

УДК 376.33

DOI 10.21661/r-556558

Махалин А.В., Аблязов А.А.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С ПАТОЛОГИЕЙ СЛУХА

Аннотация: в данной работе рассматривается повышение эффективности процесса воспитания силовых способностей у борцов с патологией слуха. В исследовании приняло участие 16 человек, все обследуемые мужского пола с патологией слуха, в возрасте от 16 до 21 года. Обследуемый контингент был поделён на сравниваемые группы, контрольную и экспериментальную. По результатам эксперимента было выявлено, что у исследуемых борцов с патологией слуха снижены показатели силовых способностей. Учитывая результаты эксперимента и особенности контингента нами, была разработана методика силовых способностей у борцов с патологией слуха, состоящая из двух основных блоков – это силовая подготовка и учебно-тренировочные занятия борьбой. Эффективность разработанной нами методики доказана экспериментально и подтверждена методами математической статистики.

Ключевые слова: борцы греко-римского стиля, динамометрия, спортсмены с патологией слуха, физическая подготовленность.

Актуальность. Широко известен тот факт, что силовые способности играют огромную роль в борьбе, поэтому методы воспитания силовой подготовки пользуются спросом [3].

Как известно, что в настоящее время при подготовке борцов с патологией слуха основной уклон делается на воспитание у них двигательных-координационных способностей, однако воспитанию силовых способностей, и его теоретико-практическому исследованию уделяется недостаточно внимания. В связи с этим, разработанная нами методика воспитания силовых способностей у борцов с патологией слуха является актуальной [1; 2; 4].

Цель работы – повышение эффективности процесса воспитания силовых способностей у борцов с патологией слуха.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент осуществлялось на базе спортивного комплекса «Трудовые резервы» г. Москва. В исследовании приняло участие 16 человек, все обследуемые мужского пола с патологией слуха, в возрасте от 16 до 21 года. Обследуемый контингент был поделён на сравниваемые группы. В первой, экспериментальной группе, все занятия по силовой подготовке проводилось 3 раза в неделю, на протяжении 6 месяцев. Длительность занятий составляла 90 минут, а также 3 раза в неделю боролись по 90 минут. Вторая, контрольная группа, занималась только борьбой 6 раз в неделю по 90 минут.

Полученные в результате проведенного исследования данные были обработаны с помощью метода математической статистики и графической обработки (U-критерий Манна-Уитни).

Результаты исследования. Для подтверждения эффективности разработанной нами методики воспитания силовых способностей у борцов с патологией слуха, мы провели педагогический эксперимент, после которого, все участники эксперимента были снова протестированы, а результаты тестирования статистически обработаны и внесены в таблицы 1–3.

Таблица 1

Сравнение результатов тестирования уровня физической подготовленности у экспериментальной (n=8) группы до и после исследования.

<i>Экспериментальная группа</i>							
<i>Тесты</i>	<i>До</i>			<i>После</i>			<i>M-U-критерий</i>
	<i>25%</i>	<i>M</i>	<i>75%</i>	<i>25%</i>	<i>M</i>	<i>75%</i>	
Кистевая динамометрия (кг)	50,5	51,5	51,75	56,25	58,25	59	0*
Становая динамометрия (кг)	100	104	105,5	111	114,25	115,25	0,5*
Прыжок в длину (м)	238,5	243,5	245	250,5	255,25	256,75	1*

Подъем штанги на грудь (кг)	73,75	75	76,75	81,25	85,5	86,75	0,5*
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	27,5	29,75	30,5	35	36,25	36,5	0*
Жим штанги от груди лежа (кол-во раз)	24,5	25,75	26	30	31,75	32,25	0*

*-достоверные различия, $U_{кр}=13$, при $p \leq 0,05$

Исходя из полученных результатов, занесенных в таблицу 1, мы делаем вывод, что все показатели физической подготовленности выросли достоверно ($U_{экс.} \leq U_{табл.}$). Такой результат получен благодаря широкому спектру используемых упражнений. Показатели тестирования динамометрий были увеличены за счет использования силовых упражнений, в том числе тех, в которых поднятие или удержание отягощения осуществлялось за счет как статического, так и динамического напряжения мышц, разгибающих позвоночник и мышц кисти. Прирост в подтягивания и жиме достигнут благодаря использованию упражнений на воспитание силовой выносливости.

Таблица 2

Сравнение результатов тестирования физической подготовленности у контрольной ($n=8$) группы до и после исследования.

<i>Контрольная группа</i>							
<i>Тесты</i>	<i>До</i>			<i>После</i>			<i>М-U-критерий</i>
	<i>25%</i>	<i>М</i>	<i>75%</i>	<i>25%</i>	<i>М</i>	<i>75%</i>	
Кистевая динамометрия (кг)	50	51,5	52,25	52,25	53,25	54,25	14
Становая динамометрия (кг)	100,5	104,25	105,5	105	106,5	107	15
Прыжок в длину (м)	238	242,25	243,75	245	247	247,5	14
Подъем штанги на грудь (кг)	75	75,75	76,25	77,5	79,25	79,5	15
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	25,5	28,75	33,5	30,5	31,75	32	15

Жим штанги от груди лежа (кол-во раз)	24	25,5	25,75	25	26,75	27,25	14
---------------------------------------	----	------	-------	----	-------	-------	----

Укр=13, при $p \leq 0,05$

Исходя из полученных результатов, занесенных в таблицу 2, мы делаем вывод, что все показатели физического развития были слегка увеличены, но это не достоверно ($U_{\text{экс.}} \geq U_{\text{табл.}}$). Причина в том, что контрольная группа занималась по общепринятой тренировочной программе, которая решала массу задач, и большее внимание уделялось воспитанию силовых способностей посредством использования изолированных упражнений.

Таблица 3

Сравнение результатов тестирования физической подготовленности у контрольной ($n=8$) и экспериментальной ($n=8$) групп после эксперимента.

После исследования							
Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			M-U-критерий
	25%	M	75%	25%	M	75%	
Кистевая динамометрия (кг)	56,25	58,25	59	52,25	53,25	54,25	0,5*
Становая динамометрия (кг)	111	114,25	115,25	105	106,5	107	0*
Прыжок в длину (м)	250,5	255,25	256,75	245	247	247,5	0*
Подъем штанги на грудь (кг)	81,25	85,5	86,75	77,5	79,25	79,5	2,5*
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	35	36,25	36,5	30,5	31,75	32	0*
Жим штанги от груди лежа (кол-во раз)	30	31,75	32,25	25	26,75	27,25	0*

*-достоверные различия, Укр=13, при $p \leq 0,05$

Исходя из полученных результатов, занесенных в таблицу 3, мы делаем вывод о том, что к окончанию эксперимента все показатели физической подготовленности в экспериментальной группе достоверно превышают ($U_{\text{экс.}} \leq U_{\text{табл.}}$) показатели контрольной группы.

Заключение. По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что у исследуемых борцов с патологией слуха снижены показатели силовых способностей. Учитывая результаты констатирующего эксперимента и особенности контингента нами, была разработана методика силовых способностей у борцов с патологией слуха, состоящая из двух основных блоков – это силовая подготовка и учебно-тренировочные занятия борьбой. Эффективность разработанной нами методики доказана экспериментально и подтверждена методами математической статистики. Методика может применяться тренерами и педагогами в области образования и подготовки спортсменов с данной патологией.

Список литературы

1. Болобан В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации / В.Н. Болобан, Ю.В. Литвиненко, А.П. Оцупок // Физическое воспитание студентов. – 2018. – №4. – С. 17–24.
2. Бычкова Н.В. О воспитании координационных способностей у глухонемых детей / Н.В. Бычкова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. – Омск: Изд-во СибГАФК, 1996. – С. 10–12
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 253 с.
4. Губарева Н.В. Сравнительный анализ результатов координационных нарушений у слабослышащих школьниками в сравнении со здоровыми сверстниками / Н.В. Губарева // Актуальные вопросы спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиотерапии и курортологии: Специальный выпуск журнала Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М., 2007. – №2(25) – С. 11–18.

Махалин Аду Васильевич – канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма», Москва, Россия.

Аблязов Амальшох Ахрорович – магистрант, кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» Москва, Россия.
