

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Выпускная квалификационная работа
на тему:**

**ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ С ДЦП**

Выполнила: студентка 4 курса
Специализации: АФВ Мубаракшина Д. Ф.
Научный руководитель:
Кичигина О. Ю.

Москва 2018

Актуальность проблемы

Основой для нормальной жизнедеятельности являются функциональные показатели сердечнососудистой и дыхательной систем, как основной фактор развития общей выносливости организма, эти показатели снижены у людей с ДЦП.

В связи с этим развитие общей выносливости имеет большое значение для этого контингента

Отсутствие научно-обоснованных методик развития общей выносливости данного контингента посредством занятий в водной среде, определяет актуальность нашего исследования.

Объект исследования

Общая выносливость пловцов 12-14 лет с ДЦП.

Предмет исследования

Средства и методы воспитания общей выносливости у пловцов с ДЦП

Гипотеза исследования

Предполагается, что разработанная нами комплексная методика, адаптивного плавания, будет способствовать воспитанию общей выносливости у пловцов 12-14 лет с ДЦП.

.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель работы:

Повысить уровень общей выносливости у пловцов 12-14 лет с ДЦП.

Задачи:

1. Провести анализ литературных источников по теме исследования.
2. Выявить уровень работоспособности у подростков с ДЦП.
3. Разработать и экспериментально проверить комплексную методику адаптивного плавания, способствующую воспитанию общей выносливости у пловцов 12-14 лет с ДЦП.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование: МПК, тест Купера, Проба Штанге, ЖЕЛ, КВ;
5. Методы математической статистики для обработки полученных данных.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе центра спорта и образования «Самбо 70»

В исследовании приняли участие 16 подростков с ДЦП, разделенные на две равные группы контрольную и экспериментальную.

Две эти группы занимались 3 раз в неделю по 1, 5 часа на воде, 1 раз в неделю зал по 45 минут и 1, 5 час на воде и 1 раз в неделю зал 1,5 часа и 45 минут на воде. В экспериментальной группе каждое занятие заканчивалось 20 минутными подвижными играми.

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента.

До исследования					
Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t–критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
МПК (л/мин)	2.93	0.21	2.97	0.23	1.47
Тест Купера (м)	255	45	260	40	0.57
Проба Штанге (с)	18.4	1.6	18.2	1.4	0.79
ЖЕЛ (мл)	2270	84	2285	79	0,28
КВ ((уд/мин) мм рт. ст.))	21.3	1.85	21.5	1.78	0.45

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ С ДЦП



Таблица 2. Изменение показателей работоспособности и функциональных показателей КРС (кардио-респираторной системы) у экспериментальной группы.

Экспериментальная группа					
Показатели	До		После		t–критерий Стьюдента
	исследования		исследования		
	Хср	σ	Хср	σ	
МПК (л/мин)	2.93	0.21	3.48	0,12	2.41
Тест Купера (м)	255.	45	425	25	4.23
Проба Штанге (с)	18.4	1.6	29.8	1.3	4.58
ЖЕЛ (мл)	2270	84	2985	72	2.32
КВ ((уд/мин) мм рт. ст.))	21.3	1.85	17,9	1.21	3,17

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

Таблица 3. Изменение показателей работоспособности и функциональных показателей КРС (кардио-респираторной системы) у контрольной группы.

Контрольная группа					
Показатели	До		После		t–критерий Стьюдента
	исследования		исследования		
	Хср	σ	Хср	σ	
МПК (л/мин)	2.97	0.23	3.01	0.21	1.74
Тест Купера (м)	260	40	285	35	1.27
Проба Штанге (с)	18.2	1.4	23.4	1.2	3.11
ЖЕЛ (мл)	2285	79	2415	73	2.03
КВ ((уд/мин) мм рт. ст.))	21.5	1.78	20.9	1.64	0.97

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

Таблица 4. Сравнительные результаты показателей работоспособности и функциональных проб КРС (кардио-респираторной системы) у экспериментальной контрольной групп после проведения исследования.

После исследования					
Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
МПК (л/мин)	3.48	0,12	3.01	0.21	2.33
Тест Купера (м)	425	25	285	35	4.03
Проба Штанге (с)	29.8	1.3	23.4	1.2	3.48
ЖЕЛ (мл)	2985	72	2415	73	2.19
КВ ((уд/мин) мм рт. ст.))	17,9	1.21	20.9	1.64	3.04

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

Благодарю за внимание!!!