

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Норпулот Бобомуродов

Институт подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта Ташкент,
Узбекистан

E-mail: Norpulatbobomurodov06@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11467497>

Аннотация: В статье основные задачи, стоящие перед группами спортивного совершенствования слабовидящих легкоатлетов, заключаются в дальнейшем повышении уровня достижения высоких скоростных качеств, выносливости, высоких спортивно-технических результатов, совершенствовании основных умственных качеств и техники.

Ключевые слова: уровень специальной физической подготовленности, спортсмены с нарушением зрения, группа спортивного совершенствования.

SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENTS, SPORTS IMPROVEMENT GROUP

Abstract: In the article, the main tasks facing sports improvement groups for visually impaired athletes are to further increase the level of achievement of high speed qualities, endurance, high sports and technical results, and improve basic mental qualities and technique.

Keywords: level of special physical fitness, athletes with visual impairments, sports improvement group.

ВВЕДЕНИЕ

Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека с ограниченными возможностями, функционированию всех его систем. Паралимпийская программа требует от спортсмена регулярной системы тренировки, участия в соревнованиях с использованием всех резервных возможностей организма. Для достижения высоких результатов спортсменам с нарушением здоровья необходим высокий уровень специальной физической подготовленности. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности. Цель данной подготовки заключается в том, что физические качества следует развивать как можно более равномерно, но с учетом определенного вида легкой атлетики, подготавливая группы мышц, от которых зависит успех в избранном виде легкой атлетики. В группе спортивного совершенствования в процессе подготовки легкоатлетов с нарушением зрения был предусмотрен этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача данного этапа – формирование прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в условиях соревновательной деятельности. Основными задачами, стоящими перед легкоатлетами с нарушением зрения групп спортивного совершенствования, являются дальнейшее повышение уровня развития скоростных качеств, выносливости, достижение высших спортивно-технических результатов, совершенствование основных психических качеств, техники.

МЕТОДИКА

В группе спортивного совершенствования (ГСС) первого года обучения количество часов занятий в неделю – 18, второго года обучения – 20. В данных группах объем общей физической подготовки (ОФП) по своему воздействию приближается к таковому в избранном виде спорта для здоровых спортсменов и составляет 40 % от общего объема нагрузок. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики. Период зимних соревнований увеличивается на один месяц, и соревнования могут быть как подготовительными, так и основными. При планировании учебно-тренировочных нагрузок учитывались закономерности периодизации спортивной тренировки. Основными средствами СФП являлись специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники легкоатлетических упражнений. На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризовалась постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизировался. Основной задачей специальноподготовительного этапа было становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технической, психологической, теоретической подготовки и контрольных выступлений. Тренировочные нагрузки на специальноподготовительном этапе характеризовались сначала стабилизацией, а затем снижением объема.

Интенсивность же нагрузок возрастала. Объем нагрузок вначале снижался за счет общеподготовительных упражнений, затем стабилизировался и частично сокращался. Интенсивность нагрузки изменялась прежде всего благодаря повышению удельного веса специальноподготовительных упражнений.

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к соревнованиям) решались перспективные задачи совершенствования техники бега; приобретения соревновательного опыта; дальнейшего повышения уровня физической подготовленности; совершенствования психической подготовленности и специальных знаний, связанных с выступлением на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования тренировочные занятия в годичном цикле направлены на совершенствование техники и поддержание высокой работоспособности спортсменов с нарушением зрения. В данных группах СФП доминирует и составляет в группе спортивного совершенствования первого года обучения 40 %, в группе спортивного совершенствования второго года обучения СФП занимает 30 % времени. На основе анализа научно-методической литературы, анкетных данных были определены соотношения средств общей физической подготовки (ОФП), направленные на развитие физических качеств легкоатлетов с нарушением зрения, специализирующихся в беге на средние дистанции (табл. 1). В группах спортивного совершенствования тренировочные занятия более специализированны, и поэтому основные средства направлены на развитие выносливости: в ГСС 1 – 50 %, в ГСС 2 – 60 %. Для выявления эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте приняли участие 19 спортсменов с нарушением зрения, имеющие дефект зрения с рождения или с раннего детского возраста, из них 7 составили контрольную

группу (КГ), 12 – экспериментальную (ЭГ). Исследование проводилось на базе ДЮСШ и УзДЖТСУ.

По требованиям программы для детских спортивных школ уровень специальной физической подготовленности проверяется по следующим тестам: бег 60 м, бег 300 м и бег 1000 м. Результаты тестирования уровня физической подготовленности спортсменов с нарушением зрения представлены в табл. В результате межгруппового анализа выявлено, что после первого измерения значимых изменений по сравнению с фоновыми показателями не отмечено ни по одному из них ($p>0,05$). Прослеживается лишь положительная динамика. Достоверно значимые различия по всем показателям были выявлены после второго измерения: бег 60 м – КГ – $8,94\pm0,06$; ЭГ – $8,64\pm0,03$; $p=0,002$; 300 м – КГ – $55,9\pm0,2$; ЭГ – $53,7\pm0,4$; $p=0,006$; 1000 м – КГ – $206,0\pm0,6$; ЭГ – $201,3\pm0,9$; $p=0,003$. Внутригрупповой анализ результатов КГ выявил достоверно значимые различия по двум показателям из трех: 60 м – $9,07\pm0,06$; $8,94\pm0,06$; $p=0,02$; 1000 м – $207,4\pm0,7$; $206,0\pm0,6$; $p=0,01$. Внутригрупповой анализ результатов ЭГ выявил достоверно значимые различия по всем тестируемым показателям: 60 м – $8,92\pm0,04$; $8,64\pm0,03$; $p=0,002$; 300 м – $55,7\pm0,3$; $53,7\pm0,4$; $p=0,002$; 1000 м – $206,3\pm0,6$; $201,3\pm0,9$; $p=0,002$.

Таблица 1. Соотношение средств, направленных на развитие физических качеств легкоатлетов с нарушением зрения группы спортивного совершенствования, %

№	Физические качества	ГСС	
		1-й год	2-й год
1	Выносливость	50	60
2	Скоростные способности	20	15
3	Силовые способности	15	15
4	Координационные способности	10	5
5	Гибкость	5	5
	Итого:	100	100

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При анализе результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности в группах спортивного совершенствования было выявлено, что на начало занятий достоверно значимых различий не обнаружено. В конце занятий достоверно значимые различия между группами были выявлены по всем показателям, что говорит об эффективности предложенной методики

Литература

1. Грец Г.Н. Технологии сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры и спорта / Г.Н. // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 7. – С. 42–45.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
4. Zakharevich, V., Korobeynikov, G., Nesen, O., & Xamidjonov, A. (2024). Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16. P. 10-16.
5. Hamidjonov, A. (2024). Sport ta'lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish samaradorligi. Scientific-theoretical journal of International education research, 2(1), P. 47-50.
6. Хамиджонов, А. У. Ў. (2023). Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари. Research Focus, 2(9), P. 93-98.
7. Hamidjonov, A. (2023). Sport o'yinlariga sportchilarni saralash va yo'naltirish istiqbollari. Scientific-theoretical journal of International education research, 1(4), P. 102-107.
8. Xamidjanov, A. (2024). Sport kurashi turlariga saralash va erta yo 'naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o 'yinlardan foydalanish metodlari. Farg'ona davlat universiteti, (1), P. 19-19.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учеб. пособие / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс,