

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛИЦ С ДЦП СРЕДСТВАМИ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физкультурно-оздоровительные технологии  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Чернецова Кирилла Ильича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ И.А. Глазырина  
Старший преподаватель

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

## **Исследование эффективности использования специального комплекса упражнений для развития физических качеств и спортивного мастерства у лиц с детским церебральным параличом**

### **Организация исследования**

Исследование влияния специального комплекса упражнений для развития физических качеств и спортивного мастерства у лиц с детским церебральным параличом проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Саратовской области «Областная комплексная детско-юношеская спортивно-адаптивная школа «Реабилитация и Физкультура»», г. Саратова, проспект им. 50 лет Октября, зд. 108/4. В нём приняли участие 8 человек разного возраста с диагнозом детский церебральный паралич. Были созданы 2 группы экспериментальная и контрольная в каждой по 4 человека.

В занятия спортсменов с патологиями опорно-двигательного аппарата (ДЦП) экспериментальной группы был включён специальный комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики. Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной программе центра.

Исследование проводилось в три этапа, связанных между собой:

*На первом этапе* происходило ознакомление литературных источников по теме исследования. Изучив работы отечественных и зарубежных авторов, было получено и проанализировано достаточно информации о детском церебральном параличе, его причинах, видах и последствиях, о многообразии средств реабилитации и методике их применения в развитии физических качеств у людей с детским церебральным параличом.

*На втором этапе* исследования на основании всех теоретических исследований проводился педагогический эксперимент с целью проверки эффективности специально разработанного комплекса, направленного на развитие физических качеств у людей с ДЦП. Провели экспериментальную проверку выдвинутой гипотезы.

*На третьем этапе* исследования был обработан полученный материал и проведена математическая обработка результатов, сформулированы выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

### **Методы исследования:**

В работе были использованы следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы

Тестирование

Педагогическое наблюдение

Педагогический эксперимент

Методы математической статистики

*Теоретический анализ литературных источников* позволил изучить основные вопросы, связанные с развитием физических качеств у людей с

детским церебральным параличом. Изучена и проанализирована научно-методическая литература по следующим вопросам: понятие о ДЦП, понятие о физических качествах, средствах и методах развития физических качеств у лиц, имеющих патологию детский церебральный паралич.

*Педагогическое наблюдение* проходило за занятиями спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Педагогическое наблюдение помогло определиться с результатами ознакомительного тестирования и сформировать две равные группы, контрольную и экспериментальную.

*Педагогический эксперимент* был проведен для проверки эффективности составленного комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики у лиц с детским церебральным параличом.

### **Анализ результатов исследования**

Контрольные тесты проводились до и после эксперимента с целью получения результатов для сравнения.

В результате первого тестирования, выявлено, что все спортсмены имеют примерно одинаковый уровень развития физических качеств, соответственно группы однородны. Мы проверяли, насколько физически развиты спортсмены.

После девятимесячного применения специального комплекса упражнений для развития физических качеств и спортивного мастерства у лиц с ДЦП снова было проведено контрольное тестирование по тем же тестам. Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия.

Выявлены существенные различия между экспериментальной и контрольной группами.

- В тестировании бег на 60м средний результат контрольной группы в начале эксперимента составил 15,1с., в конце эксперимента результат составил 13,96с. (снижение на 1,14с)  
Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил 14,2с., в конце эксперимента результат составил 10,32с (снижение на 3,88с) Что значительно превосходит результат контрольной группы.
- При тестировании бег на 2000м, средний показатель в контрольной группе составил 10,4 мин., в конце эксперимента результат составил 9,4мин., (снижение на 1мин.)  
Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента Показал 10,1 мин., в конце эксперимента результат составил 8,5 мин., (снижение на 1,6 мин) Что значительно превосходит результат контрольной группы.

- После выполнения третьего теста Сгибание разгибание туловища из положения сед согнув ноги. руки за голову в замок, выполняемый в течении 30-ти секунд среднее значение в контрольной группе до начала эксперимента составило 14,25 раз., в конце эксперимента результат составил 19,75 раз. ( прирост на 5,5)  
Средний результат экспериментальной группы до начала эксперимента составил 19,75 раз., в конце эксперимента результат составил 25,25 раз., ( прирост на 5,5) По средним показателям явного разрыва в показателях между двух групп нет, но для каждого спортсмена, прирост в результате значительный.
- До проведения эксперимента в тесте на ловкость челночный бег 3x10м в контрольной группе средний результат был равен 12,5с., после проведения эксперимента результат в повторном тестировании контрольной группы составил 10,7 с.,( снижение на 1,8с)  
В экспериментальной группе результаты тестирования до начала эксперимента составляли 11,4с., в конце эксперимента средний показатель составлял 7,6с., ( снижение на 3,8с) Что значительно превосходит результаты, контрольной группы.
- В заключительном тесте для оценки уровня развития физических качеств «выпады» у контрольной группы до начала эксперимента среднее значение ширины шага составляло 48,25см., в конце эксперимента 66см ( прирост на 17,75см)  
У экспериментальной группы до начала эксперимента средняя длина шага составляла 49,5см., по завершению эксперимента средний показатель составил 89,5см ( прирост на 40 см) Что в два раза больше, чем у контрольной группы.

Таким образом, в ходе исследования была получена положительная динамика результатов тестовых физических упражнений, выполняемых спортсменами с ДЦП контрольной и экспериментальной групп. Однако, больший прирост показателей показала экспериментальная группа, они носили достоверный характер. Это подтверждает эффективность применения комплекса предложенных упражнений на развитие физических качеств у спортсменов с детским церебральным параличом.

В ходе нашего исследования были зафиксированы положительные изменения в результате тестирования, проводимого со спортсменами с детским церебральным параличом как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Выявлено, что экспериментальная группа показала более значительный прогресс по сравнению с контрольной, что свидетельствует об эффективности применения предложенного комплекса упражнений для развития физических качеств у спортсменов с детским церебральным параличом.

## **Заключение**

1. Изучение научно-методической литературы показало, что двигательные нарушения у людей с ДЦП являются серьезной патологией не только с медицинской точки зрения, но и социально значимой проблемой.

Число людей с данным заболеванием увеличивается с каждым годом. В связи с этим появилась огромная необходимость приобщать людей с ДЦП к спорту и разработать специальный комплекс упражнений для развития физических качеств и повышения спортивного мастерства, что позволит их максимально социализировать.

Спортивные тренировки у людей с ДЦП должны проводиться комплексно и на регулярной основе, не менее 3-х дней в неделю с разной тренировочной программой занятия. Такой подход способствует оптимизации двигательных функций и развитию физических качеств. Для достижения этой цели, расписание занятий и группы выстраиваются таким образом, что бы каждому занимающемуся было удобно посещать тренировки.

2. Подобранный комплекс включал две системы упражнений, применение которых позволило повысить уровень двигательных способностей людей с церебральным параличом. Упражнения на оптимизацию двигательных способностей, снижают гипертонус мышц, способствуя их расслаблению, а также комплекс упражнений для развития физических качеств который способствует повышению спортивного мастерства.

В результате проведенного нами исследования была получена положительная динамика результатов тестовых физических упражнений, выполняемых спортсменами с ДЦП контрольной и экспериментальной групп. Большой прирост показателей показала экспериментальная группа. Это подтверждает эффективность применения комплекса предложенных упражнений на развитие физических качеств у людей с детским церебральным параличом.

Также была подтверждена выдвинутая гипотеза, где предполагалось, что подобранные упражнения окажут положительное влияние на уровень развития физических качеств у людей с ДЦП.