



МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ С ДЦП

УДК 376.24-053.2:796.012.

Ирина В. Тимофеева, Марат И. Салимов, Андрей А. Попов

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. С развитием паралимпийского движения всё острее становится вопрос о подготовке таких людей к соревнованиям, социализации в общество через спортивную деятельность. Вместе с тем, в современной отечественной и мировой литературе сведений по организации и проведению занятий, по обучению плаванию инвалидов с ДЦП (детским церебральным параличом) и методических разработок, рекомендаций недостаточно.

Цель исследования: мы предлагаем организацию тренировочного процесса с применением методики тренировочного процесса спортсменов с гемипаретической формой ДЦП.

Методы и организация исследования. Было проведено исследование среди спортсменов с ДЦП в возрасте от 14 до 16 лет с применением методики, основанной на включение в тренировочный процесс пораженной половины тела

Ключевые слова: детский церебральный паралич, тренировочный процесс, паралимпийское движение.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Тимофеева И.В., Салимов М.И., Попов А.А. Методика спортивной тренировки по плаванию спортсменов-инвалидов с ДЦП // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-41-44>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: afk-ural@mail.ru

METHODS OF SPORTS TRAINING SWIMMING OF DISABLED ATHLETES WITH CEREBRAL PALSY

Irina V. Timofeeva

Marat I. Salimov

Andrey A. Popov

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

With the development of the Paralympic movement, the issue of preparing such people for competitions, socialization into society through sports activities becomes more acute. At the same time, in the modern domestic and world literature, there is not enough information on the organization and conduct of classes, on teaching swimming to disabled people with cerebral palsy (cerebral palsy) and methodological developments, recommendations.

Keywords: cerebral palsy, training process, Paralympic movement.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Timofeeva I.V., Salimov M.I., Popov A.A. Methods of sports training for swimming of disabled athletes with cerebral palsy // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-41-44>

Введение. Количество детей с патологией детского церебрального паралича (ДЦП) становится всё больше как у нас в стране, так и за рубежом. С развитием паралимпийского движения всё острее становится вопрос о подготовке таких людей к соревнованиям, социализации в общество через спортивную деятельность. Вместе с тем, в современной отечественной и мировой литературе сведений по организации и проведению занятий, по обучению плаванию инвалидов с ДЦП (детским церебральным параличом) и методических разработок, рекомендаций недостаточно.

Предполагается, что эффективность тренировочного процесса при занятиях спортом спортсменами с заболеваниями ДЦП зависит от правильного планирования и организации тренировочного процесса (с учётом физиологических сдвигов).

Цель исследования. Мы предлагаем организацию тренировочного процесса с применением методики тренировочного процесса спортсменов с гемипаретической формой ДЦП, при которой поражаются руки и ноги с одной стороны.

Методика и организация исследования. методика основывается на важности обучения, развития, совершенствования

техники всех видов плавания с акцентом не на развитие здоровой половины тела спортсмена с ДЦП лево- и правостороннего гемипареза (то есть при левостороннем на правую сторону, а при правостороннем – на левую), а наоборот на собственно поражённую конечность.

В Паралимпийской сборной страны было проведено исследование среди спортсменов с ДЦП в возрасте от 14 до 16 лет с применением методики, основанной на включение в тренировочный процесс поражённой половины тела. Для определения уровня двигательных возможностей спортсменов с ДЦП, было проведено предварительное тестирование, которое показало, что 90% всей группы исследуемых спортсменов, имела значительную задержку в становлении локомоций и статики, 50% испытуемых панически боялись воды. У 70% были выявлены нарушения дыхания. Опорность стоп в 80% случаев на задневноутренний отдел (на пятку). Смогли стоять без опоры, хотя и с дефектной осанкой и неправильной установкой стоп 20% исследуемых. Нарушение координации у 60% исследуемых (рис. 5).

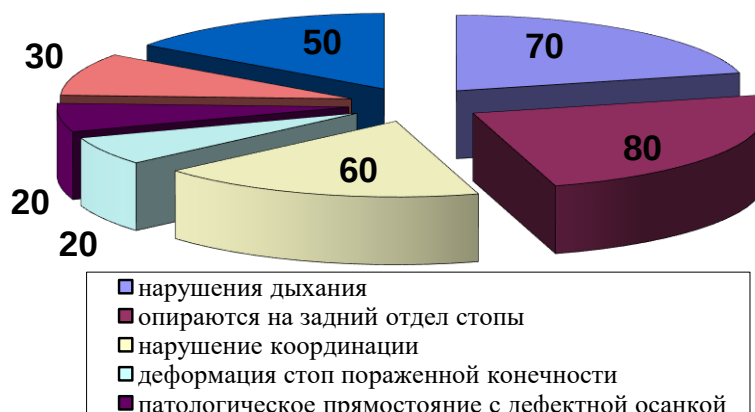


Рисунок 5 – Двигательные показатели у исследуемых
Figure 5 – Motor performance in the subjects

Для определения двигательных характеристик спортсменов было проведено дополнительное обследование, определялось: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила, гибкость, координация движений, подвижность в суставах, мелкая моторика. Из таблицы видно, что у исследуемых экспериментальной и контрольной групп все показатели практически одинаковы.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа первичного обследования была разработана коррекционная программа занятий в воде, которая включает в себя комплекс упражнений, направленных на формирование компенсаций и уменьшение двигательных и функциональных нарушений.

В методику тренировочного процесса вошли так же следующие виды упражнений:

дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц стопы, упражнения для развития подвижности суставов, упражнения для формирования мышечного корсета, упражнения для развития координационных способностей, упражнения для исправления порочного положения кисти и пальцев

рук. После 7-ми месяцев занятий по методике тренировочного процесса с ДЦП было проведено повторное обследование, в результате которого были выявлены некоторые изменения показателей развития спортсменов с ДЦП.

Таблица 9 – Сравнительные результаты двигательных возможностей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента

Table 9 – Comparative results of the motor abilities of the experimental and control groups before and after the experiment

№	Показатели		Экспериментальная n=6			Контрольная n=6		
			До	После	Прирост показателей в %	До	После	Прирост показателей в %
1	ЖЕЛ (л)		2,6	3,1	40	2,7	2,8	12
2	Динамометрия (кг)							
	Левосторонний гемипарез	правая	5,1	6,6	23	5,0	5,3	6
		левая	3,3	5,5	40	3,1	3,6	14
	Правосторонний гемипарез	правая	3,2	5,4	40	3,0	3,5	14
		левая	5,2	6,7	23	5,1	5,4	6
3	Гибкость (см)		-18,1	-12,8	29	-15,1	-14,0	7,8
4	Одноопорное положение («Цапелька») (сек)	Правая	1,8	5,7	65	4,6	5,1	10
		Левая	2,0	4,5	56	3,8	4,1	8
5	Угол наклона таза (град)		173,3	176	2	173,3	173,8	0,3
6	Отведение ноги (град)		40	47,5	16	43	43	0
7	Сгибание бедра (град)		85,0	90,6	7,0	89,8	91	2
8	Мелкая моторика, тест «Колечки» (сек)		10,8	7,8	38,4	10,8	10,3	4,8

Из таблицы 1 видно, что за период проведения эксперимента произошло значительное увеличение всех показателей экспериментальной группы по сравнению с показателями первичного обследования. Так наблюдается увеличение ЖЕЛ на 40%, гибкость на 29%. Наибольший прирост показателей наблюдался в тесте на мелкую моторику 38,4% и координацию движений на левой 56% и правой ногах 65% соответственно. Наименьший прирост показателей наблюдается в амплитуде движений (угол наклона таза увеличился всего на 2%, сгибание бедра на 7%, а отведение ноги в сторону 16). Показатели контрольной группы также изменились.

При стандартной методике тренировки, применяемой к спортсменам со здоровым организмом, разработанной еще советскими специалистами, в случае применения ее к спортсменам с гемипаретической формой ДЦП происходит трудность, когда спортсмен начинает плыть в координации (с одновременной работой ног и рук). На этой

стадии обучения многие тренеры говорят: «Плыви, как получается» - то есть происходит полная раскоординация действий рук и ног (ещё большая, чем при задании в отдельности на ногах и на руках) и чем дальше, тем эта разница становится всё более и более заметней. В свою очередь это приводит к тому, что спортсмен начинает делать упор на здоровую половину (то есть увеличивается её подвижность, сила, гибкость) и она берёт на себя ведущую роль в плавании, при этом поражённая половина постепенно атрофируется.

Суть нашей методики заключается в том, что при обучении плаванию лиц с гемипарезом делается акцент:

- на правильную работу ног и дальнейшее подключение к ним рук;
- на максимально возможную синхронизацию ног и рук во время тренировочного процесса с учётом особенностей заболевания;
- полное становление техники, с учётом особенностей заболевания, а затем

накладывание на неё силы, скорости, скоростно-силовой выносливости.

Если это начинающие спортсмены, то всё внимание в тренировочном процессе уделяется технике выполнения движений с учётом вышесказанного.

Необходимо учесть, что важное значение имеет продолжительное плавание, которое применяется для закрепления навыков техники правильного плавания, с учётом особенностей заболевания во время длительного проплывания дистанций на фоне незначительной усталости мышц и звеньев. Также в методику входили упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук и ног в домашних условиях и при разминке на суше, такие как: тест «колечки», закрытая и открытая ладонь, попеременное разгибание и сгибание пальцев. Здоровый организм «не видит особой трудности» в подключении к

ногам рук, поэтому, в стандартных методиках обучения плаванию на это не уделяется особого внимания. А для организма, имеющего патологию гемипареза, эта задача составляет значительные трудности из-за раскоординации движений, из-за слабости одной половины.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного обследования свидетельствуют об эффективности предложенной методики тренировочного процесса спортсменов с ДЦП на занятиях в воде и могут быть рекомендованы в дальнейшем для применения в ДЮСШ инвалидов и СДЮСШОР инвалидов, а также для занятий в воде в центрах реабилитации при занятиях с ДЦП.

© Ирина Владимировна Тимофеева, 2021

© Марат Ильдусович Салимов, 2021

© Андрей Алексеевич Попов, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Потанчук А.А. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие / Под ред. Потанчук А.А., – СПб, СПбФК им. Лесгафта П.Ф., 2003, - 228 с.
2. Шамарин Т.Г. Гравитация и детские церебральные параличи // Под ред. Шамарин Т.Г. – Калуга, 2000. – 133 с.

REFERENCES

1. Potanchuk A.A. Adaptive physical culture in work with children with disorders of the musculoskeletal system (with cerebral palsy). Methodological guide / Ed. Potanchuk A.A., - St. Petersburg, SPbFK them. Lesgafta P.F., 2003, - 228 p.
2. Shamarin T.G. Gravity and cerebral palsy // Ed. Shamarin T.G. - Kaluga, 2000. - 133 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Тимофеева Ирина Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Ответственный за переписку автор

Салимов Марат Ильдусович,
кандидат педагогических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Попов Андрей Александрович,
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-ГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Timofeeva Irina Vladimirovna,
Cand. sci., assoc. prof.
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.
The author responsible for the correspondence.

Salimov Marat Ildusovich,
Cand. sci., assoc. prof..
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.

Popov Andrey Alexandrovich,
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.