

Жуков Юрий Юрьевич

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

г. Москва

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА КОЛЯСКАХ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ С ПОДА

Аннотация: статья посвящена изучению влияния систематических занятий баскетболом на колясках на физическую работоспособность детей 15–17 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). В ходе 6-месячного эксперимента с участием 17 подростков оценивались показатели по пробам Генчи и Штанге, а также результаты теста «Езда на коляске в течение 10 мин». Выявленная динамика показателей подтверждает эффективность баскетбола на колясках как средства повышения уровня физической работоспособности детей с ПОДА.

Ключевые слова: баскетбол на колясках, ПОДА, физическая работоспособность, реабилитация, адаптивная физическая культура.

Введение.

На фоне устойчивой тенденции к росту числа людей с ПОДА особенно актуальным становится вопрос организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с этой категорией граждан. При этом, несмотря на заметные позитивные сдвиги в развитии физкультурно-оздоровительного и спортивного движения среди лиц с инвалидностью и ПОДА в последние годы [2], проблема по-прежнему не получает всестороннего освещения – хотя её острота и социальная значимость не вызывают сомнений.

Баскетбол на колясках является эффективным средством в системе адаптивной физической культуры. Так, регулярные занятия развивают выносливость, укрепляют мышцы верхних конечностей, совершенствуют координацию движений. Кроме того, этот вид спорта оказывает психосоциальное воздействие, в

частности, формирует навыки командной работы и уровень социальной интеграции. Сочетание физической нагрузки с соревновательными элементами и общением помогает восстанавливать функциональные возможности организма и способствует полноценной социализации людей с ПОДА. При этом, на сегодня не в полной мере раскрыто влияние разных спортивных игр, включая баскетбола на колясках, на процесс реабилитации детей с ПОДА, что обуславливает актуальность исследования.

Методы и организация исследования.

Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. Исследование проводилось для изучения влияния систематических занятий баскетболом на колясках на уровень физической работоспособности занимающихся детей с ПОДА. В качестве наблюдаемых групп были отобраны дети 15–17 лет (8 мальчиков и 9 девочек) с ПОДА, ранее не занимающиеся баскетболом на колясках. Были использованы следующие тесты: проба Генчи (с); проба Штанге (с); езда на коляске в течение 10 минут (м). Анализ данных осуществлялся с использованием методов математической статистики.

Результаты исследования.

На рисунке 1 представлены результаты выполнения пробы Генчи.

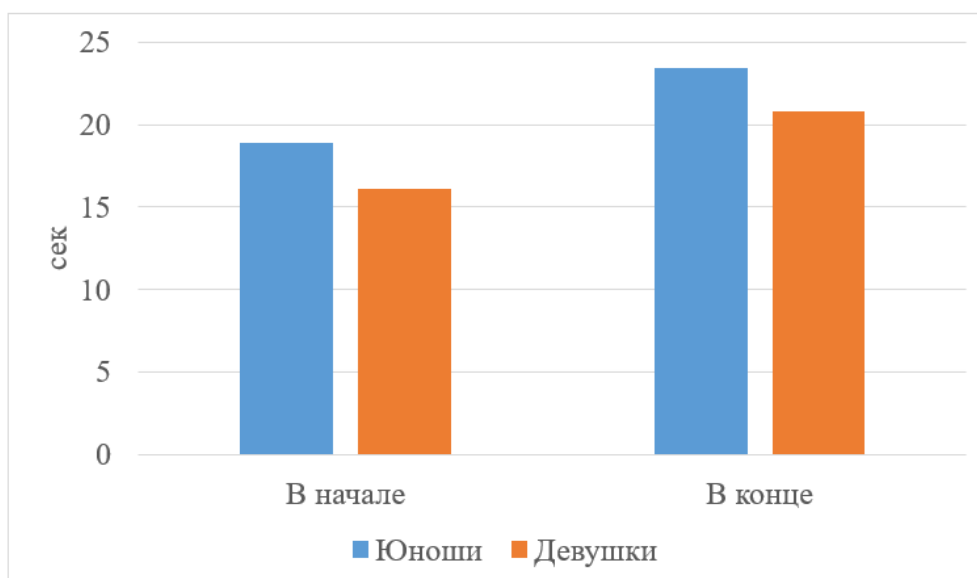


Рис. 1. Результаты выполнения пробы Генчи

Анализ результатов оценки пробы Генчи (рис. 1), позволил выявить положительную динамику времени задержки дыхания у юношей на 23,8% ($< 0,05$), у девушек на 29,2% ($< 0,05$), что свидетельствует об улучшении функции внешнего дыхания и росту толерантности к гипоксии. Сравнивая результаты, как исходные, так и итоговые показатели лучше у юношей, однако, достоверных различий не выявлено.

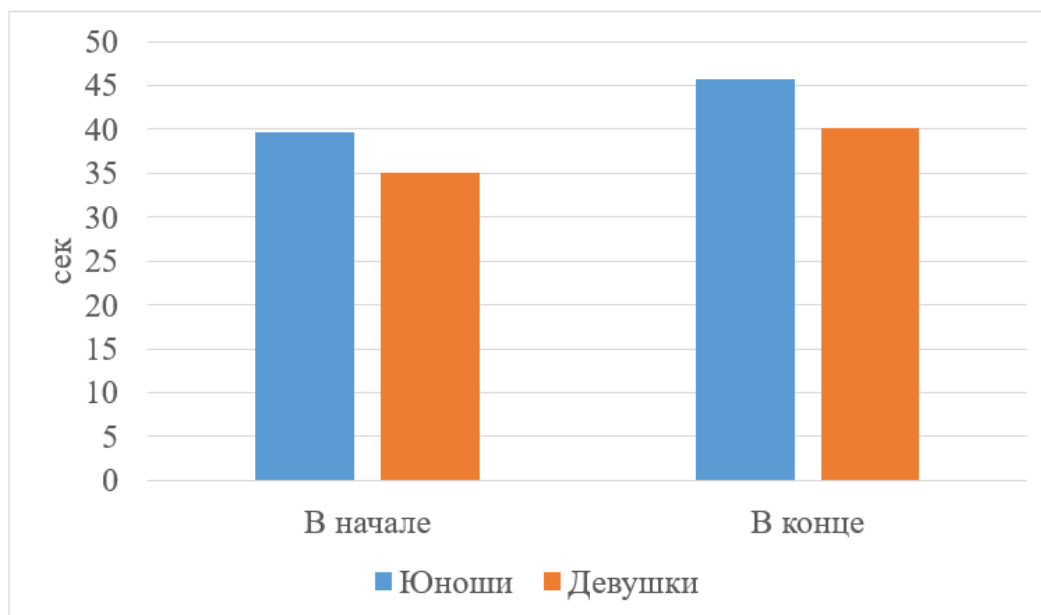


Рис. 2. Результаты выполнения пробы Штанге

В пробе Штанге также зафиксирован прирост результатов у юношей, который составил 15,3% ($> 0,05$) и у девушек – 14,9% ($> 0,05$), при этом динамика у юношей более выражена, хоть и недостоверная (рис. 2), что косвенно свидетельствует о повышении физической работоспособности, адаптации к нагрузкам, улучшении респираторной функции и профилактике застойных явлений в лёгких.

Для лиц с ПОДА улучшение результатов проб Генчи и Штанге особенно значимы, т. к. у детей с поражением опорно-двигательного аппарата снижена двигательная активность и имеются сопутствующие нарушения дыхательной системы. Выявленная динамика в дыхательных пробах указывает на положительную

адаптацию организма к тренировочным нагрузкам баскетбола на колясках и улучшение компенсаторных механизмов, что важно для повышения качества жизни.

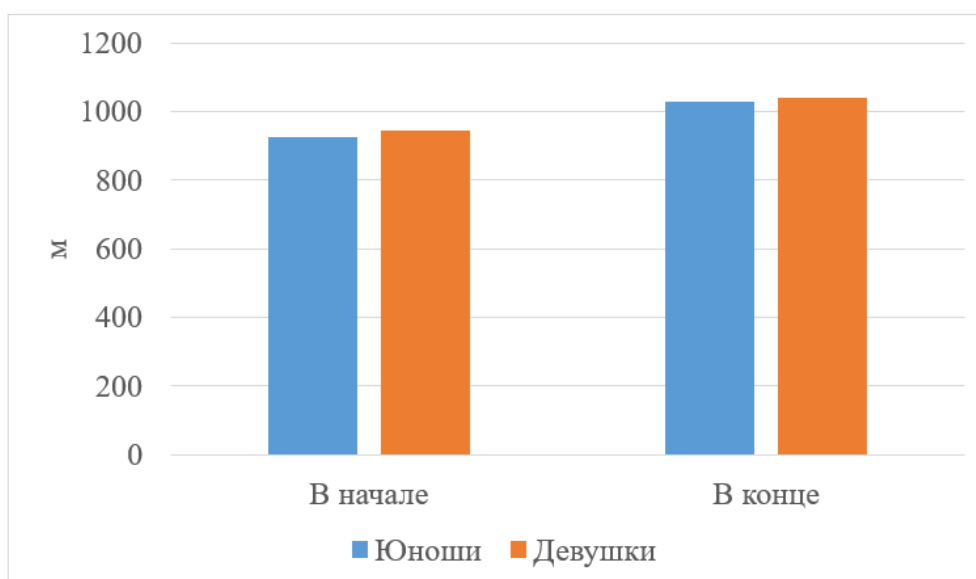


Рис. 3. Результаты выполнения теста «Езда на коляске в течение 10 мин»

В тесте «Езда на коляске в течение 10 мин» у подростков с поражением опорно-двигательного аппарата отмечено улучшение результатов у юношей на 10,9% ($<0,05$) и у девушки на 10,2% ($<0,05$). Примечательно, что на старте девушки немного опережали юношей по пройденному расстоянию, однако в итоговом улучшении лидировали уже юноши т.к. их динамика оказалась чуть более выраженной. Рост дистанции, которую удаётся преодолеть за фиксированное время, говорит о следующих изменениях: укрепление мышц верхних конечностей, повышение уровня общей выносливости, совершенствование техники передвижения на коляске и координации движений, более эффективная работа сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.

Заключение.

Результаты проведённого исследования демонстрируют эффективность систематических занятий баскетболом на колясках для повышения физической работоспособности детей 15–17 лет с ПОДА.

Выявленная положительная динамика по показателям проб Генчи и Штанге, а также теста «Езда на коляске в течение 10 мин» свидетельствует об улучшении функций дыхательной системы, росте общей выносливости, укреплении мышц верхних конечностей. Полученные результаты подтверждают, что баскетбол на колясках не только способствует физической реабилитации и адаптации организма к нагрузкам, но и играет значимую роль в повышении качества жизни и уровня социальной интеграции подростков с ПОДА.

Список литературы

1. Спортивные игры в системе адаптивной физической культуры: учеб. пособие / В.Ю. Егоров, Е.С. Горовенко, А.А. Тихончук [и др.]. – СПб.: ВИФК, 2025. – 86 с. EDN IJUIOR
2. Махов А.С. Потенциал развития в России баскетбола на колясках / А.С. Махов, И.Н. Медведев, Н.В. Логачев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №10. – С. 98. EDN TJWTVB