

5035

А

На правах рукописи

Громов Василий Андреевич

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ СЛАБОВИДЯЩИХ
ЛЮДЕЙ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ**

13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2006

А

Работа выполнена на кафедре Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,
доцент Скотников Виталий Федорович

Официальные оппоненты:

доктор биологических наук,
профессор Беляев Василий Степанович
кандидат педагогических наук,
доцент Рубцова Наталья Олеговна



T000005035
ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Защита состоится « 06 » июня 2006 года на заседании в 14.30
диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском государственном
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122,
Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
Российского государственного университета
Физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « _____ » _____ 200 ____ года.

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент

Чеботарева И.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В настоящее время во всем мире уделяется большое внимания людям с ограниченными возможностями, широко изучаются пути их полноценной интеграции в общество. Одним из действенных направлений для достижений этих целей является привлечение лиц с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом. Постоянно возрастает количество инвалидов, занимающихся различными видами спорта, расширяется календарь соревнований, в том числе и международный, организуются новые спортивные союзы и федерации по инвалидным видам спорта.

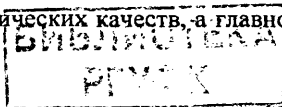
5735 Категории инвалидности многообразны: это и лица с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), умственно отсталые, с поражением слухового аппарата, с расстройствами личности (аутизм), слепые и слабовидящие.

Одной из часто встречающейся патологии является нарушение зрения. В России по данным "Интерфакса" от различных заболеваний органов зрения страдают 76 млн. россиян. Эти данные привел информационный отдел НИИ глазных болезней им. Гельмгольца.

Фактически каждый второй житель РФ имеет какое-либо нарушение органов зрения. Абсолютное число людей с глазными заболеваниями по России по данным медосмотров составляет 75 млн. 400 тыс. человек.

Число инвалидов по зрению в России составляет до 500 тыс. человек, 20% из них составляют инвалиды с детства. При этом впервые регистрируются до 30 тыс. инвалидов по зрению ежегодно.

По отношению к людям с патологией зрения повышение интереса к привлечению инвалидов по зрению к занятиям физической культурой и спортом выражается в том, что во всех образовательных учреждениях для данной категории лиц уроки физической культуры направлены на воспитание основных физических качеств, а главное - обучению ориентации в пространстве.



Проблемами организации спортивного движения слепых и слабовидящих занимается незначительное количество авторов [В.И. Воронкин; Е.И. Горошников; Б.И. Холодков]. В основном эти работы связаны с исследованиями, проводившимися на детях [Р.Н. Азарян, 1974; М.И. Земцова; В.А. Кручинин, 1972; М.Р. Могенович, 1957; Б.В. Сермеев, 1969; М.Н. Фортунатов, 1970;], а также на примерах таких видов спортивной деятельности, как легкая атлетика [В.И. Воронкин], гимнастика [Р.Н. Азарян]. Еще меньшее количество пропагандирует развитие силовых видов спорта, таких как пауэрлифтинг, особенно методику тренировки в них [Поветкин Ю.С.].

Занятия пауэрлифтингом в значительной мере развивают силу, межмышечную и внутримышечную координацию, координацию движений, укрепляют суставно-связочный аппарат, что препятствует развитию различных нарушений осанки и корректирует уже сформировавшиеся дефекты, тренируется сердечно-сосудистая система.

Однако в изученной литературе не было встречено работ, посвященных тому, что занятия с использованием средств пауэрлифтинга (силового троеборья) могут содействовать развитию координации движений, дифференцировке мышечных усилий, кроме того, что тренировочный процесс и участие в соревнованиях выступают средством социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями (слепых и слабовидящих).

Потеря зрения крайне отрицательно влияет на координацию движений, способность к дифференцировке мышечных усилий, а главное, человек, не получающий ответного импульса со зрительного рецептора не может продолжить или выполнить движение.

Для инвалидов с нарушением зрения важнейшей задачей становится развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, способность соразмерять физические усилия) и повышение уровня двигательной активности. Таким образом, **актуальность работы** состоит в том, что рациональное использование доступных для инвалидов по

зрению силовых упражнений позволяет значительно улучшить межмышечную и внутримышечную координацию, обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата.

Занятия силовым спортом обеспечивают оптимальные условия для коррекции межмышечной координации, развитию силы, выносливости.

Объект исследования: методика годичной подготовки слабовидящих людей с использованием средств силового троеборья и ее эффективность влияния на координационные способности.

Предмет исследования: координационные способности и функциональное состояние слабовидящих людей, приступивших к занятиям силовым троеборьем.

Гипотеза: предполагается, что систематические тренировочные занятия слабовидящих с использованием средств пауэрлифтинга способствуют развитию у них межмышечной координации, силы, выносливости, способствуют улучшению ориентации в пространстве, более точной дифференцировке мышечных усилий.

Цель настоящего исследования: разработать и экспериментально проверить методику тренировки в пауэрлифтинге в рамках годичного цикла для лиц с нарушением зрения и определить ее влияние на координационные способности и здоровье занимающихся.

Задачи исследования состояли в следующем:

1. Определить координационные способности слабовидящих спортсменов-пауэрлифтеров высокой квалификации, определить координационные способности слабовидящих мужчин 18-30 лет, не занимающихся спортом
2. Разработать методику силовой тренировки на этапе начальной спортивной специализации, направленную на коррекцию координационных способностей слабовидящих людей