

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА БАЗЕ СЕКЦИИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

В.А. Васильев, Т.П. Бегидова

Воронежский государственный институт физической культуры,

г. Воронеж, Российская Федерация

E-mail: viktorvifbb@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена анализу практического опыта реализации инклюзивной спортивной подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата на базе секции по пауэрлифтингу. Тренировочный процесс рассматривается не только как средство реабилитации, но и как перспективная форма интеграции инвалидов в социальную среду. **Ключевые слова:** пауэрлифтинг, поражение опорно-двигательного аппарата, инвалидность, практический опыт, здоровье, двигательные качества, тестирование, социальная адаптация.

Введение. На современном этапе развития общества особое внимание уделяется улучшению состояния здоровья молодежи. Поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА) остаются одними из самых распространенных ограничений, затрудняющих социализацию, социальную адаптацию и тормозящих тренировочный процесс инвалидов.

Как показывает практика, интегрированная и инклюзивная тренировочная среда является наиболее оптимальной формой обеспечения комфортными условиями молодежи, имеющей инвалидность. Молодые инвалиды должны иметь равные с другими условия для самовыражения, самосовершенствования, самосозидания, реализации равных прав и возможностей [3].

Пауэрлифтинг, как силовой вид спорта, показывает высокую эффективность в спортивной подготовке всех нозологических групп, но особенный интерес он представляет в тренировках лиц с ПОДА. Это объясняется тем, что силовые тренировки укрепляют не только скелетную мускулатуру, но и в рамках долгосрочной адаптации способствует укреплению костей и связочно-сухожильного аппарата. Кроме того, при выполнении соревновательных движений производится активное включение дыхательных мышц, что способствует расширению грудной клетки, ЖЕЛ. Кроме того, освоение силовых упражнений пауэрлифтинга значительно улучшает координационные способности атлетов, что особенно важно для лиц с ПОДА.

Влияние упражнений с отягощениями на улучшение физических качеств силы, гибкости и координации подтверждается исследованиями. Кроме того, вместе с развитием физических качеств улучшается осанка и стабилизируется психоэмоциональное состояние лиц с ограничениями в состоянии здоровья [2, с. 3-4]. Это в значительной степени способствует не только успешной физической реабилитации, но и облегчает социальную интеграцию в обществе.

Долгое время тренировочный процесс инвалидов проходил изолированно от тренировок людей, не имеющих ограничения по здоровью.

Цель исследования -изучение и анализ практического опыта спортивной подготовки инвалидовс ПОДА в созданной инклюзивной среде.

Актуальность исследования подчеркивается не только высокой эффективностью силовых тренировок, но и перспективами дальнейшей разработки данной темы. Как известно, пауэрлифтинг – спортивная дисциплина спорта лиц с ПОДА входит в программу летних Паралимпийских игр. Несмотря на то, что впервые пауэрлифтинг появился в программе игр в 1984 году, а уже в 2000 году на XI Паралимпийских летних играх

в г. Сиднее (Австралия) сборная команда России завоевала свою первую золотую медаль, тема недостаточно полно освещена в научных исследованиях.

Материал и методы. Исследование проводилось с 1 сентября 2020 года по 1 сентября 2021 года на тренировочной базе Федерации пауэрлифтинга Воронежской области: г. Воронеж, Бульвар пионеров 11а.

В качестве методов исследования применялись педагогическое наблюдение, анкетирование САН (самочувствие, активность, настроение), анализ и синтез полученного материала. В исследование включены 1 мужчина с врожденной инвалидностью (spinabifida) и 2 женщины с приобретенной инвалидностью (в результате перенесенной операции на позвоночник). Для оценки силы кисти на начальном и конечном этапе исследования применялся метод динамометрии с использованием кистевого динамометра ДК – 25-э.

Результаты и их обсуждение. Благодаря совместным усилиям исследователей и занимающихся спортивной секции пауэрлифтинга, удалось с первых дней создать комфортную среду для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогический эксперимент проходил в 4 этапа, соответствующие 4 мезоциклам по 3 месяца каждый.

Предваряющее 1 этап тестирование с применением кистевого динамометра показали силу кисти у исследуемого мужчины 20 кг для правой руки и 15 кг для левой руки, у исследуемых женщин - 10 кг и 8 кг для правой, и 12 кг и 7 кг для левой руки соответственно. При этом средними показателями для мужчин считается порог от 35 до 50 кг, а для женщин 25 - 30 кг. Средний балл оценки по шкале САН составил 2,9 балла, что соответствует неблагоприятному состоянию испытуемых.

1 этап тренировочного процесса посвящен адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, улучшению подвижности суставов и позвоночника. Кроме того, добавлялись упражнения, нацеленные на повышение уровня общей физической подготовки, укрепления и роста скелетных мышц.

На 2 этапе проводилось обучение упражнениям, направленным на гипертрофию крупных мышц: спины и груди, бедер и ягодиц. Постепенно добавлялись упражнения для укрепления отдельных мышц, участвующих в жиме штанги лежа: дельтовидных мышц, мышц груди, трехглавой мышцы плеча.

3 и 4 этапы были посвящены освоению и совершенствованию техники соревновательного упражнения «жим штанги лежа». Завершением 4 этапа стали соревнования по пауэрлифтингу, где наш подопечный стал чемпионом г. Воронежа по жиму штанги лежа.

Тренировочные занятия проходили регулярно, 3 раза в неделю по 2 часа совместно со спортсменами секции пауэрлифтинга. Физические упражнения с применением свободных отягощений и тренажерных устройств, а также упражнений калистеники, используемые лицами с ПОДА, не имели существенных отличий от упражнений, выполняемых спортсменами секции. Исключением являлось применение дополнительных фиксирующих средств и индивидуальной дозировки физической нагрузки. Выбор нагрузки зависел от гендерных различий, особенностей ПОДА.

Повторная кистевая динамометрия обнаружила результаты, составившие у мужчины 55 кг для правой руки и 50 кг для левой руки (прирост составил 35 кг для каждой руки), у женщин 30 кг (прирост – 20 кг) и 27 кг (прирост – 19 кг) для правой и 28 кг (прирост – 16 кг) и 25 кг (прирост – 18 кг) для левой руки соответственно.

По результатам проведенного анкетирования САН средний балл повысился до 5,3 (прирост составил 2,4 балла), что соответствует благоприятному состоянию исследуемых. Занимающиеся стали чувствовать себя намного увереннее, отмечая улучшение качества жизни в целом.

Заключение. Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, который, по мнению большинства обывателей, является специфической дисциплиной для небольшого количества людей. Однако упражнения силового троеборья применяются в силовой и кондиционной

подготовке в большинстве видов спорта, требующих развития физического качества – силы [1,13-14]. Развитие физических качеств влияет на морально-этические и волевые качества: способность соперничать и помогать слабым, способность преодолевать трудности. Таким образом, секции по пауэрлифтингу можно считать высокоэффективной средой для инклюзивной спортивной подготовки. Как считают сами люди с инвалидностью, занятия в изолированных условиях зачастую создают угнетающую атмосферу беспомощности, в таких ситуациях на выручку приходит инклюзия. Для лиц с ОВЗ погружение в атмосферу «железного братства» несет не только выраженный реабилитационно-оздоровительный эффект, но и способствует эффективной социализации в обществе, учит преодолевать все тяготы и невзгоды.

Силовая подготовка лиц с ОВЗ с применением упражнений пауэрлифтинга в условиях инклюзивного тренировочного процесса способствовала повышению уровня физической подготовленности и улучшению самочувствия занимающихся, оказав содействие их социальной адаптации.

Несмотря на быстрый научно-технический прогресс в медицине и физической реабилитации, в мире растет число лиц с ОВЗ.

Небольшая выборка испытуемых объясняется не только низкой мотивацией к занятиям спортом среди инвалидов, но и недостаточной информационной поддержкой проводимых мероприятий.

В результате научного поиска удалось обнаружить незначительное количество изысканий по рассматриваемой проблеме. Следовательно, вопросы адаптивной спортивной подготовки в условиях комфортной инклюзивной среды в ближайшее время не утрачат своей актуальности.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2020. – 216 с.
2. Мелихов В.В. Особенности силовой подготовки студентов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/ В.В. Мелихов; РГУФКСМиТ. - М., 2007. - 23 с
3. Лобко В.С. Исследование психофизиологических характеристик студентов-пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата с различным стажем занятий. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – N 5. – С. 22–26. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0504> - Дата доступа : 26.09.2021.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Е.С. Егошина, В.П. Демиденко, И.П. Уйманова

*Филиал ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной
технический университет», г. Салават, Российская Федерация*

E-mail: lizaveta.egoshina@mail.ru

E-mail: valera_demidenko@bk.ru

Аннотация. В данной статье представлены методы по борьбе с такой важной проблемой среди молодого поколения, как формирование правильной осанки при помощи упражнений, которые направлены на гармоничное развитие и укрепление корпуса – мышц живота, спины и т.д. Правильная осанка – это не только красота, но и хорошая физическая форма.

Ключевые слова: формирование, физические упражнения, правильная осанка.