

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ С
ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА НА
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

факультет физической культуры и спорта

студента 4 курса 414 группы

Сухаренко Дмитрия Андреевича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение

Особое место среди средств реабилитации людей с ДЦП является гидрореабилитация.

Гидрореабилитация — педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого от исходного уровня физической и общественной активности человека с отклонением в состоянии здоровья [39, 40]. Из массовых занятий гидрореабилитацией и вырастает паралимпийское плавание.

На данный момент паралимпийское плавание активно развивается, но все еще имеет большое количество проблем, среди которых недостаточная осведомленность людей, плохая материально-техническая база спортивных сооружений, недостаточное финансирование.

Актуальность исследования: недостаточно разработана теоретическая база по вопросу специальной физической подготовки людей с ограниченными возможностями. А также необходимостью повышения уровня скоростно-силовой подготовки.

Цель исследования: проследить динамику повышения уровня скоростно-силовой подготовки у пловцов с последствиями детского церебрального паралича на этапе спортивного совершенствования

Объект исследования: тренировочный процесс мужчин с последствиями ДЦП в плавании на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: скоростно-силовая подготовка мужчин

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научно-теоретические основы тренировочного процесса;
2. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития скоростно-силовых способностей у пловцов с последствиями детского церебрального паралича;
3. Разработать комплекс упражнений на развития скоростно-силовых способностей у пловцов с последствиями детского церебрального паралича, на этапе спортивного совершенствования;
4. Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анализ выписок из медицинских карт;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Статистическая обработка данных.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение разработанного комплекса упражнений в тренировочном процессе, приведет к повышению уровня скоростно-силовой подготовленности у пловцов-мужчин с последствиями детского церебрального паралича.

1. Организация педагогического исследования

Эксперимент проводился с сентября 2024 по январь 2025 года на базе ГАУ ДО СО ОК ДЮСАШ «РиФ» города Саратова. В педагогическом эксперименте приняли участие 10 спортсменов в возрасте от 17 до 20 лет с последствиями ДЦП со спортивным званием не ниже I разряда. Спортсмены были условно разделены на 2 группы контрольная и экспериментальная. В контрольной группе занимались по утвержденной базовой программе, а экспериментальная группа занималась по выбранному комплексу упражнений.

Тренировки проводились шесть дней в неделю по одной тренировке в день, продолжительностью 3 часа. Предложенный комплекс упражнений в спортивном зале применялся 3 раза в неделю в течение 30 минут в основной части тренировочного занятия. А также серии упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей пловцов, были включены в основную часть каждого тренировочного занятия в плавательном бассейне.

Разработан комплекс упражнений по развитию скоростно-силовой подготовленности у мужчин с последствиями ДЦП на этапе спортивного совершенствования. Были выбраны методы контроля скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

При выборе тестов, используемых для определения скоростно-силовых способностей у мужчин с последствиями детского церебрального паралича, пользовались рекомендациями следующих авторов [5, 25]. При оценке результатов тестирования была использована стандартная шкала оценок, масштабом в которой служить среднеквадратичное (стандартное отклонение).

Расчет ведется по формуле:

$$T = 50 + 10 \cdot \frac{X_i - \bar{X}}{\sigma},$$

Где T – оценка результата в тесте, X_i – показанный в тесте результат, \bar{X} – средний результат, σ – среднеквадратичное отклонение [17].

Тест 1: Подтягивание [35].

И.п.- вис на перекладине, хват широкий сверху. Выполняется подъем туловища, до касания перекладины подбородком.

Тест 2: Метание набивного мяча [35].

Метание набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Тест 3: Отжимание от пола [36].

И.п.- упор лежа, широкий хват, локти направлены в стороны. Выполняется разгибание и сгибание рук в локтевых суставах.

Тест 4: Преодоление дистанции в лопатках [17].

В тесте используются лопатки диаметром 22,5 см фирмы MadWave. Фиксируется время преодоления дистанции 25 метров кролем на груди, старт из воды.

Тест 5: Преодоление дистанции с тормозным поясом [17].

В тесте используется пояс с пластиковыми карманами, фиксируемый на поясе пловца. Фиксируется время проплывания дистанции 25 метров, старт из воды.

2. Содержание экспериментального комплекса упражнения

Комплекс физических упражнений использовался во время проведения эксперимента и был направлен на развитие скоростно-силовых способностей организма. Педагогический эксперимент проводился в период специально-подготовительного мезоцикла, который включал в себя 2 втягивающих и 16 собственно тренировочных микроциклов. Выбранные комплексы упражнений были включены в собственно тренировочные микроциклы. Учитывались индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие, умение и навыки. Упражнения были строго дозированными и выполнялись под строгим контролем тренера.

При планировании комплекса упражнений учитывалось, что плавание не относится к силовым видам спорта, поэтому величина применяемых в упражнениях отягощений варьировалась от 70 до 90%.

При проведении части занятий в спортивном зале применялись следующие упражнения с использованием резиновых жгутов, набивных мячей, блочных тренажеров, гантелей и штанги.

Комплекс упражнений рассчитаны на 4 недели четырежды повторялись в процессе педагогического эксперимента.

В процессе педагогического эксперимента в упражнениях был сделан упор на высокий темп выполнения с короткими сериями.

В тренировках применялись лопатки фирмы MadWave диаметром 22,5 см, тормозной пояс из пяти пластиковых карманов (закреплялся на поясе спортсменов).

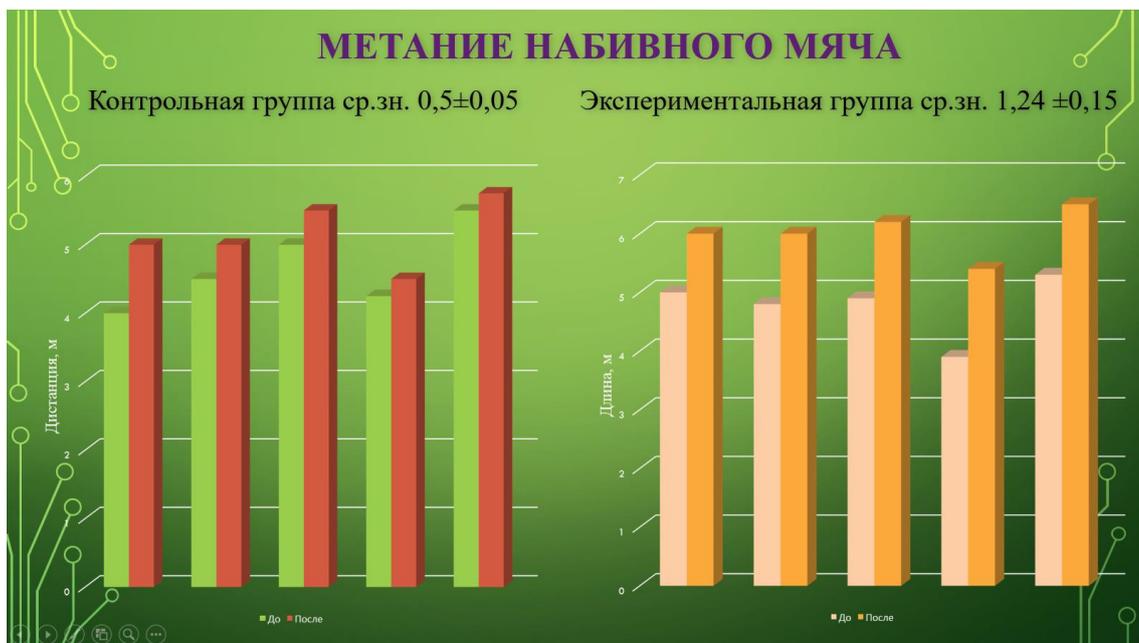
3. Результаты исследования и их анализ

В результате использованного комплекса упражнений, подтягивание у контрольной группы в среднем увеличилось на $1,4 \pm 0,2$ раза, у экспериментальной группы на $2,6 \pm 0,2$ раза.



В результате направленных тренировочных занятий произошел небольшой прирост результата в контрольной группе, если в начале эксперимента учащиеся метали набивной мяч в среднем на $4,65 \pm 0,32$ метра, то в конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $0,5 \pm 0,05$.

В экспериментальной группе произошел достоверный прирост результата, если в начале экспериментального периода учащиеся метали набивной мяч в среднем на $4,78 \pm 0,3$ метра, то в конце эксперимента средний результат в группе повысился на $1,24 \pm 0,15$.



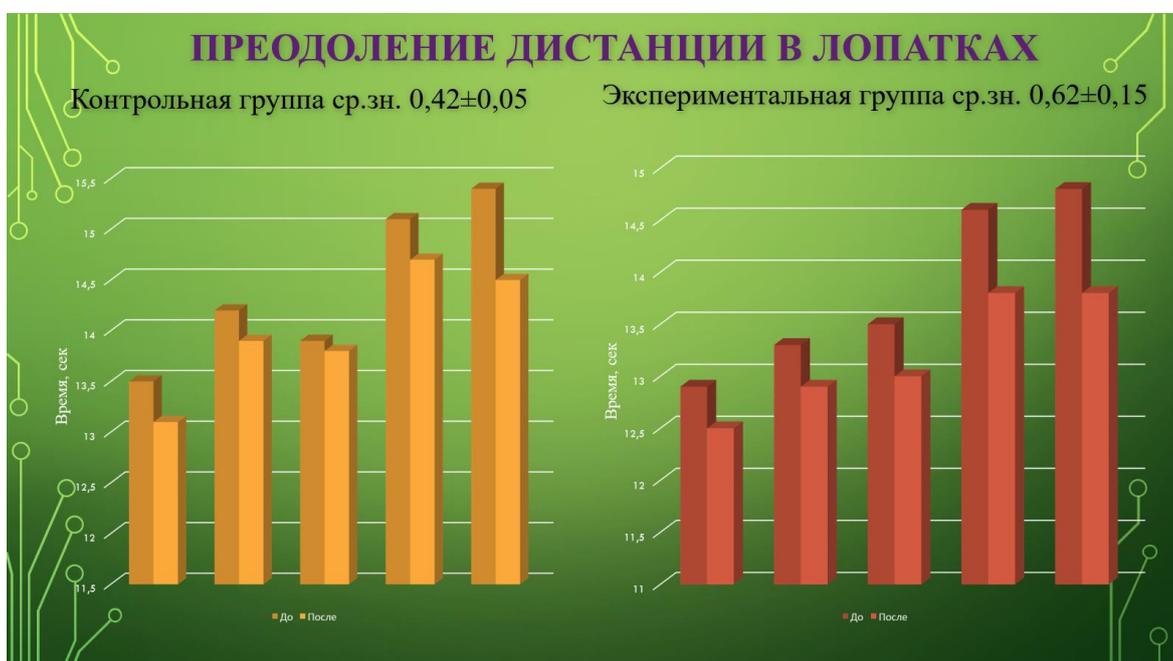
Данные о результатах теста показывают небольшой прирост результата в контрольной группе. В начале эксперимента учащиеся в среднем отжимались от пола $22,2 \pm 3,2$. В конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $2,4 \pm 0,2$

У экспериментальной группы. В начале педагогического эксперимента учащиеся в среднем отжимались от пола $20,2 \pm 1,5$, то в конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $5,2 \pm 0,2$.



Диаграммы показывают, что в результате направленных тренировочных занятий произошел небольшой прирост результата в контрольной группе. В начале эксперимента учащиеся в среднем проплывали дистанцию 25 м стилем кроль на груди в лопатках за $14,42 \pm 0,4$ секунд. В конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $0,42 \pm 0,05$.

В экспериментальной группе, в начале педагогического эксперимента учащиеся в среднем проплывали дистанцию 25 м стилем кроль на груди в лопатках за $13,82 \pm 0,4$ секунд. В конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $0,62 \pm 0,15$.



Данные о выполнении теста показывают, что в результате направленных тренировочных занятий произошел небольшой прирост результата в контрольной группе. В начале эксперимента учащиеся в среднем проплывали дистанцию 25 м стилем кроль на груди с тормозным поясом за $18,78 \pm 0,6$ секунд. В конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $0,74 \pm 0,05$.

У экспериментальной группы. В начале эксперимента учащиеся в среднем проплывали дистанцию 25 м стилем кроль на груди с тормозным поясом за $18,14 \pm 0,6$ секунд. В конце экспериментального периода средний результат в группе повысился на $1,04 \pm 0,05$.



Анализ результатов выполнения тестов контрольной и экспериментальной группы (диаграмма 11, данные представлены в баллах) показал, что в обеих группах наблюдается положительная динамика улучшения результатов.

Однако в экспериментальной группе прирост баллов оказался более выраженным и статистически значимым по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о том, что применяемые в экспериментальной группе комплекс упражнений оказался более эффективными и способствовали более заметному прогрессу.



Диаграмма 11 - Сумма набранных спортсменами баллов, до и после эксперимента

Заключение

Таким образом, в результате проведенного эксперимента, нами были сделаны следующие **выводы**:

1. Применение экспериментального комплекса упражнений оказало положительное влияние на спортсменов экспериментальной группы, этому свидетельствуют результаты выполнения упражнений в контрольных тестах. Количество подтягиваний в группе после применения комплекса упражнений увеличилось в среднем на 32 %.

Результат выполнения метания набивного мяча на 25%. Количество отжиманий от пола увеличилось в среднем, у группы спортсменов на 25%. Время преодоления дистанции 25 метров стилем кроль на груди в лопатках и в тесте с тормозным поясом уменьшилось на 4% и 3% соответственно.

2. Экспериментальная проверка разработанного комплекса упражнений показала, что проявление скоростно-силовых способностей на суше в неспецифических упражнениях выше, чем в специфических водных тестах. Это подтверждает данные о не существенном переносе результатов физической подготовленности спортсменов на суше в воду.

3. Проведенный статистический анализ показал достоверность полученных данных. Данные показатели свидетельствуют о положительной динамике скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

4. Результаты соревнований, в которых приняли участие спортсмены из экспериментальной группы, показали высокий уровень спортивного мастерства спортсменов.

На Первенстве России и Кубке России по плаванию среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, проходившем в городе Раменское (Московская область), спортсмены из экспериментальной группы завоевали 5 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Спортсмены из контрольной группы завоевали 3 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовую медаль.

Таким образом, задачи исследования решены, цель доказана, гипотеза подтверждена.