

**УДК 796/799**

*А. А. Киселева - студент 1 курса юридического факультета  
Астраханского государственного технического университета*

*И.А. Кузнецов - профессор кафедры физического воспитания  
Астраханского государственного технического университета*

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПРИ ТУГОУХОСТИ**

***Аннотация:** актуальность выбранной темы обусловлена  
необходимостью адаптировать студентов с нарушениями слуха к  
физической культуре и жизни в обществе в целом.*

***Ключевые слова:** тугоухость, студент, адаптация, физическая  
культура.*

***A. A. Kiseleva** - 1st year student of the Faculty of Law  
Astrakhan State Technical University*

***I.A. Kuznetsov** - professor of the Department of Physical  
Education Astrakhan State Technical University*

## ***FEATURES OF THE ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR STUDENTS WITH HEARING LOSS***

***Abstract:** the relevance of the chosen topic is due to the need to adapt  
students with hearing impairments to physical culture and life in society as a  
whole.*

***Keywords:** hearing loss, student, adaptation, physical culture.*

**Введение.** Слух - очень важный фактор в жизни его отсутствие или  
снижение слуха приводит к лимитированию поступления информации в мозг

о мире, о жизни. Человек ограничен в выборе каких-то профессиональных интересов, 85% информации мы постигаем благодаря органам слуха.

#### Основные нарушения слуха

1. Нарушение функции вестибулярного аппарата;
2. Задержка моторного и физического развития;
3. Нарушение речи, памяти и внимания, мышления, общение ограничивает отсутствие слуха;
4. Нарушение осанки;
5. Сопутствующие заболевания другие и вегетативно-соматические расстройства.

Стойкие нарушения слуха могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный.

Тренировки вестибулярной системы специально подобранными и адаптированными при тугоухости физическими упражнениями (ФУ) повышают функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими нарушения слуха, ведущее внимание надлежит быть сконцентрировано на раскрытии своеобразия личности, на разработке для него персональной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем всеохватывающем исследовании индивидуальностей его становления. Неслышащие учащиеся выделяются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью.

Нарушения двигательной сферы у этих учащихся появляются:

- 1) в понижении значения становления ведущих телесных свойств: отставание от общепризнанных мер в показателях силы ведущих мышечных групп тела и рук, скоростно-силовых

- качествах, высокоскоростных свойств от 12 до 30%;
- 2) в проблемах с сохранением статического и динамического равновесия: отставание от общепризнанных мер в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
  - 3) в нечеткой координации и нерешительности перемещений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
  - 4) в сравнительно невысоком уровне ориентировки в пространстве;
  - 5) в замедленной скорости выполнения отдельных перемещений, темпа двигательной работы в целом по сопоставлению со слышащими студентами.

Мы рекомендуем применить следующие способы и методы физиологической культуры:

1. Внедрение ФУ скоростно-силовой направленности.

Необходимость применения этих упражнений подтверждается 2-мя теоретическими положениями:

- 1) к базисным видам координационных возможностей относятся те координационные проявления, которые важны при выполнении каждого поступка (ходьба, бег, прыжки, учебные и домашние действия);

- 2) увеличение значения одной физиологической возможности тянет по ложительные конфигурации иных («положительный перенос»).

Целенаправленное использование ФУ скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для корректировки базисных координационных возможностей.

Способами становления скоростно-силовых свойств в коррекционном процессе на физкультурном занятии считаются всевозможные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

Главные способы игровой и соревновательный включают эстафеты, подвижные игры, повторные поручения, сюжетные игровые композиции, радиальную форму организации занятий.

## 2. Средства Способы корректировки равновесия.

ФУ с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- 1) ходьба по дорожке (с разными предметами, переступая предметы);
- 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- 4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- 5) ходьба по дощечкам («кочкам»);
- 6) ходьба на лыжах по ковру;
- 7) ходьба на коньках по ковру;
- 8) езда на велосипеде (самокате).

ФУ на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

- 1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
- 3) балансировка на набивном мяче. Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): так называемая «Школа мяча». Она включает в себя элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

## 3. Физиологические способы корректировки вестибулярной функции.

ФУ на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

- 1) движения глаз;
- 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- 3) повороты головы при наклоненном туловище;
- 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- 5) кувырки вперед, назад;

- 6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- 7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- 8) подскоки на батуте.

ФУ на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

- 1) перемена темпа перемещения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- 2) резкая остановка при выполнении упражнений;
- 3) остановка с переменной направленности движения;
- 4) прыжки со скакалкой с переменной темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:

- 1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
- 2) кувырки;
- 3) кружение;
- 4) наклоны и повороты головы;
- 5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов Учебно-методическое пособие для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по специальностям 032102.65 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), - Физическая культура. Москва – 2012, 206с.

2. Балашова В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета. / В.В. Балашова // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N 3. - С. 43- 45.

3. Горбунов Н.П. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Н.П. Горбунов, Г.А. Гавроница // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N 1. - С. 52-54.

4. Дедков Ю.Л., Зефирова Е.В., Платонов В.А. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. - СПб: СПб ГУИТМО, 2008. – 96с.

5. Ильницкая Т.А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: Монография. – Краснодар: КубГАУ, 2007. – 116с.

## REFERENCES

1. Ivanova N. L. Physical culture classes in special medical groups of schools and universities Educational and methodological guide for students of FSBEI HPE "rsufksmit", studying in the specialties 032102.65-Physical culture for people with disabilities in health (adaptive physical culture), - Physical education. Moscow-2012, 206s.

2. Balashova V. V. Health-forming technologies in physical education of students of Tolyatti State University. // Theory and practice of physics. culture. - 2005. - N 3. - p. 43-45.

3.Gorbunov N. P. Effectiveness of strength exercises in the process of physical education of female students assigned to a special medical group / N. P. Gorbunov, G. A. Gavronina // Theory and practice of physics.

4. Dedkov Yu. L., Zefirova E. V., Platonov V. A. Theory and practice of physical culture for students with weakened health: A textbook. - St. Petersburg: SPb GUITMO, 2008. - 96s.

5. Ilitskaya T. A. Physical education of students of a special medical group: Monograph. - Krasnodar: KubGAU, 2007. - 116s.