

УДК 796.42

Разработка методики обучения бегу на рейсраннах лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Умнякова Нина Львовна, кандидат педагогических наук, доцент
РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье приведен анализ методики обучения бегу на рейсраннах. Выявлены особенности методики и этапы обучения, которые зависят от двигательных нарушений детей, а также от их возможностей. Полученные результаты исследования демонстрируют эффективность обучения технике перемещений на рейсраннинге для развития двигательных возможностей данной категории лиц.

Ключевые слова: адаптивный спорт, рейсраннинг, беговел, дети с ДЦП.

Development of a methodology for teaching people with musculoskeletal system damage to run on the racetracks

Umnyakova Nina Lvovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
A. I. Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg

Abstract. The article provides an analysis of the methodology of teaching race running. The features of the teaching methodology are revealed, which depend on the motor disorders of children, as well as on their capabilities. The obtained positive results of the study demonstrate the training in the technique of moving on a reisirunning, the development of motor capabilities of this category of persons.

Keywords: adaptive sports, flight running, running bike, children with cerebral palsy.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время адаптивный спорт динамично развивается, увеличивается количество лиц с инвалидностью, занимающихся физическими упражнениями, развиваются новые виды адаптивного спорта, растёт число победителей и призёров Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Специальной олимпиады. Так, в 2020 году на чемпионате России по легкой атлетике спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата бег на рейс раннах дебютировал в качестве выставочных дисциплин (забеги проводились вне конкурсной программы).

Рейсраннинг является новой спортивной дисциплиной в легкой атлетике лиц с ПОДА. Дисциплины рейсраннинга включены в программу Паралимпийских игр-2024 [1]. Однако, как показали наши исследования [2], организацию занятий рейсраннингом осуществляют всего две спортивные школы в Санкт-Петербурге: школа олимпийского резерва по легкой атлетике «Академия легкой атлетики» и общеобразовательная школа-интернат для детей с ДЦП Калининского района. При этом выявлены возможности организации занятий рейсраннингом, как в качестве средства повышения двигательной активности в рекреационной деятельности в общеобразовательных школах, так и в качестве адаптивного вида спорта. Также был выявлено отсутствие методического обеспечения занятий рейсраннингом, что и актуализирует проблему исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С целью выявления особенностей методики проводился опрос в виде интервью тренера, работающего с детьми, имеющими детский церебральный паралич (ДЦП). Данные опроса позволили выявить особенности методики обучения рейсраннингом: это посадка на велосипед, умение удержаться на нем; толчок ногой с полной постановки стопы на поверхность, освоение передвижения по прямой, змейкой, с ускорением; тактическая подготовка, умение изменять тактику передвижений на дистанции.

В исследовании приняли участие занимающиеся ГБОУ школы-интернат № 9 Калининского района Санкт-Петербурга, всего 5 человек: 2 человека обучающиеся средних и старших классов (3 года обучения) и обучающиеся начальной школы 2 человека (первый год обучения).

Разработанная методика обучения бегу на рейсраннах имеет 3 этапа.

Этап начальной подготовки включает в себя формирование умений и навыков в освоении передвижений на беговеле, развитие физических качеств применительно к данному виду спорта. Задачами данного этапа подготовки являются:

- умение держать равновесие на беговеле одной или двумя ногами;
- изучение способов передвижения по прямой;
- обучение торможению ручным тормозом;
- применение способов передвижения (старт, разгон, вхождение в поворот, торможение, финиширование).

От степени тяжести поражения занимающегося зависит техника передвижения на велосипеде. Существует два способа передвижения, один – это толчок двумя ногами, второй – попеременно толкаясь одной и другой ногой. На этом этапе способ передвижения не имеет значения.

Этап углублённого обучения преследует цель – углубленное разучивание различных видов передвижений, формирование навыков в данном виде спорта. Средствами данного этапа являются такие упражнения как упражнения на освоение способов передвижения («змейкой», вхождение в поворот, торможение, финиширование); вхождение в ворота спиной вперед на рейсраннинге, бег на рейсраннинге 1-2-3 круга и 3-2-1, закрепление умений старта, разгона, торможения и финиширования, вхождение в поворот. На этом этапе занимающиеся обучаются переменным способом передвижения.

На этапе совершенствования решаются задачи: совершенствование технической подготовки и развитие физических качеств. На данном этапе применяются такие упражнения как:

- остановка, старт и финиширование;
- передвижение на беговеле на разные дистанции с ускорением, передвижение «змейкой», вхождение в поворот;
- маневрирование;
- планирование прохождения дистанции;
- особенности тактики на разных дистанциях;
- бег на рейсраннинге на дистанцию 60 метров.

Данные этапы условны и не имеют четких границ, переход с одного этапа на другой происходит при освоении детьми упражнений.

Таким образом, выявлены особенности обучения бегу на рейсраннах, которые зависят от двигательных нарушений детей, а также от их двигательных возможностей.

Для оценки эффективности методики были отобраны контрольные упражнения по освоению техники передвижения на беговеле:

- преодоление расстояния, толкаясь правой ногой;
- преодоление расстояния, толкаясь левой ногой;

- преодоление расстояния, толкаясь попеременно двумя ногами.

Оценивалось время и расстояние.

Итоговым тестом стало преодоление расстояния 60 метров, толкаясь двумя ногами одновременно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка эффективности разработанной методики обучения бегу на рейсраннах осуществлялась по формуле С. Броди и показала индивидуальный прирост показателей, так, у трех занимающихся был выявлен средний уровень показателей – свыше 9%, высокий уровень – свыше 15% – наблюдался у двоих занимающихся, низкий уровень не наблюдался.

ВЫВОДЫ. Таким образом, разработанная методика обучения бегу на рейсраннах показала динамику результатов обучения, развитие двигательных способностей занимающихся, связанных с длительным периодом обучения и с учетом двигательных особенностей детей с ДЦП.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ворошин И. Н. Система спортивной тренировки легкоатлетов паралимпийцев с поражением ОДА // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 74–76.
2. Умнякова Н. Л., Беседина К. В. Выявление возможности занятий рейсраннингом лиц с ДЦП (на примере Санкт-Петербурга) // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 45-летию фак. физ. культуры / под ред. М. В. Куликовой. Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2022. С. 203–208.

REFERENCES

1. Voroshin I. N. (2020), "The system of sports training of Paralympic athletes with ODE injury", Theory and practice of physical culture, N 11, pp. 74–76.
2. Umnyakova N. L., Besedina K. V. (2022), "Identification of the possibility of race-running for people with cerebral palsy (on the example of St. Petersburg) //Modern technologies in physical education and sports", all-Russian scientific and practical conference with the international participation dedicated to the 45th anniversary of the fac. phys. culture, Tula, Tula State Pedagogical L. N. Tolstoy University, pp. 203–208.

Информация об авторе:

Умнякова Н. Л., доцент кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена umnykova@rambler.ru

Поступила в редакцию 11.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.