

УДК 376.23

**Развитие скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов
на тренировочном этапе спортивной подготовки**

Евстигнеева Марина Игоревна, кандидат педагогических наук, доцент

Митрохина Людмила Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент

Давыдова Нелли Владимировна

Ставропольский государственный медицинский университет

Аннотация. В статье приведены результаты исследования по разработке методики развития скоростно-силовых способностей у юных слабослышащих пловцов на тренировочном этапе спортивной подготовки. Экспериментальная методика включала комплексы упражнений на суше и в воде, с предметами и без предметов, методы круговой тренировки, метод неопредельных усилий, метод динамических усилий. Полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о статистически достоверном различии между контрольной и экспериментальной группами.

Ключевые слова: адаптивный спорт, скоростно-силовые способности, слабослышащие пловцы, тренировочный этап спортивной подготовки.

**Development of speed-strength abilities in hearing-impaired swimmers
during the training stage of sports preparation**

Evstigneeva Marina Igorevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Mitrokhina Lyudmila Evgenievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Davydova Nelli Vladimirovna

Stavropol State Medical University

Abstract. The article presents the results of a study on the development of speed-strength abilities in young hearing-impaired swimmers during the training stage of sports preparation. The experimental methodology included exercise complexes on land and in water, with and without objects, circular training methods, the method of maximal efforts, and dynamic efforts. The data obtained during the experiment indicate a statistically significant difference between the control and experimental groups.

Keywords: adaptive sports, speed-strength abilities, hearing-impaired swimmers, training stage of sports training.

ВВЕДЕНИЕ. Специалисты в области адаптивного физического воспитания установили, что отсутствие слуха у детей ограничивает их двигательные возможности. Это ограничивает выбор средств и методов развития физических качеств и двигательных навыков слабослышащих пловцов в учебно-тренировочном процессе.

Растущий уровень спортивных достижений и проблемы использования обусловленных периодов спортивной подготовки с учетом возраста детей, имеющих ограничения в состоянии здоровья, требуют поиска эффективных методик для развития скоростно-силовых способностей.

Специалисты проявляют большой интерес к тренировочному этапу спортивной подготовки слабослышащих пловцов, так как результаты выступлений пловцов на соревнованиях во многом зависят от рационального использования физической нагрузки при развитии скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей у слабовидящих детей усложняется тем, что у них снижено функциональное состояние организма по сравнению со здоровыми сверстниками [1, 2].

Разносторонняя подготовка юных пловцов включает упражнения для развития скоростно-силовых качеств, которые предполагают одновременное проявление силы и быстроты движений. Упражнения скоростно-силового характера могут выполняться как на тренажерах, имитирующих отталкивание при старте или повороте,

разгибание ног при плавании брассом, так и с применением различных приспособлений, в том числе с весом собственного тела. Скоростно-силовая подготовка пловцов в тренировочном процессе способствует повышению эффективности старта и поворота, а также увеличению скорости на дистанции [3, 4].

Вопросы эффективности отбора методов и средств для развития скоростно-силовых способностей у пловцов со слабым слухом остаются актуальными для исследований, так как они предоставляют возможность улучшить и разнообразить спортивную подготовку. Проведенные исследования специалистов вносят значительный вклад в изучение физического развития детей без нарушения слуха. Несмотря на большое количество теоретических и экспериментальных исследований, на данный момент недостаточно разработана методика развития скоростно-силовых способностей пловцов со слабым слухом на этапе тренировки. Развитие скоростно-силовых способностей пловцов, страдающих нарушениями слуха, является необходимым, так как это позволяет вносить оперативные изменения в спортивную подготовку.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогический эксперимент был организован и проведён на базе плавательного бассейна «Юность» (г. Ставрополь). В эксперименте приняли участие 20 юношей в возрасте 13-14 лет, которые составили экспериментальную и контрольную группы. В рамках эксперимента тренировочные занятия проводились три раза в неделю в течение шести месяцев как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

В экспериментальной группе процесс развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов 13-14 лет осуществлялся в рамках тренировочных занятий по плаванию с применением разработанной экспериментальной методики, основанной на включении в занятия комплексов упражнений на суше и в воде.

Первый комплекс упражнений скоростно-силовой направленности проводился на суше с применением метбола в качестве утяжелителя.

Второй комплекс включал упражнения на преодоление сопротивления партнера в воде.

Третий комплекс упражнений проводился в воде с использованием амортизаторов в качестве утяжелителей.

Четвертый комплекс упражнений скоростно-силовой направленности проводился на суше с применением имитационных гребковых упражнений с использованием вспомогательных средств.

При выполнении комплексов упражнений применялись круговой и повторный методы спортивной тренировки. Нагрузка регулировалась изменением длины дистанции, использованием дополнительного сопротивления в виде пояса и специальных шорт, акцентируя внимание на работе рук или ног, менялись условия прохождения дистанции. Большое внимание уделялось технике выполнения движений, в процессе которых увеличивались нагрузка и скорость.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для экспериментального обоснования разработанной методики развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов на тренировочном этапе спортивной подготовки были применены следующие тесты: тест №1 – прыжок в длину с места, см; тест №2 – сгибание /разгибание рук в упоре лёжа за 30сек. (количество повторений); тест №3 – подтягивание на перекладине за 30 сек. (количество повторений); тест №4 – плавание 15 м со старта (скорость стартового разгона определяется по времени прохождения отрезка со старта на

дистанции 15 м); тест №5 – финишные отрезки 4х25 м (спортсмен, проплывая дистанцию 50 м, делает ускорение на отметке 25 м до бортика бассейна). Результаты исходного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов 13-14 лет (юноши) в начале эксперимента

контрольные тесты	экспериментальная группа (n=10)			контрольная группа (n=10)			t	P
	М	m	q	М	m	q		
Прыжок в длину с места, см.	234,2	2,0	6,32	235,2	1,93	6,1	0,6	>0,05
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек., кол-во раз	12,7	0,47	1,49	12,9	0,57	1,79	0,4	>0,05
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	10,8	0,43	1,37	11,1	0,48	1,51	0,2	>0,05
15 м со старта, сек.	9,7	0,09	0,29	10,1	0,10	0,31	0,4	>0,05
Финишные отрезки 4х25м.,сек.	18,5	0,18	0,56	18,3	0,16	0,52	0,2	>0,05

Сравнительный анализ результатов исходного уровня показателей скоростно-силовых качеств юных пловцов со слуховой депривацией в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента показал, что различия между показателями не являются статистически достоверными ($P>0,05$).

Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов 13-14 лет (юноши) в конце эксперимента

контрольные тесты	экспериментальная группа (n=10)			контрольная группа (n=10)			t	P
	М	m	q	М	m	q		
Прыжок в длину с места, см.	247,4	2,24	7,07	237,3	1,94	6,13	2,2	<0,05
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек., кол-во раз	15,0	0,47	1,49	14,4	0,50	1,57	2,4	<0,05
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	13,2	0,43	1,37	12,3	0,43	1,36	2,7	<0,05
15 м со старта, сек.	8,9	0,15	0,49	9,8	0,10	0,31	4,6	<0,01
Финишные отрезки 4х25м.,сек.	17,3	0,18	0,56	17,8	0,18	0,56	2,2	<0,05

В тесте №1 «Прыжок в длину с места» результаты контрольной и экспериментальной группы составили 237,3 см и 247,4 см ($P<0,05$). В тестовом задании № 2 «Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.» 14,4 и 15,0 раз ($P<0,05$), в тесте №3 «Подтягивания на перекладине за 30 сек.» 12,3 и 13,2 см., ($P<0,05$), в тесте №4 «15 м со старта, сек.» 9,8 и 8,9 сек. ($P<0,01$), в тесте №5 «Финишные отрезки 4х25м.,сек.» 17,8 и 17,3 сек. ($P<0,05$).

ВЫВОДЫ:

1. Эффективность подбора средств и методов для развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов является актуальной проблемой исследования, поскольку даёт возможность улучшить и разнообразить процесс спортивной подготовки.

2. Результаты сравнительного тестирования скоростно-силовых способностей у слабослышащих пловцов на тренировочном этапе спортивной подготовки свидетельствуют о статистически достоверном различии между данными группами ($P<0,05$, $P<0,01$).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. Москва : Советский спорт, 2015. 164 с.
2. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в развитии. Москва : Сов. спорт, 2011. 154 с.
3. Рыженков А. В. Подбор средств в подготовке квалифицированных пловцов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 4. С. 212–215.
4. Соломатин В. Р. Критерии индивидуализации и построение многолетней тренировки в спортивном плавании. Москва : Физическая культура, 2019. 241 с.

REFERENCES

1. Rostomashvili L. N. (2015), "Adaptive physical culture in work with persons with complex (complex) developmental disorders", Soviet Sport, Moscow, 164 p.
2. Shapkova L. V. (2011), "Means of adaptive physical culture: Guidelines for physical education and health and development activities for children with developmental disabilities", Moscow, 154 p.
3. Ryzhenkov A. V. (2010), "Selection of funds in the preparation of qualified swimmers", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 4, pp. 212–215.
4. Solomatina V. R. (2019), "Criteria for individualization and building a long-term training in sports swimming", Physical culture, Moscow, 241 p.

Поступила в редакцию 28.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.