

*Ховрина Наталья Николаевна,*

*студентка магистратуры, группа АФКмз-1501,*

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

В статье раскрываются особенности занятий слабослышащих школьников лыжной подготовкой. При этом говорится о том, что лыжная подготовка помогает школьникам с нарушением слуха совершенствовать свое физическое развитие и физическую подготовленность.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, лыжные гонки, физическая подготовка.

*Natalya N. Khovrina,*

*the backbone of the group AFKms-1501,*

*FSEI of HE «Togliatti State University»,*

*Togliatti, Samara region, Russia*

## **CLASSES WITH THE TRAINING OF SCHOOLCHILDREN 12-14 YEARS OLD WITH HEARING IMPAIRMENT**

The article reveals the peculiarities of practicing hard-to-hear schoolchildren with ski training. It is said that ski training helps students with hearing impairment to improve their physical development and physical fitness.

**Keywords:** ski preparation, cross-country skiing, physical training.

Понимание причин нарушений слуха играет значительную роль в том, чтобы оценить основные принципы развития нарушений у детей раннего и дошкольного возраста, выяснить степень негативного воздействия ухудшения слуха на психическое развитие, на результаты состояния речи. Фиксирование причин ухудшения слуха нужно при «выстраивании» педагогических мероприятий и для понимания эффективности коррекционной работы [7].

Существуют разные точки зрения на определение причин слуховых нарушений. Чаще других выделяются 3 группы причин и факторов, ведущих к патологии слуха или способствующих её развитию.

К *1-ой группе* относятся причины и факторы наследственности, приводящие к структурным изменениям слухового аппарата и развитию наследственной тугоухости. Наследственные факторы имеют большое значение в возникновении детской тугоухости. В 80-х годах прошлого века на долю наследственных факторов приходилось до половины случаев детской глухоты. При этом авторы обращают внимание на то, что в 60-70% случаев наследственная тугоухость отличается наличием синдромальной тугоухости вместе с заболеваниями практически всех органов и систем [2].

Ко *2 группе* относятся факторы экзо- или эндогенного воздействия на слуховой орган плода (нет наследственно отягощенного фона, объясняющего появление врожденной тугоухости). Причины, вызывающие врожденную тугоухость, прежде всего, – инфекционные заболевания матери в первой половине беременности, непосредственно в первые три месяца. Из инфекций самую большую опасность для слухового органа представляет краснуха.

В *3-ю группу* входят факторы, действующие на слуховой орган здорового малыша в важный период его становления и роста, что может стать причиной возникновения приобретенной тугоухости. Причины таких приобретенных нарушений многообразны. Наиболее частыми здесь называют влияние сильного воспалительного процесса в среднем ухе (острого среднего отита).

Слух однозначно связан с двигательной способностью, подтверждая взаимосвязь двигательного и слухового анализатора: видно движение, корректируемое не только зрением, но и с помощью слуха. Сигналы, воспринимаемые на слух, также как и сигналы зрительные, участвуют в формировании движений ребенка [3].

Отсутствие слуха в системе анализаторов означает не только изолированное «выпадение» части сенсорной системы, а также нарушение

всего хода развития этой категории людей. Между дефектом слуха, функцией речи и двигательной системой образуется сильная взаимная функциональная зависимость. Совокупность причин становится ярко отражается на координационных способностях, потому что они работают на дефектной основе сенсорных систем организма, которые задействованы в контроле за движениями.

Школьники с нарушением слуха могут заниматься лыжным спортом, так как он является одним из самых массовых и доступных и пользуется большой популярностью у людей различного возраста.

Как средство, облегчающее передвижения по снегу, лыжи известны с давних времён. Многочисленные исследования археологов, историков, летописи, скандинавский эпос и другие источники говорят о применении лыж народами, населявшими северо-восточную часть России, Урал, Сибирь, Северный Кавказ, Скандинавию ещё до новой эры [8].

*Инвентарь, одежда и снаряжение лыжника, которые требуется школьникам с нарушением слуха для занятий лыжной подготовкой.*

К основному инвентарю относятся лыжи, палки, крепления, лыжные мази, парафины и обувь. Лыжи имеют различное применение: спортивное, туристическое, бытовое и специальное. Спортивные лыжи по своему назначению и конструкции подразделяют на: гоночные, горнолыжные и прыжковые. Лыжи должны быть прочными, упругими иметь соответствующие своему типу вес и форму, хорошую сопротивляемость влиянию погоды. Прочность и упругость достигаются за счёт хорошего качества материалов.

В практике лыжных гонок в настоящее время используется довольно много способов ходов, переходов, подъёмов и так далее. По принципу работы рук лыжные ходы подразделяются на попеременные и одновременные; по принципу выполнения отталкивания ногами – на классический и коньковый ход [1].

Несмотря на многообразие способов передвижения на лыжах, в движениях всех способов имеются общие элементы, которые обеспечивают преемственность и облегчают освоение техники передвижения.

При проведении тренировочных занятий у школьников с нарушением слуха следует рационально сочетать объём и интенсивность нагрузок. На начальных этапах подготовки лыжников ведущими являются объёмы нагрузок, а затем – их интенсивность. Для развития работоспособности, повышения тренированности лыжников используются различные методы тренировок [5]. Содержание того или иного метода тренировки и его воздействия на организм спортсмена определяется объёмом, интенсивностью, числом повторений, длительностью и характером отдыха [4].

В процессе занятий лыжной подготовкой школьниками применяются следующие основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный. В качестве вспомогательных используются следующие методы: игровой, круговой, комплексный.

Основными задачами являются: всестороннее физическое развитие, закаливание, укрепление здоровья, изучение техники других видов спорта (бег, спортивные игры и др.). В это же время изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта.

Зимой большое внимание направлено на обучение и совершенствование лыжного хода, отработку поворотов, спусков. Осенью и летом добавляются упражнения из других видов спорта – легкой атлетики, плавания, гребли и различных спортивных игр. В данное время задача достижения высоких спортивных результатов не ставится. Важно правильно спланировать сроки и количество соревнований на весь календарный год, для того, чтобы не перегрузить молодых лыжников соревновательной нагрузкой [6].

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Бутин И.М. *Лыжный спорт*. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 192 с.

2. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. – М.: Академия, 2012. – 203 с.
3. Выготский Л. С. Основы дефектологии. – СПб.: Генезис, 2013. – 654 с.
4. Гавричков Л.В. Лыжная подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 112 с.
5. Горелик В.В. Оценка функционального состояния учащихся на основе анализа физиологических показателей регуляторных систем // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 23-30.
6. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 200с.
7. Раменская Т.И. Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 129 с.
8. Слушкина Е.А. Слушкин В.Г. Особенности тренировочного процесса лыжников. – СПб.: Генезис, 2013. – 209 с.