

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ИНВАЛИДОВ

Кирюхина И.А., Соломатина Г.А., Мастерова Е.В.,

Можаров А.И., Боков Г.В., Рогов А.А.

Пензенский государственный университет,

г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ результатов выступления инвалидов на соревнованиях по легкой атлетике.

Ключевые слова: двигательная активность, люди с ограниченными возможностями, различные патологии, биомеханические показатели.

Abstract. The article presents an analysis of the results on disabled athletics.

Keywords: physical activity, people with disabilities, infringement of functions, various pathologies, biomechanical changes

Разработанная нами комплексная программа повышения двигательной активности инвалидов была разработана, как единый шестимесячный цикл. Во время втягивающего мезоцикла решались организационные вопросы: прибытие инвалидов на учебно-тренировочные занятия, втягивание и вработывание инвалидов в тренировочный процесс.

В начале педагогического эксперимента у испытуемых отмечался низкий уровень физической подготовленности. Это подтверждается низкими показателями в педагогических тестах. Но в конце занятий испытуемые значительно улучшили свои результаты по всем тестам, что показали и успешные выступления в ряде соревнований по легкой атлетике, проводимых в рамках Чемпионата Пензенской области, где они соревновались в беге на 60 и 200 метров.

Как показали педагогические наблюдения, инвалиды очень успешно выступали в соревнованиях по легкой атлетике вместе с квалифицированными спортсменами. В ходе педагогических наблюдений было отмечено, что для них участие в соревнованиях – это участие в «мини Олимпиаде», выступая в которой, они испытывали и стресс, и психическое напряжение, и радость победы. Результаты тестирования свидетельствуют о значительном повышении физической подготовленности инвалидов.

Например, в среднем по группе в беге на 30 м и 100 м прирост составил 0,9 сек. ($z < 0,1$) Хочется отметить, что существенный прирост результатов отмечается в беге на 60 м. В среднем он составил 1,3 сек ($z < 0,03$). Результаты 6-минутного теста показали, что испытуемые уже могли пробежать большие отрезки. В среднем по группе в начале эксперимента инвалиды пробежали 840 м, а в конце исследования они могли пробежать уже до 1040 м, прирост составил 200 м ($z < 0,6$). Произошли изменения и в результатах теста прыжок в длину с разбега, прирост составил в среднем по группе 0,24 м. ($z < 0,08$)

Отметим, что у испытуемых в беге на 60 м прирост составил от 0,3 до 2,4 сек. М. Ц-ва после первого падения на соревнованиях, которые проходили 22–23 января 2000 года, испытала страх и не принимала участие в забегах на 60м.

В среднем по группе, в беге на 60 м, прирост составил 1,1 сек ($z < 0,2$). В беге на 200 м, в среднем по группе, прирост результатов составил 3,4 сек ($z < 0,2$).

Следует отметить, что у исследуемого контингента спортивный результат зависит не только от тренированности, но и от психического состояния, так как соревновательная деятельность для инвалидов является стрессовой. Поэтому у некоторых испытуемых проявляется снижение результатов в беге на 60 метров.

Проведенные исследования показали, что последовательное использование методических приемов двигательной реабилитации инвалидов средствами «искусственной управляющей и предметной среды», адекватные режимы комплексной программы положительно влияли на адаптивные процессы, протекавшие в организме инвалидов.

Это проявилось, прежде всего, в снижении коэффициента асимметричности двигательных действий, частичном восстановлении утраченных двигательных функций посредством приближения структуры шагательных и беговых действий к параметрам здорового человека, и, как следствие, позволило, по мере повышения тренированности большинству, принять участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата // Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. 2013. № 5-3 (12). С.37-39

2. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А., Рогов А.А. Определение силы-чувствительности нервных процессов у инвалидов // Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. 2013. №10 (17), С. 29-30

3. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people // 2nd International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1st International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120-121.

THE LITERATURE

1. Petrunina S.V., Habarova S.M., Kiryuhina I.A. feature of correction of impellent actions at people with a various pathology in functions of the oporno-impellent device//the International Research magazine = Reseach Journal of International Studies. 2013. № 5-3 (12). S.37-39

2. Petrunina S.V., Habarova S.M., Kirjuhina I.A., A.A.definition's Horns of force-sensitivity of nervous processes at invalids//the International Research magazine = Reseach Journal of International Studies. 2013. №10 (17), With. 29-30

3. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people//2nd International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1st International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120-121.

JUSTIFICATION OF METHODOLOGICAL TECHNIQUES`S USE TO INCREASE MOTOR ACTIVITY

Kiryuhina I. A., Solomatina G A, Masterova E V, Bokov G.V.,
Mojarov A.I, Rogov A.A.
assistant of professor Penza State University,
Penza, Russia,