

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИТНЕСА

Светличная Наиля Камилевна

*Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура и спорт»
Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта*

Аннотация: в работе приведены результаты педагогического эксперимента, в ходе которого было выявлено существенное улучшение в состоянии функциональной подготовленности специальных атлетов, опыт внедрения разработанной технологии, включающей физкультурно-оздоровительные средства адаптивного фитнеса.

Ключевые слова: адаптивный фитнес, функциональная подготовленность, специальные атлеты.

На современном этапе развития адаптивного детско-юношеского спорта необходимым условием для повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является разработка и внедрение новых технологий оптимизации подготовки спортсменов. Актуальность исследования по проблемам оптимизации функциональной подготовленности средствами адаптивного фитнеса обусловлена тем, что функциональное состояние организма детей и подростков, будучи одной из наиболее значимых сфер, обеспечивает приспособляемость организма к многообразным воздействиям внешней среды.

Состояние функциональной подготовленности является наиболее реактивным индикатором адекватности применяемых тренировочных нагрузок. Расширение функциональных возможностей кардиореспираторной и нервной систем в спортивной науке принято рассматривать как положительный результат оздоровления и тренированности организма [1, 3, 5, 8].

Для того чтобы разнообразные средства и методы адаптивного физического воспитания и спорта стимулировали процессы роста и развития, совершенствовали механизмы адаптации, укрепляли здоровье и улучшали физическое развитие детей школьного возраста, организация учебного процесса, характер, объем и интенсивность физических нагрузок, методика ведения занятий по физической культуре должны учитывать состояние здоровья, особенности физического развития и функциональных возможностей детей и подростков [2, 4, 6, 7].

Анализ современной специальной научно-методической литературы показал, что многие теоретические и практические вопросы организации и методики адаптивной физической культуры разработаны еще недостаточно. Занятия адаптивным фитнесом является эффективным средством укрепления здоровья, особенно у детей и подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья. В связи с проблемой здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности современного подрастающего поколения в настоящее время возрастает необходимость разработки, обоснования и реализации новых технологий ведения занятий оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Целью исследования было выявление эффективности технологии с использованием средств адаптивного фитнеса в процессе спортивной подготовки специальных атлетов 10-16 лет, имеющих ментальные проблемы в развитии.

Методы и организация исследования. Исследование по изучению воздействия физкультурно-оздоровительных средств на функциональную подготовленность детей и подростков, проводилось на базе Специальной Олимпиады. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юные спортсмены 10-16 лет, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 24 человека каждая.

Экспериментальная и контрольная группы находились до эксперимента в равных условиях: приблизительно одинаковый уровень физической и технико-тактической подготовленности, состояние здоровья и функциональной подготовки. В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занималась по традиционной методике подготовки, однако в экспериментальной группе дополнительно проводились занятия физкультурно-оздоровительной направленности, по разработанной нами технологии оптимизации функциональной подготовленности средствами адаптивного фитнеса в течение 6 месяцев.

Для оценки функциональной подготовленности специальных атлетов нами применялись тесты и пробы, которые определяли функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ЧСС, нагрузочный тест), функциональное состояние вегетативного отдела нервной системы (ортостатическая проба), функциональное состояние системы внешнего дыхания (ЖЕЛ, дыхательные пробы).

В процессе оптимизации функциональной подготовки специальных атлетов важнейшее место занимают физкультурно-оздоровительные средства, способствующие оздоровлению организма, содействующие компенсации разнообразных дисбалансов в мышечном и двигательном развитии, а также оптимизирующие процесс активизации резервов кардиореспираторной системы и двигательных качеств. В ходе педагогического эксперимента в программу подготовки специальных атлетов

нами были включены элементы дыхательной гимнастики, пилатеса, степ-аэробики, плавания.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ динамики показателей функциональной подготовленности специальных атлетов контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования выявил достоверные ($p \leq 0,05$) различия между уровнем функциональной подготовленности в группах испытуемых на конец эксперимента. Причем достоверно значимые различия по всем показателям функциональной подготовленности наблюдались как в контрольной группе, которая занималась по традиционной программе спортивной подготовки, так и в экспериментальной группе специальных атлетов, занимающихся дополнительно по разработанной нами технологии оптимизации функциональной подготовленности физкультурно-оздоровительными средствами адаптивного фитнеса.

Достоверно значимые изменения функциональной подготовленности произошли в как в экспериментальной, так и в контрольной группах специальных атлетов. Так, в экспериментальной группе, под влиянием разработанной нами технологии оптимизации функциональной подготовленности, ЧСС достоверно уменьшилось на 14,2% ($p \leq 0,05$), в контрольной – на 5,9% ($p \leq 0,05$), причем достоверность различий наблюдалась и по отношению к контрольной группе, что свидетельствует об эффективности влияния средств на экономичность работы сердца и в целом на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы специальных атлетов.

Достоверно значимые изменения функциональной подготовленности произошли в экспериментальной группе специальных атлетов под влиянием разработанной технологии оптимизации функциональной подготовленности. Результаты нагрузочного теста улучшились на 14,5% ($p \leq 0,05$), что свидетельствует об эффективности влияния физкультурно-оздоровительных средств на скорость восстановления после стандартной нагрузки, и в целом на функциональную подготовленность специальных атлетов, тогда как в контрольной группе, под влиянием традиционной программы спортивной подготовки специальных атлетов, результаты теста улучшились на 4,7% ($p \leq 0,05$) в конце исследования.

Улучшение вегетативной регуляции симпатического отдела нервной системы подтверждает достоверное уменьшение реакций ортостатической пробы в экспериментальной группе на 15,4% ($p \leq 0,05$) и в контрольной – на 5,6% ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о более выраженных изменениях в функциональной подготовленности специальных атлетов экспериментальной группы. Улучшение вегетативной регуляции парасимпатического отдела нервной системы подтверждает достоверное уменьшение реакций клиностатической пробы в контрольной группе на конец исследования на 6,1%

($p \leq 0,05$) и в экспериментальной группе на 17,3% ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о более выраженных изменениях в функциональной подготовленности специальных атлетов экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Динамика результатов пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе) характеризует устойчивость дыхательного центра испытуемых к гипоксии. В результате проведенного эксперимента наблюдалось достоверно значимое улучшение результатов задержки дыхания на вдохе и на выдохе как в экспериментальной, так и в контрольной группах специальных атлетов. Так, в контрольной группе результаты пробы Штанге увеличились на 7,2% и пробы Генча – на 6,9% ($p \leq 0,05$), в то время как в экспериментальной группе, под влиянием разработанной нами технологии совершенствования спортивной подготовленности специальных атлетов физкультурно-оздоровительными средствами, результаты проб с задержками дыхания на вдохе и на выдохе достоверно увеличились на 16,8% и 14,8% ($p \leq 0,05$) соответственно.

Результаты выполнения пробы Ромберга позволяют охарактеризовать функциональное состояние координационных функций нервной системы юных спортсменов, выражающихся в способности специальных атлетов сохранять равновесие. Если результаты проб Ромберга в контрольной группе достоверно увеличились на 5,5% ($p \leq 0,05$), то в экспериментальной группе результаты пробы достоверно улучшились на 17,4% ($p \leq 0,05$), что свидетельствует об эффективности влияния предложенной технологии на координационные функции нервной системы и, в целом, на функциональную подготовленность специальных атлетов экспериментальной группы.

В ходе педагогического эксперимента было выявлено существенное улучшение в состоянии функциональной подготовленности специальных атлетов, которые включали в свой тренировочный процесс, разработанную технологию оптимизации функциональной подготовленности, включающую физкультурно-оздоровительные средства адаптивного фитнеса. Достаточно высокий уровень функциональной подготовленности свидетельствует об оптимальной адаптации организма к физическим нагрузкам и, следовательно, определяет повышение уровня спортивной подготовленности в целом, что является важным шагом в развитии и социализации специальных атлетов. Максимальный эффект в реализации имеющихся у специальных атлетов возможностей достигается лишь в том случае, если применяемые методы и средства используются в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учетом индивидуального развития человека.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

- 1) Абдиев, Ш. А. (2021). Планирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата. Современное образование (Узбекистан), (1 (98)), 76-81.
- 2) Бобомуродов, Н. Ш. (2020)/ Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation: 4225-4229.
- 3) Ғофуров Ш. Х., Ғофуров Б. Х. (2022). Ўзбекистонда 5x5 футбол спорт турини оммалаштириш орқали кўриш қобилятида нуқсонли бор шахслар ҳаракат фаоллигини ривожлантириш. Scientific progress, 3(6), 151-159.
- 4) Davlatova, L. T. (2021). Inklyuziv ta'lim tizimida ta'lim pedagogikasining ahamiyati va ta'lim muhitini shakllantirishda interaktiv texnologiyalardan foydalanish samaradorligi. Scientific progress, 1(6), 30-35.
- 5) Миржамолов, М. Х., Одилов, Р. Ф., Валиева, Н. Ю., & Бахтиёр, Д. Б. (2022). Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения. Scientific progress, 3(1), 549-556.
- 6) Светличная, Н. (2022). Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития. Academic research in educational sciences, 3(1), 379-386.
- 7) Собирова, Л. Б. (2021). Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников. Academic research in educational sciences, 2(5), 834-840.
- 8) Юнусов, С. А. (2022). Влияние учебной нагрузки на учебно-тренировочный процесс студентов с ограниченными физическими возможностями. Scientific progress, 3(1), 831-836.