

**Кайгородов Петр Сергеевич**

магистрант

**Стогов Максим Валерьевич**

д-р биол. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

**ПОВЫШЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ  
В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Аннотация:* в работе экспериментально проверена эффективность физкультурно-оздоровительной программы («Мама + ребёнок») для подготовки детей к зачислению в группу начальной подготовки спорт лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Программа реализована у 6 испытуемых. Обнаружено, что прохождение данной программы способствует развитию силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей, выносливости детей. Показано, что реализация программы «Мама + ребёнок» позволяет достаточно эффективно развивать физические качества у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с целью их подготовки для занятий спортом.

**Ключевые слова:** лица с ограниченными возможностями, спортивный отбор.

Целевыми ориентирами стратегических программ развития физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации до 2020 года является увеличение количества занимающихся физической культурой, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов [2]. Важная роль в достижении поставленных приоритетов отводится учреждениям адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. В связи с этим, актуализируется проблема программно-методического обеспечения занятий лиц с ОВЗ и инвалидов по избранным видам спорта.

Для эффективной деятельности детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, отделений, групп адаптивного спорта необходима разработка и внедрение в спортивную практику предпрофессиональных и общеразвивающих программ спортивной подготовки, а также дополнительных образовательных программ в области адаптивной физической культуры [3]. Данная программа, должна учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки, устанавливаемых для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и включать несколько этапов, одним из которых является, спортивно-оздоровительный этап. Однако, на спортивно-оздоровительный этап тренировки, где занимается наибольшее число лиц с отклонениями в развитии в отличие от других этапов, требования Федеральных стандартов спортивной подготовки инвалидов не распространяются [1; 3]. Как показывает практический опыт специалистов, данное обстоятельство создает дополнительные трудности в подготовке детей-инвалидов для перехода из спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в группу начальной подготовки. Данная проблема снижает эффективность работы с указанным контингентом занимающихся лиц. Основываясь на выше сказанном, нами была определена цель исследования – экспериментально проверить эффективность физкультурно-оздоровительной программы для подготовки детей-инвалидов к зачислению в группу начальной подготовки спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

*Материалы и методы.* Предметом исследования явился анализ подготовленности детей-инвалидов для зачисления в группу начальной подготовки. Исследование проводилось на базе Бюджетного Учреждения «Центр адаптивного спорта Югры». В эксперименте принимало участие 6 детей III функциональной группы: 3 мальчика ( $12 \pm 2$  лет) и 3 девочки ( $11 \pm 2$  лет). От родителей всех детей получено добровольное подписанное согласие на участие в исследовании.

Для достижения поставленной цели у детей реализовывалась программа «Мама + ребенок». Все участники прошли полный комплекс подготовки по данной программе. На протяжении 2-х лет к ним применялись различные физические упражнения, направленные на развитие общей и специальной физической

подготовки. Первое тестирование детей проводилось до старта реализации программы, второе – спустя 9 месяцев (срок реализации программы).

В эксперименте были использованы контрольные тесты общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки. В качестве контрольного испытания был использованы нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Все тесты (до и после прохождения программы) проходили на одной и той же исследовательской базе.

Для оценки эффективности программы использовали методы непараметрического оценивания (критерий Манна-Уитни и критерий хи-квадрат).

*Результаты исследования.* Результаты тестирования обнаружили, что все показатели тестирования у обследованных детей после прохождения программы достоверно изменялись в положительную сторону (таблица).

Таблица

Выполнение контрольно-нормативных тестов (выносливость, координация) для перехода в группу начальной подготовки

Двигательные тесты	До прохождения программы	После прохождения программы
Маховые движения рук в положении лежа на спине, длительность в сек.	$46,5 \pm 4,2$	$76,0 \pm 20,9^*$
Бег 200 м (без учета времени), доля прошедших	0,0	1,0*(по критерию хи-квадрат)
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, кол-во	$7,5 \pm 1,7$	$13,1 \pm 2,3^{**}$
Многоскок 5 прыжков, см	$151 \pm 15$	$201 \pm 11^*$
Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи, кол-во	$2,3 \pm 1,1$	$8,6 \pm 3,5^{**}$
Жим гантелей в положении лежа на спине, кол-во	$2 \pm 0$	$5 \pm 1^*$
Прыжок в длину с места, см	$29,3 \pm 3,8$	$40,6 \pm 2,5^*$

*Примечание: различия до прохождения программы достоверны при*

\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Увеличивалось число маховых движений рук, все испытуемые выполнили тест на бег 200 м, увеличилось число жимов гантелей, улучшились прыжковые

тесты и сгибание-разгибание рук. Очевидно, что по представленным данным, прослеживается улучшение показателей в исследуемой группе по всем тестам. Группа испытуемых до прохождения программы имела низкий уровень физической подготовки. В конце эксперимента показатели по всем двигательным тестам были значимо выше, чем до эксперимента. Повышение данных результатов связано с тем, что программа физкультурно-оздоровительной направленности своей спецификой в построении тренировочного процесса позволила добиться увеличения показателей тестов направленных на оценку физических качеств.

Таким образом, результаты работы дают основания полагать, что прохождение данной программы способствует развитию силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей, выносливости детей, что позволяет их подготовить для перехода в группу начальной спортивной подготовки.

### ***Список литературы***

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 №32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА».
2. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: Учебник. Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. В 2 т. Т. 2 / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Чурганов О.А. Система спортивной подготовки в паралимпийском спорте [Текст] / О.А. Чурганов, О.М. Шелков // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №1. – С. 16–19.