



Ю.А. БРІСКІН, А.В. ПЕРЕДЕРІЙ
СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОМОТОРНОГО МЕТОДУ
РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ РЕАГУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ
З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

*Львівський державний інститут фізичної культури,
Львів, Україна*

Вступ. Спортсмени з церебральним паралічем (ЦП) беруть участь у Паралімпійських іграх з 1980 р. Однією з найпопулярніших дисциплін для спортсменів з ЦП є спринт, де важливим компонентом змагальної діяльності є старт, результативність якого забезпечується швидкістю реакції. Для її розвитку використовуються аналітичний та сенсомоторний методи, останній з яких запропонований в 1958 р. С.Г. Геллерштейном [1]. У спортсменів з ЦП порушені орієнтація у просторі й часі, координація та рухова пам'ять, тому застосування сенсомоторного методу можна вважати нозологічно обґрунтованим через його спрямованість на вдосконалення позамоторних компонентів діяльності спортсменів з ЦП.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до традиційного варіанта сенсомоторного методу на першому етапі спортсмени виконували пробігання 20-метрових відрізків з максимальною швидкістю і після кожної спроби їм повідомляли результат. Об'єктивною складністю другого етапу експерименту стала неможливість визначення суб'єктивного сприйняття часу виконання вправи. Опитування показало невідповідність сприйняття тривалості часового інтервалу та усвідомлення його у метричній формі, що викликало потребу у формулюванні похідної гіпотези про необхідність модифікації процедури сенсомоторного методу для його ефективного використання в підготовці спортсменів з ЦП. Була запропонована заміна кількісної оцінки інтервалів часу якісною при дворазовому пробіганні дистанції. Протягом шести тренувань спортсмени виконували шість пробігань по 20 м (3 серії по 2 рази) з якісною оцінкою інтервалів часу через порівняння тривалості двох вправ. Вдалою вважалася спроба, в якій спортсмен вірно визначав якісну різницю в часі двох пробігань. Таким чином, сформульовано особливості використання сенсомоторного методу тренування спортсменів з ЦП [2], що полягають у серійному пробіганні спортсменом тренувальної дистанції 20 м по 2 повторення в кожній серії з порівнянням їх тривалості; виконанні в кожному тренувальному занятті трьох таких серій з повним інтервалом відпочинку між повтореннями; проведенні тренувальних занять щоденно протягом одного тижневого мікроциклу.

Висновки.

1. Середній показник простої рухової реакції спортсменів з ЦП становить 416,82 мс, що значно гірше, ніж у здорових спортсменів.
2. Застосування сенсомоторного методу в підготовці спортсменів з ЦП передбачає використання суб'єктивної якісної оцінки інтервалів часу.
3. Встановлена тенденція до покращання показників рухової реакції спортсменів з ЦП після застосування модифікованого сенсомоторного методу.

1. *Линець М.М.* Основи методики розвитку рухових якостей. — Л.: Штабар, 1997. — 208 с.
2. *Спосіб сенсомоторного тренування бистрості простих реагувань спортсменів з наслідками церебрального паралічу:* Пат. 51542А, Україна, МКИ А63В22/00 / Бріскін Ю.А., Передерій А.В. № 2002054122; Заявлено 21.05.2002; Опубл. 15.11.2002, Бюл. № 11.