REFERENCES

1. Alekseev, V. M. and Anokhina, E.S. (2015), *Peaktest. Testing of physical working capacity in the gym, on the football field (CD)*, Soviet sport, Moscow, available at: http://www.labirint.ru/books/483298/.
2. Zaitseva T.V. and Dygai N.V. (2013), "Dynamics of indicators for the integrated control players in the mesocycle training", *Abstracts of scientific conference of students and young scientists of the southern Federal district*, Krasnodar, pp. 87-88.
3. Zaitseva, T.V., Zolotarev, A.P. and Rubin, M.A. (2018), "Long-term dynamics of physical fitness of female football players-juniors in professional football", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 160, No. 6, pp. 56-62.
4. Zaitseva, T.V. and Zolotarev A.P. (2016), "Representation of sportswomen of professional football club "Kubanochka" in national teams of Russia for the period from 2007 to 2016", *Materials of the VI all-Russian scientific and practical conference with international participation "Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation" (25-27 November 2016, Krasnodar)*, Krasnodar, pp. 76-78.
5. Zolotarev, A.P., Leksakov, A.V. and Rossiiskii, S.A. (2009), *Football: the methodological foundations of long-term training of sports reserve: scientific-methodical manual*, Physical culture, Moscow.
6. Ivanov O. I. (2016), "Application of the PEAK TEST is to improve the health of football players aged 16-8 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 142, No.12, pp. 46-49.
7. Leksakov A.V. and Guba V.P. (2010), *Features of complex control in the training of players of different levels: methodical recommendations*, Moscow.
8. Shapovalenko, I.V. (2005), *Age psychology (developmental Psychology and developmental psychology)*, Gardariki, Moscow.

Контактная информация: toto_27@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.02.2019

УДК 796.853.23

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

***Расим Мирзазянович Закиров**, кандидат педагогических наук,*
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
(ФГБОУ «ПГГПУ») г. Пермь

Аннотация

В настоящее время адаптивным дзюдо занимаются только лица с нарушением зрения, слуха и поражением интеллекта. Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) также претендуют на полноценные тренировочные мероприятия, участия в соревнованиях. Нами разработана программа и методические подходы к обучению по организации занятий спортсменов с нарушением ОДА, способствующие укреплению физического и психического здоровья. Предлагается план-график тренировочных часов и рационально подобраны этапы подготовки для Детско-юношеских спортивно-адаптивных школ.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивное дзюдо, спортивно-оздоровительный этап, план-график процесс обучения, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата.

PARAMETERS OF TRAINING SESSIONS FOR ATHLETES WITH A VIOLATION OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM

***Rasim Mirzayanovich Zakirov**, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,*
Perm State Humanitarian Pedagogical University

Annotation

Currently, only the people with impaired vision, hearing, and intellectual impairment are engaged in adaptive judo. Persons with a lesion of the musculoskeletal system (ODA) also apply for full-fledged training events, participation in competitions. We have developed a program and methodological approaches to

training on the organization of classes for athletes with violations of the ODA, contributing to the strengthening of physical and mental health. A schedule of training hours is proposed, including rationally selected preparation stages for children-youth sports-adaptive schools.

Keywords: adaptive sport, adaptive judo, sports and fitness stage, learning schedule, athletes with a lesion of the musculoskeletal system.

Федерация дзюдо России приняла программу по развитию дзюдо среди широких слоев населения, определив «Развитие массового дзюдо и его использование в физкультурно-оздоровительной работе» одним из основных направлений своей деятельности. В программе федерации обоснована необходимость разработки и реализации программ дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в доступном для них виде на любом этапе обучения, используя современные технологии. К сожалению, для лиц поражение ОДА: ампутированные, с поражением спинного мозга, церебральные и др. передвигающихся с помощью инвалидной коляски не проводятся тренировочные мероприятия в спортивных учреждениях, не проводятся соревнования, отсутствуют правила соревнований. Рациональное построение системы занятий для спортсменов с нарушениями ОДА на спортивно-оздоровительном этапе в адаптивном дзюдо осуществляется на основе учета специфических особенностей спортивной тренировки. Отличие тренировочного процесса дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата по сравнению со здоровыми занимающимися состоит в том, что объектом воздействия являются дети и подростки, имеющие стойкие дефекты в разных системах организма, которые лимитируют двигательные возможности ограничивая сферу их применения [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Впервые в системе адаптивного дзюдо, авторами разрабатывается программа и методические подходы к обучению, повышению физической подготовленности занимающихся, обобщаются рекомендации по организации занятий спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, способствующие укреплению у них физического и психического здоровья [2]. Материалы исследования адресованы студентам, обучающимся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было проведено на базе: ГБОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо и самбо» Пермского края; РОО «Федерация дзюдо Пермского края»; спортивной базы «Олимпиец» п. Павловск Очерского района по подготовке дзюдоистов Пермского края.

Считаем целесообразным отметить только основные положения, определяющие подходы к содержательной разработке тренировочной программы обучения дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата, что позволит выявить направления тренировочного процесса как в целом с нозологическими группами церебральным, спинальным и ампутационным поражением ОДА, так и по каждому из них в отдельности.

Педагогические наблюдения за тренировочно-реабилитационной деятельностью дзюдоистов проводились с использованием метода стенографической записи не только тренировочных занятий, но и функционального состояния каждый день в течение дня.

В период педагогического эксперимента авторами использовалась система морфологических (морфологические измерения производятся утром и вечером в одни и те же часы, утром – желательно натощак) и функциональных показателей, условия проведения тестирования и анализа тренировочно-реабилитационной деятельности. В связи с этим, спортивная тренировка в адаптивном дзюдо имеет специфические особенности, выражающиеся в необходимости систематической коррекции физического состояния занимающихся, целевого использования двигательных действий в процессе обучения спортивной

технике, рационального подбора упражнений для развития физических качеств и планирования физических нагрузок, на базе которых формируются адаптационные и компенсаторные механизмы.

Нами рекомендуется в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачислять детей и подростков с 7 до 12 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися, приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа. Режимы тренировочной работы для Детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, отделений и групп по адаптивному дзюдо в учреждениях дополнительного образования и спортивной подготовки, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с дзюдоистами, имеющими нарушения ОДА, для спортивно-оздоровительных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Режимы тренировочных занятий и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе с нарушением опорно-двигательного аппарата	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО	Весь период	7-12	III группа ампутационное – 8	4
			II группа спинальное – 6	
			I группа церебральное – 2	
Примечание: годовой объем нагрузки является примерным, рекомендуемое отклонение не более 10%.				

По результатам опроса ведущих тренеров России занимающиеся со спортсменами с ограниченными возможностями (ОВЗ) была выявлена последовательность обучения, виды подготовки. При этом обобщен собственный десятилетний опыт работы тренером-преподавателем с спортсменами ОВЗ Пермского края.

Распределение учебных часов по видам подготовки для дзюдоистов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, представлено в учебном плане (таблица 2) [1].

Таблица 2 – Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах для лиц с поражением ОДА

Виды подготовки	Этапы подготовки в соответствии с нарушением опорно-двигательного аппарата		
	I группа церебральное	II группа спинальное	III группа ампутационное
	час.		
I.Тактико-техническая подготовка	74	44	82
1.1. Техника	56	34	58
1.2. Тактика	18	10	24
II. Физическая подготовка	74	76	66
2.1. Общая физическая подготовка	28	38	22
2.2. Специальная физическая подготовка	46	38	44
III. Психологическая подготовка	24	26	24
3.1. Волевая подготовка	16	18	16
3.2. Нравственная подготовка	8	8	8
IV. Методическая подготовка	20	20	20
4.1. Теория и методика освоения дзюдо	16	16	16
4.2. Инструкторская практика	2	2	2
4.3. Судейская практика	2	2	2
V. Соревновательная подготовка	согласно плану тренера-преподавателя		
VI. Зачетные требования	6	6	6
VII. Рекреация (отдых, восстановление организма)	10	36	10
Всего, час.	208	208	208

В основу план-графика легли ранее проведенные исследования (Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова, В.И. Плотников), которые выявили уровень активных физических нагрузок спортсменов с поражением спинного мозга, основываясь на данных опроса специалистов. В пределах до 28,58% (σ = 14,33) общего времени отведенного на занятия, на обучение технико-тактическим подготовительным действиям в пределах до 30,73% (σ = 11,84) общего времени, отведенного на занятия, на расслабление мышечного корсета на протяжении

всего тренировочного занятия составляет в пределах от 36,2% ($\sigma = 14,00$) [3].

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Тренеру-преподавателю, обучающему основам дзюдо, детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходим сильный характер: твердость, выдержка, терпение, умение ценить минимальные успехи, сдержанность в проявлении эмоций, в поведении. Большое воспитательное значение имеет личность тренера-преподавателя и проявление педагогических качеств – справедливость, беспристрастность, доброжелательность.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, организованные для спортсменов с нарушениями ОДА, считаются успешно организованными, если соответствуют критериям [5]:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям адаптивным дзюдо;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля;
- формирование спортивного коллектива.

Управление процессом спортивной подготовки в адаптивном дзюдо требует от тренера соблюдения следующего алгоритма профессиональной деятельности:

- изучение диагноза спортсменов и материалов индивидуальных программ реабилитации;
- тестирование уровня физической подготовленности спортсменов;
- формирование мотивации к занятиям;
- выбор учебных заданий, средств контроля;
- планирование работы;
- непосредственно учебно-воспитательная работа;
- рациональный подбор упражнений, способствующих изучению технических действий дзюдо.

Учебный план разработан на 52 недели, с учетом 46 недель занятий в условиях спортивной школы или интерната, запланировано 184 часа, 6 недель для тренировочных мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере летний период, также по индивидуальным планам, запланировано 24 часа на период активного отдыха. При разработке учебного плана учитывалось, что поражения опорно-двигательного аппарата и их последствия вызывают значительные и быстро развивающиеся изменения образа жизни и резкое снижение двигательной активности. Исследования различных авторов свидетельствуют, что физическая активность спортсменов с поражением ОДА снижается в прямой зависимости от возраста спортсмена. Эти факторы влияют также на качество жизни и способность к психологической адаптации.

ВЫВОДЫ

Разработанная экспериментальная программа отличается от программ для лиц с сенсорными нарушениями в части увеличения времени восстановление, отдых спортсмена

с поражением ОДА в целях минимизирования переутомления, перегрузок и перенапряжения организма. Применение программы тренировочных мероприятий с постепенным увеличением нагрузок приводит к продвижению испытуемых на более высокий уровень их двигательной активности, обеспечивая устойчивую связь реабилитационного и тренировочного процессов. Впервые занятия адаптивным дзюдо вошло в индивидуальную программу реабилитации спортсмена с ОДА главного бюро медико-социальной экспертизы по Пермскому краю № 7. Не смотря на достигнутый прогресс тренировочно-реабилитационный период спортсменов с поражением ОДА остается сложным, длительным, исключительно трудоемким и не всегда успешным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еганов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : учебник / А.В. Еганов. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.
2. Закиров, Р.М. Адаптивное дзюдо для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Р.М. Закиров ; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь : [б.и.], 2016. – 71 с.
3. Закиров, Р.М. Реабилитация дзюдоистов с поражением спинного мозга / Р.М. Закиров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 54-60.
4. Наборщикова, Ю.В. Реабилитационная направленность процесса обучения действиям юных дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата : методическое пособие / Ю.В. Наборщикова, В.И. Плотников, Р.М. Закиров. – Пермь : Изд-во «ОТ и ДО», 2010. – 54 с.
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

REFERENCES

1. Eganov, A. V. (2014), *Theory and methods of sports training judo*, Theory and practice of physical culture and sports, Moscow.
2. Zakirov, R.M. (2016), *Adaptive judo for persons with damage to the musculoskeletal system*, Perm.
3. Zakirov, R.M. (2016), “Rehabilitation judokas with spinal cord injury”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 136, No. 6, pp. 54-60.
4. Naborschikova, Yu.V., Plotnikov, V.I. and Zakirov, R.M. (2010), *Rehabilitation focus of the learning process of technical and tactical actions preparatory for young judokas in violation of the musculoskeletal system*, publishing house “Ot I Do”, Perm.
5. Shapkova, L.V. (2007), *Private methods of adaptive physical culture*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: permjudo@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.02.2019

УДК 796.035

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КУРСА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)

***Зоя Фёдоровна Зверева**, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник, **Елена Владимировна Мирошник**, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, Федеральный медицинский биофизический центр им. А.И. Бурназяна (ФМБА России), Москва; **Ольга Владимировна Еланская**, студентка, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва; **Надежда Анатольевна Исаева**, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник, Федеральный медицинский биофизический центр им. А.И. Бурназяна (ФМБА России), Москва*

Аннотация

Цель работы – изучение динамики функционального состояния ЦНС у женщин 50-60 лет с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника и гипертонической болезнью 1-2 стадии