НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Е.В. Дворянинова, Д.В. Полещук
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dmitryiam@gmail.com

Актуальность. По данным ВОЗ, более 5% населения мира - или 466 миллионов человек (432 миллиона взрослых людей и 34 миллиона детей) – страдают от инвалидизирующей потери слуха. Согласно оценкам, к 2050 году более 900 млн человек будут страдать от инвалидизирующей потери слуха. 60% случаев потери слуха у детей вызваны предотвратимыми причинами. 1,1 миллиарда молодых людей (в возрасте 12-35 лет) подвергаются риску потери слуха в результате воздействия шума в местах отдыха и развлечений. Нерешенная проблема потери слуха обходится ежегодно в 750 миллиардов долларов в глобальных масштабах. Мероприятия по профилактике, выявлению и принятию мер в отношении потери слуха эффективны по затратам и могут обеспечить значительные преимущества для людей.

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП), на развитие силовых способностей лиц молодого возраста с нарушением слуха.

Материалы и методы. На первом этапе были обоснованы цель и задача исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование уровня развития силовых способностей у лиц молодого возраста с нарушением слуха.

На втором этапе была разработана и апробирована, предложенная нами коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие силовых способностей у лиц с нарушением слуха.

На третьем этапе проводилась обработка и оценка динамики прироста показателей, характеризующих развитие силовых способностей лиц молодого возраста с нарушением слуха.

В процессе работы нами были проведены следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование показателей развития силовых способностей.
4. Метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФК «Спортфэмили» в течение 60 дней. Под наблюдением находилось 10 лиц молодого возраста (20-30 лет) с нарушением слуха. Для проведения исследования дети были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 5 человек каждая.

В экспериментальной и контрольной группе проводились занятия по АФК, одинаковые по содержанию и нагрузкам. В экспериментальной группе проводились дополнительные занятия по миофасциальному расслаблению с помощью массажных валиков. Занятия по АФК проводились два раза в неделю по 60 минут. Дополнительные занятия в ЭГ проводились один раз в неделю по 60 минут.

Занятие АФК условно делилось на 3 части:

1. Вводная (подготовительная) часть длилась 10 минут. Цель – обеспечить общую функциональную готовность организма занимающихся к активной мышечной деятельности и нагрузке в основной части занятия. Вводная часть включала общеразвивающие упражнения.

Репозиторий ВГУ

2. Основная часть длилась 45 минут. Цель – развитие силовых способностей.

Использовались следующие средства: упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями, упражнения с тренировочными петлями.

3. Заключительная часть продолжалась 5 минут. Цель – снижение уровня функционирования систем организма до близкого к среднему. Это достигалось выполнением упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Для оценки эффективности нами были использованы следующие пробы и тесты: «Сгибание и разгибание рук в висе», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту», «Прыжок в длину с места».

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования представлены на рисунке 1.

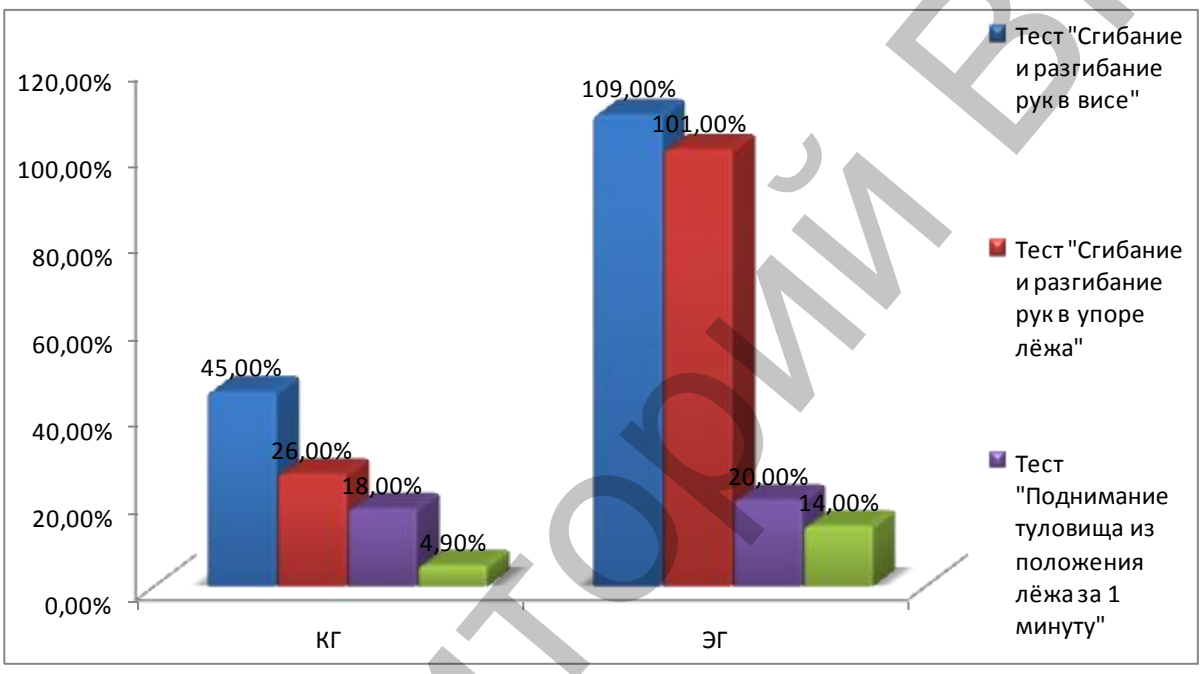

Рисунок 1 – показатели прироста (в %) развития силовых способностей в КГ и ЭГ после проведения КРП

Заключение. После применения КРП, уровень развития силовых способностей повысился, по сравнению с исходными показателями на 61% . Это свидетельствует о том что, разработанная нами коррекционно-развивающая программа положительно влияет на развитие силовых способностей лиц молодого возраста с нарушением слуха и может быть рекомендована для практического применения.

Использованная литература

1. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss. – Дата доступа: 23.02.2019.

2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

Репозиторий ВГУ