaryngol Head Neck Surg. 2009, 135, pp.40–44.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Касмакова Лариса Евгеньевна – кандидат педагогических наук, доцент; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, 35; e-mail: Larunya72@mail.ru; ORCID:0000-0002-2464-4949.

Селитреникова Татьяна Анатольевна – доктор педагогических наук, профессор; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35.; e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-3659-080X.

## ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Касмакова Л.Е. Спартянские игры во внеурочной деятельности слабослышащих подростков / Л.Е. Касмакова, Т.А. Селитреникова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 62-71. DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-3-62-71

## FOR CITATION

Kasmakova L.Ye., Selitrenikova T.A. Spartan games in external activities for hearing teenagers. Science and sport: current trends, 2020, vol. 8, no. 3, pp. 62-71 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-3-62-71