

Бабак Анастасия Вячеславовна, студент,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры

Дрокова Виктория Адександровна,
доцент кафедры АФК,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры

Усяева Дарья Евгеньевна,
преподаватель кафедры Спорт,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье отображены результаты педагогического эксперимента, в ходе которого была подтверждена эффективность специальных комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости и применяемых в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата. Доказано положительное влияние разработанных упражнений не только на развитие гибкости, но и на спортивный результат пловцов с поражением ОДА.

Ключевые слова: Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, плавание, гибкость, физические качества, учебно-тренировочный процесс, комплекс упражнений.

Высокий уровень результатов в современном адаптивном спорте, повышение интенсивности тренировочного процесса, возросшая конкуренция – все это позволяет прогнозировать преобразования в технологиях спортивной подготовки. Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом естественного возрастного развития организма [2].

Одним из качеств, необходимых пловцам является гибкость. Недостаточный уровень развития гибкости ограничивает амплитуду движений; не позволяет сформировать эффективную технику плавания; ограничивает проявление силы, скоростных возможностей, координации; приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок [1].

Развитие гибкости позволяет адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные потребности и возможности каждого спортсмена. Это особенно важно для пловцов с различными формами поражения ОДА, так как требования к гибкости могут варьироваться в зависимости от типа инвалидности [3].

В ходе исследования анализировалось влияние специальных упражнений для увеличения гибкости высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Для совершенствования развития гибкости пловцов с поражением ОДА в учебно-тренировочный процесс было включено 5 комплексов упражнений разной направленности. 2 из них были включены в подготовительную часть занятия и применялись 3 раза в неделю (при работе в спортивном зале), 2 комплекса упражнений применялись ежедневно, 1 в качестве разминки перед каждой тренировкой и 1 в заключительной части занятия, после выхода спортсменов из воды.



В разработанные комплексы упражнений было добавлено применение тренажеров.

Палка гимнастическая с эспандерами STRONG BODY состоит из складной палки и двух резиновых эспандеров. Применение тренажерного устройства позволяет улучшить подвижность суставов и гибкость. Особенностью работы является возможность равномерного распределения нагрузки на правую и левую половину тела, что делает занятия сбалансированными и позволяет достичь более быстрого результата.

Для закачивания стоп – применялись упражнения с резинкой, которая при натяжении создает дополнительную нагрузку. Необходимо обернуть пальцы эластичной лентой, а далее приступить к сокращению и вытягиванию стопы, тем самым наращивать ее силу. Гибкие стопы способствуют более не только эффективному отталкиванию от стенки бассейна при старте и поворотах, но, и чтобы задействовать максимальную площадь стопы для качественного толчка, минимизировать сопротивление и улучшить обтекаемость тела.

Таблица 1

Динамика показателей гибкости высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата в контрольной группе до и после эксперимента

№	Тестирование	Испытуемые											
		№1		№2		№3		№4		№5		№6	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Отведения плеча вверх	268°	279°	280°	289°	270°	283°	284°	290°	274°	286°	265°	280°
2	Отведения плеча вниз	270°	278°	252°	267°	322°	328°	325°	329°	298°	312°	267°	282°
3	Отведения плеча вперед	270°	274°	254°	261°	260°	265°	273°	276°	268°	273°	264°	269°
4	Отведения плеча назад	224°	229°	221°	228°	218°	224°	220°	226°	217°	223°	220°	225°
5	Отведения предплечья вверх	293°	299°	283°	290°	284°	290°	297°	299°	293°	299°	286°	289°
6	Отведения предплечья вниз	275°	291°	265°	279°	278°	289°	234°	261°	241°	258°	258°	272°
7	Стопа в расслабленном состоянии	149°	154°	151°	154°	145°	148°	134°	139°	142°	146°	135°	140°
8	Стопа в натянутом состоянии	188°	193°	165°	171°	162°	171°	153°	162°	169°	175°	156°	163°

Изучение динамики результатов тестирования уровня развития гибкости у пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата показал, что в ходе педагогического



эксперимента наблюдалась положительная динамика по всем исследуемым показателям (таблица 1).

Сравнительный анализ показателей экспериментальной группы спортсменов, после завершения эксперимента продемонстрировал достоверное улучшение по всем показателям в экспериментальной группе (таблица 2).

Результаты анализа показывают положительные сдвиги результатов гибкости высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, подтверждая эффективность предложенной экспериментальной методики.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей уровня развития гибкости высококвалифицированных пловцов с поражением ОДА в экспериментальной группе до и после эксперимента.

Тестирование	До эксперимента M1± m	После эксперимента M2± m	Разница M1 – M2		t	P
			в ед.	в %		
Отведения плеча вверх	274,5±1,32	284,5±1,98	10	3,5	4,2	<0,05
Отведения плеча вниз	289±1,56	299±1,87	10	3,3	4,1	<0,05
Отведения плеча вперёд	265±0,86	270±1,47	5	1,9	2,9	<0,05
Отведения плеча назад	220±0,94	226±1,67	6	2,7	3,1	<0,05
Отведения предплечья вверх	289±1,51	294±0,91	5	1,7	2,8	<0,05
Отведения предплечья вниз	258,5±3,87	275±4,11	16,5	6	2,9	<0,05
Стопа в расслабленном состоянии	120±5,14	147±4,58	27	18,4	3,9	<0,05
Стопа в натянутом состоянии	163,9±1,32	172,5±1,58	8,6	5	4,1	<0,05

Следовательно, совершенствование нами методики развития гибкости на основе применения специальных упражнений с тренажёрами доказала свою эффективность и может быть применена в практической деятельности тренерам-преподавателям ДЮСАШ по плаванию.

Таким образом, работа над гибкостью стопы может оказать положительное влияние на общие результаты.

Гибкость стопы имеет важное значение для пловцов. В первую очередь помогают повысить эффективность движения, правильное положение стопы может снизить сопротивление воды и повысить скорость. У людей с ограниченными возможностями гибкость стопы будет способствовать лучшему удержанию равновесия и устойчивости в воде, что особенно важно для тех, кто использует специальные средства передвижения.

При оценке динамики плавательной подготовленности был выявлен прирост по основным исследуемым показателям.



Сравнение показателей на растягивание резинового амортизатора с помощью работы ног показало улучшение результатов всех участников эксперимента. При этом спортсмены не имеющие существенного поражения нижних конечностей смогли улучшить свои результаты на 4-5 метров. Пловцы имеющие спастическую и гемиплегическую формы ДЦП также улучшили результаты в среднем на 1-1,5 метра.

При оценке результатов тестирования на удержание растянутого амортизатора также наблюдалось улучшение времени его удержания. В зависимости от степени поражения ног, результаты улучшились от 1,8 до 5,2 сек. Что в свою очередь подтверждает, что применение упражнений для развития гибкости стопы приводит к значительному увеличению её силы и результативности работы ног.

Положительное влияние разработанных комплексов упражнений на увеличение гибкости и подвижности в плечевых суставах было выявлено при оценке показателя технической подготовленности, в тесте длина «шага».

Анализируя полученные результаты нами выявлено, что у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата занимающихся по нашей разработанными нами специальными комплексами упражнений значительно увеличился не уровень развития гибкости, но и показателей технической подготовленности в плавании.

Список литературы:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 401 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08390-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516453>

2. Крохина, Т.А. Особенности проведения занятий плаванием у детей при различных формах ДЦП / Т. А. Крохина, Н.В. Трапезникова // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. материалов Междунар. Науч.-практ.конф./ Т.А. Крохина.- Липецк: Липецкий гос. пед. Ун-т им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2015.

3. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астатическая и гиперкинетическая: Практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е.В. Рябова. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

