

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ПОДА)

**Налобина А.Н.** – д-р биол. наук, зав. кафедрой адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск

**Актуальность.** Несмотря на существенные улучшения развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов в России, до настоящего времени отсутствуют научно-обоснованные методики рационального сочетания физических упражнений реабилитационной направленности с тренировочным процессом у волейболистов с ПОДА.

**Цель исследования:** Разработать методику тренировочно-реабилитационных занятий на этапе спортивного совершенствования у волейболистов с ПОДА.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе СибГУФК и Областного специализированного центра паралимпийской и сурдлимпийской подготовки города Омска. Было обследовано 7 спортсменов с ПОДА, спортивная квалификация испытуемых – кандидаты в мастера спорта. Оценка состояния здоровья спортсменов проводилась на основе анализа медицинских документов, анкетирования по методике САН и результатов функциональных проб. Общая физическая и специальная подготовленность спортсменов с ПОДА предполагала оценку координационных способностей, скоростно-силовых качеств, точности выполнения подачи и нападающего удара в определенные зоны площадки. Изучение вегетативных функций проводилось с помощью компьютерной системы «ПОЛИ - СПЕКТР». Обработка данных осуществлялась с использованием программы Statistica-6.

**Результаты исследования.** Результаты тестирования скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов с ПОДА достоверно не отличались от показателей здоровых спортсменов. Проведение функциональных проб выявило преобладание спортсменов с удовлетворительным восстановлением. Кардиоритмологические показатели подтвердили снижение адаптационных возможностей у спортсменов с ПОДА. Анализ медицинских документов показал, что у большинства испытуемых имеются нарушения осанки, боли в спине и суставах верхних конечностей, контрактуры суставов нижних конечностей.

На основании проведенного исследования нами разработана методика тренировочно-реабилитационных занятий для волейболистов с ПОДА на этапе спортивного совершенствования в подготовительный период тренировочного процесса. В структуру методики нами были включены следующие блоки упражнений: координационный, скоростно-силовой, технико-тактический. Помимо стандартных составляющих тренировочного процесса, нами был добавлен четвертый блок упражнений – реабилитационный, который направлен на коррекцию отклонений в состоянии здоровья и повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Результаты основного педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики и обоснованности включения реабилитационных упражнений в тренировочный процесс волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата. Это подтверждают достоверные изменения выполнения технических элементов волейбола сидя: нападающего удара (на 1,7 баллов) и подача мяча (на 1,1 баллов) в зону №6. Показатели скоростно-силовых и координационных способностей выявили положительную динамику на 13,3% и 30,27% соответственно ( $p < 0,05$ ). В ответ на функциональные пробы увеличилось количество спортсменов с отличным (с 3 до 4) и уменьшилось с удовлетворительным (с 1 до 0) восстановлением. Результаты анкетирования спортсменов по методике САН продемонстрировали положительную динамику по всем показателям, а по самочувствию достигли статистически значимых различий (на 2,9 балла).