

**СПОРТ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В КИТАЕ**

Гао Цяньцян

Кириллова Т. Г., канд. биол. наук, доц.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,

Российская Федерация

Аннотация. В статье представлен литературный обзор исследований применения различных видов спорта для психического и физического развития детей, подростков и учащейся молодежи, имеющих нарушения слуховой чувствительности различного генезиса в Китае. Исследования показали, что такие виды спорта, как тхэквондо, спортивные танцы и черлидинг, акробатика, футбол и легкая атлетика, могут значительно улучшить физическое и психическое здоровье учащихся с нарушениями слуха. Показано, что в процессе тренировочных занятий спортом наблюдается тесная взаимосвязь всех показателей развития глухих и слабослышащих детей.

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье, учащиеся в Китае, нарушения слуха, спорт.

Исследованиям физического и психического здоровья слабослышащих учащихся уделяется большое внимание как в КНР, так и за рубежом. Характерной особенностью развития детей с дефицитарными показателями слуховой чувствительности являются темпы развития. При этом период развития пролонгируется, что требует учета при организации различных форм как учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях различного уровня, так и тренировочного процесса при занятиях спортом [1]. Особенностью психического развития детей с нарушениями слуха является его замедление на начальных этапах развития онтогенеза по сравнению со своими здоровыми сверстниками. Между тем наблюдается активное ускорение развития при использовании адекватных методов обучения и воспитания, соответствующих морфофункциональным особенностям ребенка с нарушениями в деятельности органа слуха [2]. Китайская система специального физического воспитания для глухих и слабослышащих детей развивается быстрыми темпами, но все еще существуют такие проблемы, как недостаточное оборудование и низкий уровень профессионализма преподавателей. Изучение опыта

организации и методических подходов занятий физической культурой и спортом в КНР для глухих и слабослышащих позволит повысить эффективность их влияния на процессы психического и физического развития детей с отклонениями в состоянии здоровья по слуху. Поэтому целью настоящего исследования явилось изучение опыта использования различных видов спорта в практике организации занятий с глухими и слабослышащими школьниками в Китае.

Методы исследования: Используя метод анализа литературных источников и обратившись к базе данных China Knowledge Network, мы собрали и проанализировали текущую ситуацию в области специального физического воспитания в Китае, а также обобщили роль физического воспитания и спорта в укреплении физического и психического здоровья студентов с нарушениями слуха.

Анализ литературных исследований показал, что занятия тхэквондо значительно улучшают развитие двигательных возможностей учащихся с нарушениями слуховой системы. Так, в ходе 20-месячного проведения тренировок по тхэквондо с семью слабослышащими учащимися подросткового возраста в городе Чифэн, Китай, Shang Qinghua (2021) пришел к выводу, что тренировки по тхэквондо способствуют развитию силы, скорости, баланса и гибкости у слабослышащих студентов, и что эти эффекты имеют определенную степень непрерывности [5]. По данным, полученным Wang Zifei (2018), выявлено, что тренировки по легкой атлетике оказывают стимулирующее воздействие на физическую самооценку слабослышащих учеников средней школы, что значительно повышает их уровень спортивной результативности и уровень физической подготовки, и что физическая самооценка старшеклассников повышается в большей степени, чем у слабослышащих учеников младших классов [7].

В исследованиях, проведенных Yanzhen Wang (2021) особо отмечается важность внедрения аэробики в обучение слабослышащих студентов, чтобы улучшить их физическое функционирование, обогатить их эмоциональное выражение и повысить успешность обучения [6].

По данным Lin Zirui (2021) отмечено, что футбольные тренировки могут улучшить мышечную силу, тем самым защищая проприоцепторы слабослышащих студентов, улучшая вестибулярную функцию и оказывая значительное влияние на улучшение их способности к равновесию после тренировочных занятий футболом для девяти слабослышащих студентов в Гуанчжоу [3]. Zhao Gongmei и другие ученые (2019) провели экспериментальное исследование

психологического здоровья слабослышащих школьников 14-19 лет в городе Гуйян провинции Гуйчжоу, используя черлидинг в качестве инструмента, и пришли к выводу, что черлидинг может снизить психологическую тревожность, улучшить индивидуальные негативные эмоции, повысить уверенность в себе, самооэффективность и социальное сотрудничество среди слабослышащих школьников [10].

В процессе наших исследований мы выявили, что Niu Linlan (2020) обнаружил, что танцы и черлидинг оказали значительное влияние на уверенность в себе и навыки межличностного общения у 30 слабослышащих студентов после их трехмесячной программы обучения [4]. Так, Yang Jiacheng (2022) пришел к выводу, что спорт может улучшить вестибулярную функцию слабослышащих студентов после 10-недельной программы тренировок. Было показано, что для 37 слабослышащих учеников младших и старших классов улучшились показатели статического равновесия, динамического равновесия и баланса против возмущающих воздействий в процессе внедрения экспериментальной тренировочной программы [8].

Таким образом, представленный анализ показывает положительный опыт применения спортивных тренировочных нагрузок для детей, подростков и учащейся молодежи с нарушениями слуховой чувствительности в Китае на показатели их психического и физического развития.

Список использованной литературы

1. Селезнев, К.В. Адаптивное физическое воспитание студентов с нарушением слуха: учебно-методическое пособие [Текст] / К.В. Селезнев, О.В. Шакирова, Е.О. Бородин. – Владивосток: Издательство Дальневосточного федерального университета, 2023 – 61 с.
2. Речицкая Е.Г. Развитие детей с нарушением слуха [Текст] / Е.Г. Речицкая. – М.: Владос, 2005. – 296 с.
3. Lin Zirui. Experimental study on football training to improve the balance ability of deaf-mute students[D]. Guangzhou: Guangzhou Sports Institute, 2021.
4. Niu Linlan. Research on the influence of dance cheerleading training on the self-confidence and interpersonal communication skills of deaf-mute students[D]. Wuhan: Wuhan Sports Institute, 2020.
5. Shang Qinghua. The role of Taekwondo training in the physical development of hearing-impaired students[D]. Wuhan: Central China Normal University, 2021.
6. Wang Yanzhen. The importance of aerobics training to the physical and mental health development of deaf-mute students[J]. Sports and Cultural Goods and Technology, 2021(17):179-180.
7. Wang Zifei. Research on the influence of track and field training on the physical self-esteem of hearing-impaired middle school students[D]. Shenyang: Shenyang Normal University, 2018.

8. Yang Jiacheng. Experimental study on the effect of instability training on balance ability of 13-15 year old deaf-mute students[D]. Inner Mongolia: Inner Mongolia Normal University, 2022.
9. Yu Ling, Shi Shaorong, Wang Bubiao, Wang Haijun. Application research on fitness exercise prescription for deaf-mute students[J]. Journal of Beijing Sport University, 2006(01):63-66.
10. Zhao Gongmei, Gu Xianyu. Research on the influence of cheerleading on the mental health of adolescent deaf-mute people[J]. Leisure, 2019, (35).