(cc) BY

Наумов Александр Петрович
магистрант
Чумаков Василий Николаевич
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный
институт физической культуры»
г. Чайковский, Пермский край

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация*: цель представленного исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта. Занятия по разработанной авторами методике физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта обеспечили достоверное улучшение всех показателей.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, юные лыжники, младшие школьники, нарушение интеллекта.*

По данным Федеральной службы государственной статистики, численность детей-инвалидов в Российской Федерации в возрасте до 18 лет за последние пять лет имеет тенденцию к увеличению. Умственно отсталые дети – одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. Последствия органического поражения головного мозга при умственной отсталости проявляются в разнообразных двигательных нарушениях.

Младшие школьники с умственной отсталостью отстают от здоровых сверстников по уровню развития физических качеств. У них наблюдается крайне низкий уровень развития быстроты движений, гибкости, мышечной силы, выносливости. Существенное отставание наблюдается в развитии координационных способностей. Все это определяет крайне низкий объем целенаправленной двигательной активности, что, в свою очередь, значительно ослабляет

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

деятельность мышечной, сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в свете Конвенции ООН о правах инвалидов важнейшим направлением работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами является вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом.

Родившееся сравнительно недавно новое для России направление -адаптивная физическая культура предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях, должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, формируя тем самым необходимые двигательные компенсации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение инвалидов с различными нарушениями.

Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт. Признание Международным Паралимпийским комитетом спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта.

Лыжные гонки среди лиц с интеллектуальными нарушениями успешно развиваются в различных регионах нашей страны. Условием успешной соревновательной деятельности является не только освоение эффективной техники лыжных ходов, но и высокий уровень развития физических качеств. Однако в настоящее время, недостаточно освещены в литературе методики физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить следующее противоречие, которое заключается с одной стороны необходимостью повышения уровня физической подготовленности юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта и отсутствием научно обоснованных методик повышения

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

физической подготовленности детей с нарушением интеллекта на занятиях лыжными гонками с другой стороны.

Выявленное противоречие позволяет выделить проблему исследования, которая заключается в необходимости научного обоснования методики физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта.

Исследование проводилось с сентября 2017 по апрель 2018 гг. В исследовании приняло участие 10 детей 7–8 лет с нарушением интеллекта легкой степени тяжести. Была разработана и реализована на практике методика физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта.

Для детей с интеллектуальными нарушениями тренировочный процесс имеет специфические особенности:

– нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;

– все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности детей и с учетом медицинских показателей и противопоказаний;

– усилена техника безопасности;

– повышенный контроль занимающихся.

Тестирование показателей физической подготовленности юных лыжников-гонщиков в ходе педагогического эксперимента проводились два раза: в начале эксперимента (сентябрь 2017 года) и конце эксперимента (апрель 2018 года).

изменения показателей физической подготовленности в исследуемой группе достоверно улучшились ($p<0,05$) по всем показателям.

За период эксперимента произошли следующие изменения:

– бег на 30 м.: на начало эксперимента 8,7 сек., на конец эксперимента 8,2 сек.; результат улучшился на 5,8%;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– смешанное передвижение на 1 км.: на начало эксперимента 8 мин., на конец эксперимента 7,42 мин.; результат улучшился на 7,3%;

– сгибание разгибание рук в упоре лежа.: на начало эксперимента 5 раз, на конец эксперимента 7 раз; результат улучшился на 40%;

– наклон вперед их положения сидя с выпрямленными ногами: на начало эксперимента -2 см., на конец эксперимента 0 см.; результат улучшился на 100%;

– прыжок в длину с места толчком двумя ногами: на начало эксперимента 98 см., на конец эксперимента 103 см.; результат улучшился на 5%;

– проба Ромберга: на начало эксперимента 8 сек., на конец эксперимента 10 сек.; результат улучшился на 25%.

Вывод: занятия по разработанной методике физической подготовки юных лыжников-гонщиков с нарушением интеллекта обеспечили достоверное улучшение всех показателей.

Список литературы

1. Бородулина С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 352 с.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Владос-Пресс, 2013. – 192 с.

3. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)