Калугин Дмитрий Сергеевич
студент
Научный руководитель
Махалин Аду Васильевич
канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский университет
спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 8–10 ЛЕТ, СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Аннотация*: в работе рассматривается сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности организма детей с поражением опорно-двигательного аппарата, со спастической диплегией, занимающихся плаванием. Первая группа, контрольная – это дети, только начавшие заниматься плаванием, вторая группа, экспериментальная – дети, занимающиеся плаванием, после полугода, все дети мальчики, в возрасте от 8 до 10 лет. В результате педагогического эксперимента, нами выявлено улучшение показателей общей и специальной подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.*

Ключевые слова*: дети, опорно-двигательный аппарат, спастическая диплегия, уровень физической подготовленности, адаптивная физическая культура.*

Актуальность исследования. Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями (инвалидов), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Плавание занимает ведущее место при работе с инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата.

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

Отмечается, что выполнение различных физических упражнений в водной среде улучшают не только морфофункциональные показатели, но и различных двигательных умений и навыков у лиц с ДЦП [1].

Как известно, занятие плаванием рекомендуется для укрепления иммунитета, профилактики опорно-двигательного аппарата, стимулирования пищеварительной системы, поддержанию мышечного тонуса, развивает когнитивные способности детей со спастической диплегией [1, 2].

Цель исследования: сравнительный анализ уровня физической подготовленности организма детей младшего школьного возраста со спастической диплегией, занимающихся плаванием.

Организация и методы исследования. Для проведения нашего исследования мы сформировали группу испытуемых, в возрасте от 8 до 10 лет, мальчики с поражением опорно-двигательного аппарата, детским церебральным параличом, со спастической диплегией. В количестве 14 человек. Среди вторичных нарушений можно выделить следующие заболевания: контрактуры суставов пояса нижних конечностей, плоскостопие, нарушение осанки (сколиоз 1–2 степени), нарушение зрения (косоглазие).

Первая группа, (n=7, контрольная) это мальчики со спастической диплегией, которые только начали заниматься плаванием на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы Спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдлимпийского резерва Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДО «САШ»). Вторая группа, (n=7, экспериментальная) мальчики со спастической диплегией, после полугода занятий плаванием, на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы Спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдлимпийского резерва Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДО «САШ»).

Нами были проведены тесты на определение общей физической подготовленности, как наклон вперед из исходного положения сед на полу ноги врозь,

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

проба Ромберга, а также упражнения, отражающие уровень специальной подготовленности, такие как погружение с выдохом в воду, упражнение «Стрелки поплыли» и «Звёздочка» [3, 4, 6].

Материал обработан с помощью метода математической статистики, использован U-критерий Манна-Уитни, рассчитывались срединные значения с вероятностью получения ошибки в пределах одной срединной ошибки (25%), с применением компьютерной программы MS Office Excel 2013.

Результаты исследования. Результаты проведенного исследования до и после эксперимента по определению уровня физической подготовленности организма испытуемых контрольной и экспериментальной групп приведены в таблице 1.

Анализируя полученные данные результатов исследования, проведенного до эксперимента, нами достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами детей с ДЦП младшего школьного возраста не обнаружено (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели уровня физической подготовленности детей с ДЦП младшего школьного возраста контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) группы до начала эксперимента (U кр. = 3 при $p \leq 0,05$).

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа			U
	25%	Me	75%	25%	Me	75%	
Погружение с выдохом в воду (с)	5	6	7	8	9	9	1*
Упражнение «Стрелки поплыли» (с)	4	4	6	7	7	8	1*
Упражнение «Звёздочка» (с)	4	4	5	6	8	9	1*
Динамометрия, кг ведущей руки	9,5	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0	1*
Наклон вперед из исходного положения сед на полу ноги врозь (см)	-8	-7	-5	-5	-4	-3	0,5*
Проба Ромберга (с)	6,0	7,0	8,0	9,5	10,0	11,0	1*

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

Таким образом, проведение констатирующего эксперимента между детьми с детским церебральным параличом младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп позволило выяснить, что статистически достоверных различий нами не обнаружено. Данный результат подтверждает корректность подбора испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

По показателям, полученные после эксперимента, нами установлено, что повышение показателей уровня физической подготовленности свидетельствует об успешности применения занятий плаванием с элементами водного поло для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности детей с детским церебральным параличом младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной группы, выявил наличие статистически достоверных различий между группами в тестированиях (Наклон вперед из исходного положения сед на полу ноги врозь (см), Проба Ромберга (с), Погружение с выдохом в воду (с), Упражнение «Стрелки поплыли» (с), «Звёздочка» (с)) и показатель силы мышц кисти рук, свидетельствующий об улучшении показателей общей и специальной подготовленности по сравнению с контрольной группы.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П. Евсеев. – М.: ООО ПРИНЛЕТО, 2021. – 600 с.

2. Булгакова Н.Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М., 2019.

3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.

4. Семенова К.А. Детский церебральный паралич / К.А. Семенова. – М.: Медицина, 1988.

5. Федоров Л.А. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов / Л.А. Федоров. – Ленинград: Б.и., 2009. – 149 с.

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