

Бурдина Л. Ю., НАО Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-62, магистрант
(Научный руководитель – к.б.н., профессор Кузнецова Л.С.)

ЭФФЕКТЫ МОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЦ С ПОДА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Актуальность. В Послании «Конструктивный общественный диалог – основа стабильности и процветания Казахстана» Президент К-Ж. Токаев отметил: «Только по официальной статистике на учете по инвалидности состоит более 80 тыс. детей. Мы обязаны создавать равные возможности для людей с особыми потребностями» [1].

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты инвалидов становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц [2].

Анализ литературы показал, что для людей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, адаптивное плавание является незаменимым средством оздоровления и двигательной реабилитации [3].

Таким образом, можно констатировать, что спортивная деятельность является для лиц с ограниченными возможностями здоровья одним из действенных средств социально-психологической адаптации, которая создает дополнительные предпосылки социальной реализации их личностных возможностей.

С учетом изложенного выше изучение и оценка в динамике эффективности занятий адаптивным плаванием очевидна, так как дает возможность обосновать и найти индивидуальный подход к контролю и двигательной коррекции физического состояния спортсменов-инвалидов.

Целью нашего исследования явилось совершенствование контроля моторной коррекции спортсменов-пловцов с ПОДА на основе индивидуального подхода к оценке их двигательных возможностей.

Материалы и методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, метод математической обработки.

В наблюдении приняли участие спортсмены группы спортивного совершенствования 1 года обучения КГУ «Областная специализированная школа по инвалидному спорту» Управления физической культуры и спорта Карагандинской области. Всего - 7 человек. Преимущественная направленность данного этапа заключается в совершенствовании техники, развитии специальных физических качеств, освоении повышенных тренировочных нагрузок, достижении высоких спортивных результатов, накоплении соревновательного опыта.

Занятия проводились по стандартной программе в соответствии с Регламентом «О специализированных школах инвалидного спорта (СШИС) в Республике Казахстан» [4]. Наблюдения проводились в течение двух лет (2018-2020 г). Объем недельной нагрузки составлял 12 часов по 4 учебно-тренировочных занятий в неделю. Продолжительность занятий 135 мин. Критериями для оценки двигательных возможностей лиц с ПОДА, занимающихся адаптивным спортом, выступали показатели развития физических качеств.

На основании данных научно-методической литературы и практического опыта был подобран комплекс двигательных тестов, адаптированных к контингенту испытуемых, для оценки скоростных (бег 30м.); скоростно-силовых (пресс за 30", прыжок в длину с места, бросок мяча); силовых качеств (подтягивания/отжимания); гибкости (выкрут палки, наклон на гимнастической скамейке).

При выборе двигательных тестов исходили из принципа доступности и индивидуализации, а также соблюдения требования адекватности особенностям контингента испытуемых. Анализ данных проводился в абсолютных величинах и по темпу прироста индивидуальных результатов. Данные тестирования были статистически обработаны по принятому в педагогических исследованиях методу [5].

Функциональная классификация спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями – это постоянный процесс, где все спортсмены находятся под регулярным

наблюдением классификаторов с целью создания спортсменам условий последовательности, согласованности и честности.

В нашем исследовании приняли участие спортсмены-инвалиды (Табл.1), отнесенные по заболеванию к группам S6 (2чел.), S7(3чел.), S10 (2чел.).

Таблица 1 - Классификация пловцов по заболеванию (ГСС-1 г.об.)

Класс	Заболевание
S 6	<ul style="list-style-type: none"> • Последствия перинатальной энцефалопатии, нижняя параплегия • Артрогрипоз
S 7	<ul style="list-style-type: none"> • Врожденная двусторонняя косолапость тяжелой степени • ВПР обеих верхних и нижних конечностей, многоплоскостопные деформации обеих нижних конечностей • Хондродистрофия
S 10	<ul style="list-style-type: none"> • Врожденный вывих правого бедра • Врожденный вывих левого бедра, укорочение левой нижней конечности

Для оценки эффективности занятий плаванием лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, нами была изучена индивидуальная динамика двигательной подготовленности в каждом классе отдельно, рассмотрены показатели темпа прироста от 1 к 4 срезу в рамках 2-х лет наблюдений.

Изучая показатели темпа прироста спортсменов класса S6, отметим следующее. Спортсменкой с диагнозом «Последствия перинатальной энцефалопатии, нижняя параплегия», максимальное высокое значение данного показателя было достигнуто в тесте «Бросок мяча 2 кг.» и составило 57,1%, а в тесте «Отжимания» (силовые способности) равнялось 33,3% соответственно (Рис.1).

Особенностью динамики изученных показателей спортсменки с диагнозом «Артрогрипоз» по отношению к исходным данным явилось увеличение в показателях темпа прироста в упражнениях «Бег 30м.» (33,75%), «Пресс за 30"» (25%), «Прыжок в длину с места» (17,3%).

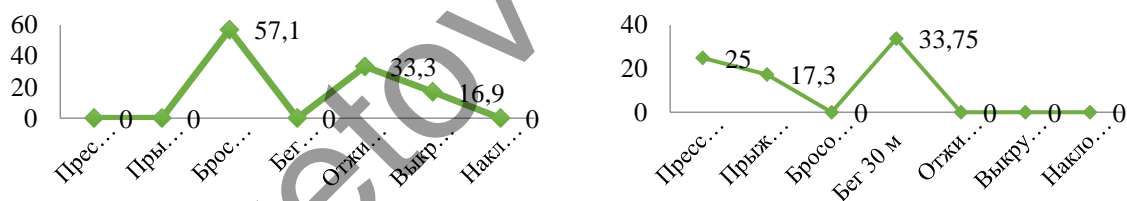


Рисунок 1 - Прирост показателей спортсменов класса S6 от 1 к 4 срезу

Показатели темпа прироста спортсменов класса S7 выглядели следующим образом (Рис.2). Спортсмен диагнозом «Врожденная двусторонняя косолапость тяжелой степени» по итогам 2-х лет наблюдений показал регресс в тесте, отражающим развитие силовых способностей («Отжимания»), что составило -37,5%. Следует отметить, что максимальный темп прироста в результатах наблюдался в тесте «Наклон на гимнастической скамейке» и составил 100%.

Анализируя индивидуальный прирост спортсмена класса S7 с диагнозом «ВПР обеих верхних и нижних конечностей», следует отметить, что наиболее сложным для данного контингента спортсменов оказался тест на гибкость, характеризующий подвижность позвоночного столба («Наклон на гимнастической скамейке»), что, по-видимому, связано со спецификой нарушений состояния здоровья. Данный двигательный тест спортсменом не выполнялся.

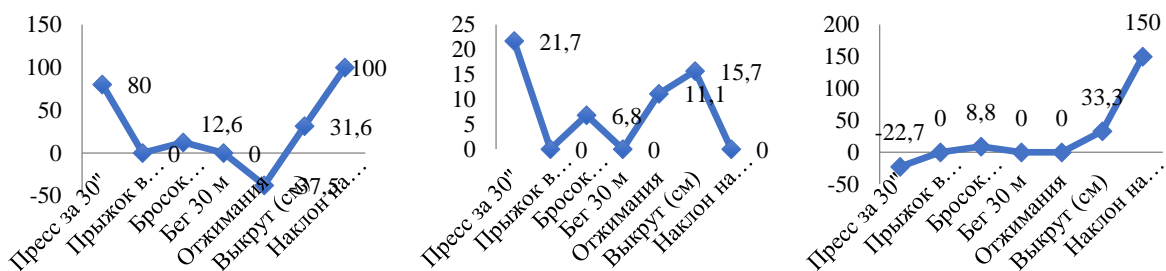


Рисунок 2 - Прирост показателей спортсменов класса S7 от 1 к 4 срезу

Минимальный прирост результатов в развитии скоростно-силовых качеств был выявлен в тесте «Бросок мяча 2 кг.» и был равен 6,8%.

Максимальный же прирост спортсмен продемонстрировал в тесте, отражающем развитие скоростно-силовых способностей («Пресс за 30"») и составил 21,7%.

Спортсменка с диагнозом «Хондродистрофия» к концу 2 этапа эксперимента показала следующие результаты. Среднее значение темпа прироста было достигнуто в тесте, отражающим развитие скоростно-силовых способностей, и было равно 8,8%.

Регресс наблюдался в тесте «Пресс за 30"», а максимальный темп прироста был достигнут в тесте, характеризующим гибкость позвоночного столба, и составил 150% по отношению к исходным данным. Такое высокое значение изучаемого показателя объясняется индивидуальными особенностями наблюдаемого нами спортсмена.

Анализ индивидуального прироста спортсменов класса S10 (рисунок 3) отражает следующее. У спортсмена с диагнозом «Врожденный вывих левого бедра, укорочение левой нижней конечности» максимальный прирост результатов был замечен нами в тесте, характеризующим гибкость позвоночного столба – «Наклон на гимн. скамейке», что составило 40%. Отрицательный, по отношению к исходному уровню результат наблюдается в тесте, направленном на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств «Бросок мяча на дальность 2 кг.», который равен -30,8%. Средний результат (33,3%) был показан в тесте «Отжимания».

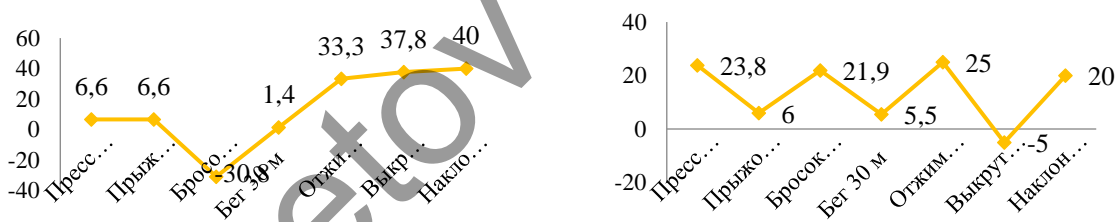


Рисунок 3 - Прирост показателей спортсменов класса S10 от 1 к 4 срезу

У спортсмена того же класса с диагнозом «Врожденный вывих правого бедра» отрицательное значение изучаемого показателя наблюдалось в тесте «Выкрут палки», что составило -5%.

Максимальный же темп прироста был достигнут в тесте «Отжимания» (силовые способности) и составил 25%. Минимальное же значение наблюдаемого показателя составило 5,5% в тесте «Бег 30 м.» (скоростные способности).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить, что в целом положительные эффекты моторной коррекции средствами плавания выражаются в индивидуальном приросте двигательных возможностей у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Вместе с тем, полученные данные указывают на различия в приросте физических качеств в каждой классификационной группе и свидетельствуют о необходимости индивидуального подхода, как к подбору тестов, так и оценке двигательных возможностей спортсменов с учетом класса заболевания и диапазона адаптивных компенсаций.

Литература:

1. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://primeminister.kz/ru/address/02092019>

2. Махов А.С. Оценка эффективности формирования мотиваций к занятиям физическими упражнениями и спортом у людей с инвалидностью // Вестник спортивной науки. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-formirovaniya-motivatsiy-k-zanyatiyam-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-u-lyudey-s-invalidnostyu> (дата обращения: 12.01.2021).

3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. - Уч. пос. для вузов». - /под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 432 с.

4. Регламент "О специализированных школах инвалидного спорта (СШИС) в Республике Казахстан, 2005 год.

5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Изд. Центр «Академия», 2010, – 264с.

Данияр С.М., Карагандинский университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, магистрант-2курс.
(*Научный руководитель — к.п.н., Ассоциированный профессор Иманбетов А.Н.*)

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

В настоящее время совершенствование техники игры вратаря – требование времени. Ведь есть такое понятие, как «вратарь-половина команды». В настоящее время, кажется, пришло время улучшить игру вратаря и подготовить вратарей, которые смогут показать игру мирового уровня. Поэтому, безусловно, подготовку детей и подростков следует начинать в детских спортивных школах, где специализируется хоккей с шайбой. Наше исследование заключается в проведении оценки уровня технической подготовленности юных вратарей, за 2020-2021, 2021-2022 годы учебно-тренировочного процесса. Оно проводилось для того, чтобы определить по результатам исследования динамику уровня роста повышения специальной физической подготовленности юных хоккеистов. Исследование проводилось среди юных хоккеистов 11-12 лет.

Исследования проводились на хоккейной площадке в Ледовом Дворце «Караганды-Арена». В тестировании принимали участие 10 учащихся, занимающихся в секциях хоккея. Каждое испытание сначала объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения. Каждое испытание вратари выполняли по очереди, в порядке, в котором они вызывались тренером. При выполнении любого теста на площадке находились только испытуемые и тренер [1].

При проведении тестирования по ловле и отбиванию шайбы оценивалось не только количество отраженных бросков, но и качество исполнения технических приемов испытуемыми вратарями. Поскольку оценка качества весьма субъективная характеристика, для его оценки были привлечены пять наиболее опытных тренеров из КГУ ОСДЮШОР по хоккею с шайбой.

При проведении тестирования, которое проводилось в Ледовом Дворце «Караганды-Арена» использовался шайбомет, который может выстреливать шайбы со скоростью до 60 м/сек по заданной траектории и с определенным временным интервалом. Использование данного аппарата тем более оправданно, так как испытуемые должны находиться в процессе тестирования в равных условиях. Шайбомет был настроен на постоянную скорость метания шайбы 60 м/сек с интервалом между бросками 3 секунды.

При выполнении ловли шайбы испытуемый вратарь должен был зафиксировать ее в ловушку при траектории полета на уровне 1 метр над поверхностью льда и, отбросив в сторону от ворот, отражать следующий бросок. Всего производилось по 20 бросков в ворота каждого испытуемого с дистанции 7 метров. Кроме подсчета количества пойманных шайб проводилась оценка качества исполнения технического приема, исходя из следующих требований учебно-тренировочного процесса.

Анкетный опрос проводился с целью выявления значимости элементов техники игры вратаря для юных хоккеистов. Опрос проводился по специально разработанной анкете, содержание которой одинаково для всех опрошиваемых. Респондентам предлагалось оценить значимость, трудность и интерес в освоении элементов технической подготовки вратаря.