

УДК 796.42

Потенциальные пути улучшения спортивной подготовленности легкоатлетов с поражением ОДА за счет интегральной подготовки

Миронов Александр Алексеевич

Ворошин Игорь Николаевич, доктор педагогических наук, доцент

Дмитриев Игорь Викторович, доцент

Зайко Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. На основе анализа доступной литературы и изучения мнения специалистов, работающих с легкоатлетами с поражением опорно-двигательного аппарата, выявлена заниженная оценка влияния интегральной подготовки на возможность выведения спортсмена на пик формы к главному старту сезона. В легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА выявлена ситуация, связанная с нехваткой подводящих стартов, в результате чего спортсмен не может получить соревновательную практику на достаточном количественном уровне. В статье рассматривается возможность использования различных сторон интегральной подготовки для нивелирования нехватки подводящих стартов, за счет этого предполагается частичная компенсация недостаточности соревновательного опыта. Интегральная подготовка в исследуемых дисциплинах реализуется на основе частичного моделирования соревновательных условий и моделирования непосредственной соревновательной деятельности при внедрении различных видов спортивной подготовки в ходе учебно-тренировочного процесса – технической, физической, тактической, теоретической, психологической. Для внедрения интегральной составляющей в каждый из данных видов подготовки необходимо разработать определенный круг средств, которые частично или полностью будут моделировать определенные аспекты соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортивная тренировка, интегральная подготовка, спортсмены с поражением ОДА, легкая атлетика.

Potential ways to improve the sports fitness of athletes with musculoskeletal disorder through integrated preparation

Mironov Alexander Alekseevich

Voroshin Igor Nikolaevich, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Dmitriev Igor Viktorovich, associate professor

Zayko Dmitry Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. Based on the analysis of available literature and the opinions of specialists working with athletes with musculoskeletal impairments, a reduced assessment of the impact of integrated training on the athlete's ability to reach peak performance for the main season competition has been identified. In athletics, a situation related to a lack of qualifying races has been observed among individuals with musculoskeletal impairments, resulting in athletes not being able to gain sufficient competitive experience. This article explores the possibility of using various aspects of integrated training to compensate for the lack of qualifying races, thereby partially offsetting the deficiency in competitive experience. Integrated preparation in the studied disciplines is implemented based on partial modeling of competitive conditions and modeling of direct competitive activities during the implementation of various types of sports training in the educational and training process - technical, physical, tactical, theoretical, and psychological. To incorporate the integrated component into each of these types of training, it is necessary to develop specific tools that will partially or fully simulate certain aspects of competitive activity.

Keywords: sports training, integral training, athletes with musculoskeletal disorder, athletics.

ВВЕДЕНИЕ. В теории и методике спорта, в том числе спорта лиц с поражением ОДА многие авторы выделяют интегральную подготовку в качестве самостоятельного вида спортивной подготовки, наравне с физической, технической, так-

тической и другими видами, однако необходимо отметить, что многие авторы отмечают тесную взаимосвязь всех видов подготовки [1, 2].

Основные средства интегральной подготовки – это частичное и/или полное выполнение соревновательного упражнения, которое реализуется в условиях соревновательного режима, а также это совокупность специально-подготовительных упражнений, которые максимально приближены по структуре и характеру проявляемых физических способностей к соревновательному [3, 4].

В ходе исследований выявлено упоминание зависимости конкретного выбора физических упражнений для реализации спортивной подготовки к соревнованиям по выбранной специализации от особенностей поражения опорно-двигательного аппарата [2, 3, 5]. Необходимо отметить, что учет данных особенностей в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА необходим в гораздо большей степени при сравнении с другими видами адаптивного спорта – спорт слепых, спорт ЛИН, спорт глухих. Также необходимо отметить, что из-за особенностей поражения опорно-двигательного аппарата спортсмены могут использовать специально предназначенное для конкретной спортивной деятельности оборудование – рейс ранны, беговые коляски, станки для метания, различные протезы, что также накладывает отпечаток на выбор специальных упражнений, и эта особенность также является уникальным отличием спорта лиц с поражением ОДА от других видов адаптивного спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На сегодняшний день в действующем Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в приложении № 5 представлен объем соревновательной деятельности для различных спортивных дисциплин, в том числе для дисциплин легкой атлетики (I, II, III функциональные группы) (табл. 1).

Таблица 1 – Объем соревновательной деятельности для спортивных дисциплин легкой атлетики (I, II, III функциональные группы)

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	НП	УТ	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

Из таблицы 1 видно, что на этапе, где предусмотрена спортивная подготовка спортсменов высокого класса – ВСМ, за год рекомендовано участие спортсмена в 8 соревнованиях различного уровня, при этом в дисциплинах легкой атлетики часто используются полугодичные или вдвоенные годовичные макроциклы подготовки [5, 6]. При использовании этих вариантов макроцикла количество соревнований в сезон снижается до 4. Если ориентироваться на периодическую схему подготовки, предложенную авторами, и выполнить учет того, что основные объемы средств интегральной подготовки реализуются в специально-подготовительном этапе, этапе непосредственной предсоревновательной подготовки и соревновательном этапе подготовки, то получается значительный разброс объемов одних и тех же средств интегральной подготовки при использовании годичной однопиковой и вдвоенной годичной структуры годичного макроцикла. Так, продолжительность указанных выше периодов преимущественной реализации интегральной подготовки при использовании годичной однопиковой структуры годичного макроцикла

составляет пять месяцев; продолжительность указанных выше этапов преимущественной реализации интегральной подготовки при использовании сдвоенной годичной структуры годичного макроцикла составляет шесть с половиной месяцев.

Интегральная подготовка в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА, как и другие виды спортивной подготовки, не имеет четких границ, т.к. переплетается с другими видами специализированной спортивной подготовки – технической, физической, тактической, теоретической, психологической, технико-конструкторской. При этом, чем ближе главный старт спортсменов высокой квалификации в исследуемых дисциплинах, тем более запланировано концентрированным по использованию средств интегральной подготовки становится учебно-тренировочный процесс.

Важную роль в концентрации интегральной подготовки играет количество подводящих стартов, основными задачами которых является получение соревновательного опыта, совершенствование различных технических элементов в условиях соревновательной борьбы, отработка различных тактических схем ведения соревновательной борьбы, развитие специальных физических качеств, повышение психологической устойчивости во время соревнований.

Было проведено интервьюирование тренеров (n=20) на основе разработанной анкеты. На вопрос «Достаточно количества соревнований на этапе спортивной подготовки атлетов высокого класса (ВСМ) прописанного в ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины «легкая атлетика» – 8 стартов различного уровня в зависимости от особенностей макроцикла – годичный, сдвоенный годичный, полугодичный?» мнение всех тренеров совпало – они отметили необходимость большего количества подводящих стартов при использовании полугодичной или сдвоенной годичной структуры макроцикла. При использовании годичного макроцикла мнение тренеров разделилось: 70% респондентов посчитали, что рекомендуемое количество стартов недостаточно, 30% посчитали, что такое количество стартов будет достаточным.

На вопрос «Если количество стартов различного уровня меньше необходимого, по Вашему мнению, в чем заключается проблематика при выступлении на главном старте?» мнения опрошенных тренеров в значительной степени разошлись. Из предложенных нами ответов 80% опрошенных ответили, что спортсмены в большей степени реагируют на раздражители, 75% ответили, что у спортсменов нет уверенности в демонстрации максимального результата во время соревновательной борьбы, 65% отметили, что у спортсменов с ДЦП при недостаточной соревновательной практике возникает усиление спастики, остальные из предложенных вариантов ответов были отмечены менее 50% респондентов. На вопрос «На каком этапе подготовки наиболее целесообразно использовать интегральные тренировки различной направленности?» 75% отметили соревновательный этап, 45% этап НПП, 40% специально-подготовительный и базовый.

ВЫВОДЫ. Таким образом, в практике подготовки спортсменов высокого класса в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА выявлена нехватка подводящих стартов, что несет в себе значительную проблему в подготовке спортсменов к главному старту, при этом в доступной литературе не выявлено подходов по выходу из сложившейся негативной ситуации. Можно сделать вывод, что

в практике работы по спортивной подготовке спортсменов высокого класса в исследуемых спортивных дисциплинах средства интегральной подготовки, которые, по нашему мнению, могут частично компенсировать нехватку соревновательного опыта используются недостаточно и поэтому малоэффективны.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ворошин И. Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА : монография. Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2019. 200 с.
2. Абалян А. Г., Воробьев С. А., Баряев А. А., Ворошин И. Н., Иванов А. В., Клешнев И. В., Мосунов Д. Ф., Голуб Я. В. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса. Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2018. 78 с.
3. Курамшин Ю. Ф. Спортивная рекордология. Теория. Методология. Практика. Москва : Советский спорт, 2005. 408 с. EDN: TRZBLL.
4. Ворошин И. Н., Дмитриев И. В., Зайко Д. С. Система спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11 (987). С. 74–76. EDN: GHXEZM
5. Ворошин И. Н., Ворошина К. Е. Периодизация спортивной подготовки легкоатлетов-паралимпийцев в спорте лиц с поражением ОДА // Адаптивная физическая культура. 2018. № 4 (76). С. 21–23. EDN: SLZBDV.
6. Ворошин И. Н., Барябина В. Ю., Ворошина К. Е. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийской легкой атлетике (World ParaAthletics) // Адаптивная физическая культура. 2019. № 2 (78). С. 32–33. EDN: RLDDLI.

REFERENCES

1. Voroshin I. N. (2019), "The sports training system in the Paralympic athletics disciplines for the athletes with physical impairment", monograph, St. Petersburg.
2. Abalyan A. G., Vorobyev S. A., Baryayev A. A., Voroshin I. N., Ivanov A. V., Kleshnev I. V., Mosunov D. F., Golub Ya. V. (2018), "Comprehensive pedagogical control accompanied by the training of Elite Paralympic athletes", St. Petersburg.
3. Kuramshin Y. F. (2005), "Sports recordology. Theory. Methodology. Praktika", M., Soviet sport.
4. Voroshin I. N., Dmitriev I. V., Zayko D. S. (2020), "Sports training system in application to paralympic track athletes with musculoskeletal disorders", *Teoriya i praktika fiz. Kultury*, No. 11, pp. 74–76.
5. Voroshin I. N., Voroshina K. E. (2018), "Training periodization of paralympic athletes in sports for persons with the musculoskeletal disorder", *Adaptive Physical Culture*, No. 4, pp. 21–23.
6. Voroshin I. N., Baryabina V. Yu., Voroshina K. E. (2019), "Features of training and competitive activities in World Para Athletics", *Adaptive Physical Culture*, No. 2, pp. 32–34.

Поступила в редакцию 11.03.2024.

Принята к публикации 09.04.2024.