

УДК 376

Дереглазова В.В.
заместитель директора
ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры
Белгородской области»
Свеженцева Л.Г.
сурдопереводчик
ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры
Белгородской области»
Стрижакова Е.В.
аспирант
кафедры теории и методики физической культуры
Аракелян Д.Г.
аспирант
кафедры теории и методики физической культуры
Кадуцкая Л.А., к.п.н., доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» Россия, Белгород

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ИНВАЛИДОВ

Аннотация: В этой статье рассмотрены важность и проблемы учета нозологической группы инвалидов, особенностей их физической работоспособности, определение особенностей реакций организма на физическую нагрузку для совершенствования методики физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию и влияния данных занятий на физическую работоспособность инвалидов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию, физическая работоспособность, инвалиды.

Dereglazova V.V.
Vice director
Belgorod region center of Adaptive Sports and Physical Education
Svezhenceva L.G.
sign language interpreter
Belgorod region center of Adaptive Sports and Physical Education
Strizhakova E.V.
PhD student of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Arakelyan D.G.
PhD student of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Kadutskaya L.A., PhD, Associate Professor
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture

THE INFLUENCE OF WELLNESS SWIMMING TRAININGS ON THE PHYSICAL WORKING ABILITY OF THE DISABLED

Annotation: the article discusses the importance and problems of taking into account the nosological group of disabled people, the characteristics of their physical working ability , determining the characteristics of the body's reactions to physical activity to improve the methodology of wellness swimming trainings and the influence of these trainings on the physical working ability of the disabled.

Keywords: wellness swimming trainings, physical working ability, disabled.

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и с другими причинами. Он обусловил появление новых областей человековедческих знаний учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего и среднего профессионального образования.

В настоящее время в России накоплен большой опыт применения средств и методов физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, особенно в лечебном и образовательном направлениях. Одним из важнейших требований сегодняшнего дня является разработка методологических основ адаптивной физической культуры, фундаментализация образования в этой области, конкретизация объекта, цели, задач, содержания, видов адаптивной физической культуры, ее функций и принципов.

Активно развивается теория и методика адаптивной физической культуры, создаются различные организации инвалидов, разрабатываются различные методики занятий физическими упражнениями, с людьми, имеющими различные травмы и отклонения в состоянии здоровья.

Противоречие состоит в том, что с одной стороны предполагается, что занятия физическими упражнениями оказывают исключительно положительное влияние на физическую работоспособность инвалидов. С другой стороны одни и те же занятия физическими упражнениями могут оказывать как положительное, так и негативное влияние.

В специальной литературе еще недостаточно разработан вопрос о совершенствовании методики физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию, оказывающей положительное влияние физическую работоспособность инвалидов.

Проблема состоит в том, чтобы определить с помощью каких средств и методов, форм занятий использовать физкультурную деятельность для нормализации физической работоспособности инвалидов.

В нашем исследовании предполагалось, что выявление нозологической группы инвалидов, особенностей их физической работоспособности, определение особенностей реакций организма на физическую нагрузку позволит получить данные для совершенствования методики физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию, способствующей нормализации физической работоспособности инвалидов.

В результате предварительного обследования были получены следующие данные. Проведенный анкетный опрос позволил установить, что в составе группы инвалидов было 15 человек: из них 6 мужчин и 9 женщин. По характеру заболевания экспериментальная группа неоднородна: с заболеванием ДЦП (детский церебральный паралич) 4 человека, 4 человека с ВСД (вегето - сосудистой дистонией), 2 человека с контузией, трепанацией черепа с левосторонним поражением, 1 человек с проникающим ранением глаза, 1 человек с аномальным развитием верхних конечностей в виде укорочения, 1 человек с травмой 2-х кистей рук, 1 человек с перенесенным вирусным энцефалитом и 1 человек с

ревматоидным артритом и плоскостопием. В основном инвалиды имеют II группу инвалидности и только 2 человека I группу инвалидности.

При обработке последующих вопросов были получены следующие данные, характеризующие особенности физкультурно-двигательной активности испытуемых. На вопрос «Делаете ли вы утреннюю гимнастику?» из 15 человек 4 человека ответили – «да» и 11 человек ответили «нет». На вопрос «Занимаетесь (занимались) ли вы физическими упражнениями, если да, то каким видом спорта?» - 8 человек ответили «нет», 7 человек «да». Из них двое выполняли упражнения на брусьях и перекладине, 1 человек занимался хоккеем, 1 человек футболом, 1 человек волейболом. Далее все ответили, что хотели бы в дальнейшем заниматься активно физической культурой. При этом все 15 человек хотят заниматься плаванием, 5 – на тренажерах, 2 – легкой атлетикой, 2 – настольным теннисом, 2 - шашками и 1 волейболом. При этом оказалось, что 4 человека из числа испытуемых уже участвовали в соревнованиях по шахматам, волейболу, боксу, тяжелой атлетике, легкой атлетике и баскетболу. Таким образом, мы видим, что у инвалидов имеется определенный опыт самостоятельных занятий физическими упражнениями и даже небольшой опыт участия в соревнованиях.

На основании полученных данных была разработана экспериментальная методика.

Эксперимент проводился в рамках физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию с инвалидами. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

Исследование проводилось с инвалидами 18-34 лет с различными отклонениями в состоянии здоровья в Центре адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области. В нем участвовало 15 человек. Эксперимент продолжался в течение учебного года (с сентября по май).

Структура занятий была общепринятой: вводная, основная и заключительная часть.

Вводная часть проводилась для всех инвалидов и включала общеразвивающие упражнения.

В основной части занятия использовались индивидуальные программы, учитывающие характер заболевания инвалидов.

В основной части занятия выполнялись плавательные упражнения, стиль плавания подбирался строго индивидуально. Подбирались и выполнялись индивидуальные специальные корригирующие упражнения в воде с учетом заболевания, предварительно элементы каждого упражнения осваивались на суше.

Заключительная часть проводилась для всех инвалидов и включала дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и релаксацию.

На начальном этапе эксперимента было проведено обследование инвалидов с целью определения исходного состояния их физической работоспособности (табл. 1, 2).

Предварительные показатели физической работоспособности инвалидов по результатам пробы Руфье выявили плохую работоспособность у четырех занимающихся, удовлетворительную у пяти и у шести инвалидов среднюю степень выраженности физической работоспособности. Средний показатель данного теста свидетельствует об удовлетворительной степени выраженности физической работоспособности инвалидов (табл. 1).

Результаты Бельгийского теста выявили низкую физическую работоспособность инвалидов и оценка среднего результата данных показателей свидетельствует о том, что занимающимся необходимо обратиться к врачу (табл. 2).

С целью проверки эффективности разработанной нами методики по окончании педагогического эксперимента повторно проведено тестирование физической работоспособности инвалидов.

Итоговые результаты пробы Руфье свидетельствуют о достоверном улучшении физической работоспособности инвалидов с удовлетворительной (11,36) до хорошей (5,6) (табл. 1).

Таблица 1
Показатели физической работоспособности инвалидов на исходном и итоговом этапах обследования по результатам пробы Руфье

№ п/п	Индекс пробы Руфье (в баллах), степень выраженности физической работоспособности на исходном этапе	Индекс пробы Руфье (в баллах), степень выраженности физической работоспособности на итоговом этапе
1.	17 плохая	10,8 удовлетворительная
2.	10,6 удовлетворительная	6,4 хорошая
3.	15,2 плохая	4,0 хорошая
4.	15,8 плохая	3,2 хорошая
5.	19,2 плохая	12,8 удовлетворительная
6.	8,8 средняя	6,0 хорошая
7.	8 средняя	5,6 хорошая
8.	9 средняя	4,0 хорошая
9.	10,2 удовлетворительная	5,2 хорошая
10.	8,7 средняя	4,4 хорошая
11.	7,3 средняя	1,6 высокая
12.	10,4 удовлетворительная	7,2 средняя
13.	9 средняя	3,6 хорошая
14.	11,2 удовлетворительная	5,6 хорошая
15.	10	3,6

	удовлетворительная	хорошая
M±m	11,36±0,9 удовлетворительная	5,6±0,75 хорошая
t	7,96	
p	<0,001	

Таблица 2

Показатели физической работоспособности инвалидов на исходном и итоговом этапах обследования по результатам Бельгийского теста

№ п/п	Бельгийский тест (в баллах), оценка физической работоспособности на исходном этапе	Бельгийский тест (в баллах), оценка физической работоспособности на итоговом этапе
1.	2,5 срочно обратиться к врачу	2,4 срочно обратиться к врачу
2.	1,7 срочно обратиться к врачу	1,0 сердце в посредственном состоянии
3.	2,2 срочно обратиться к врачу	1,9 срочно обратиться к врачу
4.	1,5 срочно обратиться к врачу	0,9 сердце в посредственном состоянии
5.	2,3 срочно обратиться к врачу	1,5 срочно обратиться к врачу
6.	1,6 срочно обратиться к врачу	1,2 сердце в посредственном состоянии
7.	2,6 срочно обратиться к врачу	2,5 срочно обратиться к врачу
8.	2,5 срочно обратиться к врачу	2,2 срочно обратиться к врачу
9.	2,5 срочно обратиться к врачу	2,0 срочно обратиться к врачу
10.	2 срочно обратиться к врачу	1,3 срочно обратиться к врачу
11.	2,4 срочно обратиться к врачу	2,0 срочно обратиться к врачу
12.	2,5 срочно обратиться к врачу	2,4 срочно обратиться к врачу
13.	1,6 срочно обратиться к врачу	1,1 сердце в посредственном состоянии
14.	2,7 срочно обратиться к врачу	2,6 срочно обратиться к врачу
15.	2,5 срочно обратиться к врачу	2,1 срочно обратиться к врачу
M±m	2,21±0,11	1,81±0,15

	срочно обратиться к врачу	срочно обратиться к врачу
t		6,56
p		<0,001

Показатели физической работоспособности инвалидов на итоговом этапе обследования по результатам Бельгийского теста выявили достоверное улучшение абсолютных показателей ($p<0,001$), что в очередной раз подтверждает эффективность разработанной нами методики (табл. 2).

Таким образом, данные настоящего исследования свидетельствуют о том, что учет диагноза заболеваний и индивидуальных особенностей в методике физкультурных занятий с инвалидами, положительно отразился на показателях физической работоспособности занимающихся, обеспечивая тем самым реализацию принципа оздоровительной направленности.

Список использованных источников

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. Учебное пособие [Текст]. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова [Текст]. – М.: Советский спорт, 2003. – 148 с.
3. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко [Текст]. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.