

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НА ПРИМЕРЕ ФЕХТОВАНИЯ НА КОЛЯСКАХ)

В. А. Антипьева, А. С. Гринюк

Сибирский государственный университет геосистем и технологий,

г. Новосибирск, Россия

alinka.grinyuk.95@mail.ru

На сегодняшний день важную роль играют активные формы социальной защиты инвалидов. Эффективными из них являются социальная адаптация и физическая реабилитация средствами физической культуры и спорта. Привлечение лиц с физическими ограничениями к занятиям спортом восстанавливает их утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством социальной адаптации и физической реабилитации.

Today active forms of social protection of disabled people play an important role. Effective of them are social adaptation and physical rehabilitation means of physical culture and sports. The involvement of persons with physical disabilities in sports restores their lost contact with the outside world. Use of means of physical culture and sport is effective and in some cases the only means of social adaptation and physical rehabilitation.

Ключевые слова: фехтовальщики с поражением опорно-двигательного аппарата; направленность подготовки; мотивация; физические упражнения и спорт; люди с инвалидностью.

Keywords: athletes with locomotor's apparatus defects; training directionality; motivation; physical exercises and sports; people with physical inability.

Научные исследования в области подготовки параспортсменов стали популярны сравнительно недавно. Состав спортсменов, участвующих в эксперименте, с различными заболеваниями невелик. Исходя из этого можем сделать вывод, что полученные результаты следует интерпретировать лишь в контексте данного исследования и для данной группы спортсменов. Они также являются научной основой для системного анализа и дальнейших исследований в области подготовки спортсменов с ограниченными возможностями.

Цель научной работы заключается в значимости видов спортивной подготовки для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата на примере фехтования на колясках. Задача научной работы: рассмотреть проблемы состояния процесса подготовки в паралимпийском фехтовании, качественных характеристик нагрузки и направленности физической подготовки.

Для выявления особенностей подготовки соревновательной деятельности фехтовальщиков на колясках, был проведен опрос в виде анкетирования, в котором приняли участие 7 ведущих тренеров и 17 спортсменов Центра адаптивной физической культуры и спорта Новосибирской области специализирующихся в паралимпийском фехтовании. Сущность вопросов, содержащихся в ан-

кете, была сведена к состоянию процесса подготовки в паралимпийском фехтовании, качественных характеристик нагрузки и направленности физической подготовки.

История фехтования берет свои корни в XVIII век. Доктор Тиссо разработал методику, которую позднее описал в своей книге «Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте. Упражнение с оружием», а спустя сто лет доктор Селестин Леконт вывел теорию, в которой говорилось, о том, что занятия фехтованием обладают лечебным эффектом. В своей теории он описал пятнадцать заболеваний, которые можно вылечить при помощи данного вида спорта.

История современной реабилитации фехтованием для людей, прикованных к инвалидным креслам берет начало с 1952 г.. В программу Паралимпийских игр фехтование было включено с 1960 г., в которой разыгрывалось 15 комплектов олимпийских наград. С тех пор регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы, а также Кубки мира среди паралимпийцев. В фехтовании в инвалидных колясках принимают участие люди с поврежденным спинным мозгом, ампутированными конечностями и другими травмами.

В табл. 1 представлены результаты первого проведенного анкетирования среди тренеров и параспортсменов по выявлению главного направления спортивной подготовки.

Таблица 1

Главные направления спортивной подготовки для фехтования на коляске

Виды подготовки	Тренеры		Спортсмены	
	%	ранг	%	ранг
Техническая	42.9	1	41.2	1
Физическая	28.6	2	29.4	2
Тактическая	14.3	3	17.6	3
Психологическая	14.3	3	11.8	4

Проанализировав результаты анкетирования, определяющие успешность соревновательной деятельности фехтовальщиков на колясках, было установлено, что на первое место как тренеры, так и спортсмены поставили техническую подготовку, на второе – физическую подготовку, тактическая подготовка занимает третье место, а на четвертое место опрошенные поставили психологическую подготовку.

Приведенные выше результаты объясняются тем, что техническая подготовленность фехтовальщиков на колясках характеризуется точностью пространственно-временных параметров движений и их вариативностью, целевой точностью, движений оружием, маневрированием, составом приемов нападения. Для победы на турнире спортсмен должен развивать в себе высокий уровень физических качеств, а также функциональных возможностей организма. В связи с нарушением опорно-двигательного аппарата в процессе физической подготовки немаловажно спортсмену уметь расслаблять не участвующие в работе мышцы-антагонисты, что приведет к уменьшению нагрузки на функционирование мышц, но увеличит объем выполняемой работы. В фехтовании на колясках не так часто применяются много темповые разновидности комбина-

ций. Большую часть средств ведения боев составляют обусловленные действия, основанные на простых двигательных реакциях. Особенности средств ведения поединка требуют высокого уровня технической и физической подготовленности. Одной из особенностей работы со спортсменами-инвалидами является направленность на социально-психологическую адаптацию. В Российской Федерации вся организация жизнедеятельности социума практически не ориентирована на равноправие здорового человека и человека с ограниченными возможностями. Несомненно, регулярные занятия фехтованием на колясках способствуют социальной адаптации спортсменов, но психологическая дезадаптация «сидит» глубоко в сознании и может проявляться под воздействием различных помех в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Говоря о результатах анкетирования, можем проследить неразрывную связь между тактической и психологической подготовкой в фехтовании на колясках, так как тактические комбинации и правильное быстрое решение с помощью двигательных действий определяет успех соревновательных поединков.

Результаты анкетирования, касающиеся направленности физической подготовки, показали, что в фехтовании на колясках возрастают требования к физической подготовке спортсменов как основе оптимального функционирования систем организма и формирования боевой готовности к соревнованиям.

В табл. 2 представлены результаты второго анкетирования, которые отражают проблемы направленности физической подготовки. В опросе приняли участие те же тренеры и спортсмены.

Таблица 2

Главные физические качества фехтовальщиков на колясках

Физические качества	Тренеры		Спортсмены	
	%	ранг	%	Ранг
Силовые качества	14.3	3	11.8	4
Координационные способности	28.6	2	29.4	2
Выносливость	14.3	3	23.6	3
Скоростные способности	42.9	1	35.2	1

Анализируя результаты анкетирования, представленные выше, можем сделать вывод, что самым главным физическим фактором для спортсменов-колясочников являются скоростные способности. Координационные способности заняли почетное второе место. На третье место тренеры поставили как выносливость, так и силовые качества, что не совпало с мнением спортсменов, они же в свою очередь выделили выносливость, а четвертое место – силовые качества (табл. 2).

Скоростные способности можно отнести к быстрой реакции, а также и ко всем основным формам ее проявления и, не исключая, психическое качество реактивности и быстроты принятия решений. Это играет главную роль в успешном решении двигательной задачи, которая непосредственно связана с целевой точностью в финальном движении. Выносливость характеризуется умением сохранить высокую работоспособность как психическом уровне, так и физическом, и противостоять нарастающему утомлению спортсмена.

В результате анкетирования, изучая мнение специалистов, было установлено, что такие физические качества как скорость и координация являются главными для фехтования на колясках.

Скоростные способности проявляются в умении выполнять с максимальной быстротой, но без искажения техники такие специализированные действия, как укол (удар) с короткой и средней дистанции.

Двигательная координация представляет собой степень адекватности взаимодействия звеньев тела при выполнении нападений в несколько темпов, точность уколов при возникновении нестандартных ситуаций, применение действий, точно соответствующих внезапно возникающей ситуации.

В третьей анкете представлены вопросы, касаемые проблем качественных характеристик нагрузки в фехтовании на колясках. В табл. 3 представлены результаты анкетирования.

Таблица 3

Качественные характеристики нагрузки в фехтовании на колясках

Качественные характеристики нагрузки	Тренеры, %			Спортсмены, %		
	Да	нет	не знаю	да	нет	не знаю
Необходимо ли в процессе спортивной подготовки использовать упражнения:						
с максимальными отягощениями	0	100	0	0	82	18
с максимальной интенсивностью	57	43	0	70	12	18
с минимальным интервалом отдыха	71	29	0	12	70	18
с большой нагрузкой	43	57	0	24	65	11

По результатам анкетирования было выявлено, что использование максимальных отягощений в процессе спортивной подготовки является не эффективным. Использование упражнений с максимальной интенсивностью для достижения высокого уровня технического мастерства и его реализации приветствуется большей частью спортсменов и тренеров.

Разделились мнения опрошенных в использовании минимального интервала отдыха между выполнением упражнений. Спортивная подготовка спортсменов характеризуется высокими нагрузками на все системы организма. Минимальный интервал отдыха между упражнениями обуславливается огромными физическими и психическими затратами. Поэтому 70 % спортсменов считают, что использование минимального интервала отдыха между приемами неприемлемым в их спортивной подготовке. Тренеры же считают обратное, и более 70 % из них отдают свое предпочтение использованию метода выполнения упражнений с минимальным интервалом отдыха, так как именно данный режим работы вызывает адаптационные изменения в организме спортсмена.

Выводы. Изучив данную проблему, мы постановили, что в фехтовании для спортсменов с ПОДА наиболее значимыми видами спортивной подготовки являются физическая и техническая. Однако, достижение высокого уровня технического мастерства фехтовальщиками на колясках невозможно без развития необходимого уровня физических качеств. Физическая подготовка является основой для формирования спортивной формы. Главными физическими качествами, по мнению специалистов в области паралимпийского фехтования, яв-

ляются скоростные и координационные способности. В построении тренировочной нагрузки специалисты сделали акцент на использование упражнений с максимальной интенсивностью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Евсеева О., Евсеев С. П.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуре: учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2016. 384 с.
2. *Балашова В. Ф.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2008. 205 с.
3. *Бахарев Ю. А., Курникова М. В., Оринчук В. А.* Адаптивная двигательная рекреация: учеб. пособие. Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2017. 120 с.