

Ховрин Даниил Андреевич,

*студент магистратуры, группа АФКмз-1501,
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

ЗАНЯТИЯ ТРИАТЛОНОМ СПОРТСМЕНОВ 20-25-ти ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

В статье раскрываются особенности занятий триатлоном спортсменов с нарушениями слуха. Доказывается, что занятия триатлоном помогают спортсменам с нарушением слуха совершенствовать свою физическую подготовленность.

Ключевые слова: триатлон, слабослышащие, сурдолог, подготовка, слух.

Daniil A. Khovrin,

*the backbone of the group AFKмz-1501,
FSEI of HE «Togliatti State University»,
Togliatti, Samara region, Russia*

CLASSES TRIATHLON ATHLETES 20-25-ies WITH HEARING IMPAIRMENT

The article reveals the peculiarities of triathlon, athletes with hearing impairments. It is said that the triathlon helps athletes with hearing impairment to improve their physical fitness.

Keywords: triathlon, hard of hearing, surdologist, training, hearing.

Олимпийский триатлон является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости. В данном виде спорта могут выступать слабослышащие спортсмены 20-25-ти лет. Эффективность тренировочного процесса в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости в значительной мере зависит от определения наиболее эффективных средств и методов тренировки, от рациональной организации тренировочных нагрузок, от учёта индивидуальных особенностей спортсмена и имеющихся у него дефектов [1].

На современном этапе развития спорта высших достижений общие представления о системе контроля, методах развития ведущих физических качеств, об управлении спортивной тренировкой в циклических видах спорта с

преимущественным проявлением выносливости достаточно широко известны. Накоплены определённые знания о тренировке как процессе адаптации к физическим и психологическим нагрузкам. Однако эффективное копирование теоретических положений и практических схем, применяемых в других видах спорта, в спортивную тренировку триатлонистов возможно только при учёте специфических особенностей тренировочного процесса триатлона, а также особенностей и дефектов спортсменов [3].

Диагностика нарушений слуха осуществляется различными специалистами - сурдологами, аудиологами, оториноларингологами.

Процедура проверки слуха выглядит следующим образом: пациент, прежде всего, проходит консультацию у сурдолога. Врачом проводится отоскопия, то есть осмотр наружного уха вместе с барабанной перепонкой. Целью данного осмотра является выявление или опровержение механических повреждений слухового прохода и барабанной перепонки, а также других патологий уха. Данная процедура не занимает много времени, к тому же она абсолютно безболезненна. Очень важными при осмотре являются жалобы больного, которые могут описывать различные симптомы нарушения слуха, а именно: появление неразборчивости речи при общении с другими людьми, возникновение звона в ушах и так далее. Здесь рекомендовано проведение тональной аудиометрии, при которой необходимо распознавать различные звуки, отличающиеся частотой и громкостью [2].

Прогноз нарушения слуха зависит от степени поражения слуховой системы, а также возраста пациента и этапа обнаружения отклонений в работе слуховых органов. Чем раньше зафиксированы аномалии слуховой системы и чем моложе больной, тем лучшие прогнозы на восстановление или поддержание в приемлемом рабочем состоянии органов слуха. При лёгких степенях нарушений слуха это возможно сделать гораздо проще, чем при тяжёлых степенях нарушений. Генетические нарушения слуха оказываются практически неподдающимися коррекции без специального вмешательства или ношения определённых слуховых аппаратов [7].

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. В России триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века. Несмотря на то, что с 2000 года триатлон включён в программу Олимпийских игр, Федеральной программы спортивной подготовки по триатлону до сих пор не существует.

Триатлон – это **спортивное троеборье**, в котором спортсмены выполняют подряд, т.е. последовательно, преодоление дистанций в следующих видах соревнований: плавание, велосипедная гонка и бег. Дистанции варьируются от супер спринтерских (плавание 100м + велогонка 4км + бег 1км, для детей младших возрастов) и до марафонских (3,6 км плавание + 180 км велогонка + бег, 42 км.) Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всесторонней физической подготовленности, большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире [6].

Также под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта: Дуатлон: Бег + Велосипедная гонка + Бег; Акватлон: Бег + Плавание + Бег; Зимний триатлон: Бег + Велогонка на МТБ + Лыжная гонка свободным стилем; Кросс-триатлон: Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности. Дистанции в этих самостоятельных видах спорта также отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенностей конкретных условий проведения соревнований.

Программа многолетней подготовки триатлонистов с нарушением слуха опирается на особенности современного этапа развития спорта и охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучение в спортивных школах.

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим

фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время, соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов [4].

Большое разнообразие видов спорта, культивируемых Федерацией триатлона России, даёт возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично, в том числе спортсменам с нарушением слуха. Но основные старты в Олимпийском триатлоне приходятся всё-таки на летний период. Главной отличительной особенностью соревнований в триатлоне является Кубковая система. На международных стартах это – Кубок Европы, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на всероссийском уровне это – кубок России и Кубок Федерации по триатлону, зимнему триатлону, дуатлону и акватлону. Кроме перечисленных видов спорта, триатлеты также участвуют в соревнованиях по плаванию, велосипедным гонкам на шоссе и легкой атлетике (беговые дистанции) [5].

Рекомендуемые объёмы индивидуальной спортивной подготовки слабослышащих спортсменов.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счёт организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочного процесса, которое создаёт условия наибольшего развития способностей спортсменов. В триатлоне самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня физической подготовленности в отдельных видах дисциплин, составляющих триатлон [8].

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок спортсменов-триатлонистов с нарушением слуха:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по триатлону;
- дополнительное техническое обслуживание велосипеда и другого спортивного инвентаря;
- устранение недостатков в уровне подготовленности по отдельным видам дисциплин, составляющих триатлон.

Для достижения планируемых (указаны выше) спортивных показателей необходимо выполнение высоких по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля [9].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алистер Б. *Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне.* – М.: МИФ, 2014. – 138 с.
2. Богданова Т.Г. *Сурдопсихология.* – М.: Академия, 2012. – 203 с.
3. Велингтон К. *Жизнь без границ.* – М.: МИФ, 2013. – 262 с.
4. Горелик В.В. *Оценка функционального состояния учащихся на основе анализа физиологических показателей регуляторных систем // Спортивная медицина: наука и практика.* –2015. – № 3. – С. 23-30.
5. Лидьярд А. *Бег с Лидьярдом.* – М.: МИФ, 2013. – 207 с.
6. Маккормак К. *Я здесь, чтобы победить.* – М.: МИФ, 2014. – 145 с.
7. Миронова Э.В. *Обучение внезапно оглохших восприятию устной речи.* – М.: Пайдейя, 2013. – 304 с., ил.
8. Сысоев И. *Триатлон. Олимпийская дистанция.* – М.: МИФ, 2014. – 122 с.
9. Шутова М. *Книга тренер.* – М.: Спорт для всех, 2013. – 96 с.