

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Ольга ЄЛЬФІМОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

**Постановка проблеми.** Спорт вищих досягнень інвалідів на думку багатьох авторів (Приступа Є., Бріскін Ю., Платонов В.) розвивається за тими ж законами, які лежать в основі досягнень здорових людей, але з урахуванням специфічних особливостей – необхідності адаптації правил змагань та споруд до функціональних особливостей інвалідів, використання специфічних систем діагностики для класифікації, відбору та формування стартових груп або команд в різних видах спорту.

Відбір засобів і методів для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення найкращих результатів, повинен здійснюватися заздалегідь на підставі урахування нозологічних особливостей, функціонального та рухового стану, рухових можливостей спортсменів-інвалідів [3].

Таким чином, важливою вимогою усунення рухових порушень та недоліків рухового розвитку глухих є використання адекватних функціональних та рухових можливостей дітей за допомогою засобів, форм та методів фізичного виховання та спорту. В корекції рухової сфери глухих особливе місце займають фізичні вправи, спеціальні та природні фактори. Фізичне виховання глухих повинно не викликати компенсаційно-компенсаторну спрямованість і впроваджуватись з молодшого шкільного віку. Разом з цим, глухота є важким фізичним недоліком і виявляється окремих функціональних та морфологічних відхиленнях зі сторони органів та систем організму [4,5].

Фізична підготовленість інвалідів з порушеннями слуху характеризується зниженням рухової активності, зниженим рівнем розвитку основних фізичних якостей та спеціальних здібностей, що обумовлено у певній мірі загальним дефектом, а більш вираженими порушеннями, які виникають упродовж життя з часу появи глухоти [6].

До занять спортом, як до одного із засобів соціальної та фізичної реабілітації, залучаються інваліди з різними порушеннями.

Сучасний баскетбол характеризується високою напруженою ігрових дій, які вимагають від спортсмена максимальних м'язових зусиль та вміння проявляти їх в умовах змінних умовах впродовж відносно великого відрізка часу.

Фізичне навантаження в баскетболі відрізняється перемінною інтенсивністю. Для баскетболісту необхідна різнобічна фізична підготовленість та високий рівень спеціальної швидкості та спритності, витривалості та сили. Доступність та висока оздоровча цінність виділили баскетбол в такі види фізичних вправ, які широко використовуються в усіх системах фізичного виховання, а також в системі спеціального фізичного виховання.

В процесі змагальної боротьби на організм баскетболістів впливають навантаження по величині та тривалості навантаження, які потребують найбільших за можливостями функціональних можливостей організму.

Висновком спеціальних досліджень та спостережень встановлено, що впродовж змагальної боротьби виконують більший об'єм роботи. Було встановлено, що

баскетболіст за 40 хвилин ігрового часу пробігає в швидкому темпі до 6-7 км, виконує близько 150 стрибків, а впродовж 10 хвилин виконує 42 швидких стрибки. Баскетболіст за гру здійснює 90 коротких ривків на дистанцію до 10 м, понад 10 – довгих.

Спеціальна фізична підготовка – одна з найважливіших складових частин тренувального процесу, яка в певній мірі визначає можливість досягнення високих результатів у спорті, зокрема, в баскетболі (Ю.В. Верхошанський, 1966; В.М. Заціорский, 1961; Л.П. Матвеев, 1978; Н.В. Озолін, 1956 та ін.). Вона спрямована на розвиток фізичних здібностей, відповідних специфіці баскетболу. При цьому вона повинна бути орієнтована на максимально можливий ступінь їх розвитку [1].

Спеціальна фізична підготовка підвищує рівень діяльності усіх систем організму баскетболістів, що необхідне для удосконалення ігрових рухових навичок та вмінь. Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також їх безпосередній зміст повинні змінюватися в процесі багаторічних занять баскетболом. Основна тенденція при цьому складається в поступовому зростанні відносної ваги спеціальної підготовки у відповідності до спортивного удосконалення, що, однак, не означає обов'язкового скорочення кількості часу, яке приділяється загальній фізичній підготовці. На окремих етапах можливі різні співвідношення цих видів підготовки, в тому числі і тимчасове розширення обсягу загальної фізичної підготовки, що залежить від конкретних особливостей кожного наступного етапу спортивних досягнень [1].

Щоб ефективно та постійно підвищувати фізичні можливості баскетболістів, треба знати: які вимоги пред'являються до окремих функцій організму та фізичних якостей баскетболістів безпосередньо на їх величину; які максимальні фізичні можливості баскетболістів, особливо для спортсменів з порушеннями слуху; на які фізичні якості першочергово слід звернути увагу в процесі тренування; які із засобів та методів тренування найбільш ефективні для розвитку окремих фізичних якостей; як раціонально побудувати тренувальний процес з урахуванням даної нозології [6].

Відомо, що втрата слуху у дітей супроводжується дисгармонічним фізичним розвитком у 62 % випадках, дефектами опорно-рухового апарату (сколіоз) – у 43,6 % (Г.Д.Бабенкова, 1966, В.Казулін, 1973, Н.І.Храмцов, 1995), затримкою розвитку моторики – у 80 % випадків. 70-80 % слабчучих дітей мають суттєві захворювання, серед них близько у половини по 2-3- захворювання.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження глухих та слабчучих підлітків більш виражена, а процес відновлення – довший. Порушення механіки дихального акту відмічається у 50 % дітей шкільного віку: зниження життєвої ємкості легенів та зменшення екскурсії грудної клітини, що в даному випадку взаємопов'язано з відсутністю речевого дихання.

Н.Г. Байкіна та Б.В. Сермеев (1991) на основі аналізу вітчизняних літературних даних 1930-1980 рр. виділяють наступні функціональні порушень при глухоті:

- недостатня точність координації та впевненості рухів;
- важкість збереження статичної та динамічної рівноваги;
- низький рівень розвитку просторового орієнтування;
- сповільнене оволодіння руховими навиками;
- збільшення часу рухової реакції та реакції за вибором;
- зниження станової сили;
- сповільнений розвиток окремих фізичних якостей;
- низький темп рухів;

- погіршення рухової пам'яті;
- нераціональний розподіл фізичних зусиль [6].

Втрата слуху в ранньому віці негативно відображається на формуванні індивідуальності людини, розвитку фізіологічних систем і ускладнює її соціальну, побутову і психологічну адаптацію, тому вивчення змін у фізіологічних системах, що взаємодіють і впливають на слухову сенсорну систему, має велике значення не тільки для діагностики глибини хвороби і стану слухових органів, а також для обґрунтування і вибору ефективної методики реабілітації.

Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості з даною нозологією є важливим показником, який обумовлює їх стан здоров'я.

Разом з цим, аналіз спеціальної літератури свідчить про недостатнє вивчення цих аспектів'язків. Розробка та обґрунтування програми навчально-тренувального процесу спрямованого на мобілізацію фізичної, технічної та функціональної підготовленості є актуальною і соціально вагомою.

**Мета дослідження.** Розробка програми навчально-тренувального процесу баскетболістів 13-14 років з порушеннями слуху для корекції функціонального, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

**Методи дослідження.** В процесі дослідження використовувались: аналіз літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, система тестів, які визначали рівень фізичної підготовленості.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились із залученням спортсменів дитячої спортивної школи паролімпійського резерву Андрієвської, спортсмени в кількості 24 осіб спеціалізуються у баскетболі. Значення віку спортсменів на початок експерименту був у межах 13-14 років, але головною причиною відбору була їх нозологія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розроблена тестова програма дозволила визначити вихідний рівень фізичної підготовленості юнаків з вадами слуху. Виділяють тестування відносно самостійних видів фізичних якостей (Савінов, 1997). Нами були взяті найбільш відповідні її види для даної ситуації.

Аналіз результатів дослідження швидкості не показав істотну різницю між показниками спортсменів контрольної та експериментальної груп ( $P > 0,05$ ).

Так, спортсмени-інваліди (контрольна група) у бігу 30 м мають середні показники  $5,59 \pm 0,19$  с, а експериментальної групи  $5,46 \pm 0,23$  с, що становить низький рівень фізичної підготовленості. В тесті "човниковий біг 3x10м" нами визначались координаційні здібності, де експериментальна група отримала показник  $8,36$  с, а контрольна група  $8,97 \pm 0,30$  с.

За допомогою стрибка в довжину з місця оцінювали рівень швидко-силових якостей, який є низьким та середнім у контрольної та експериментальної груп відповідно  $169,49 \pm 0,38$  см та  $169,25 \pm 8,95$  см відповідно.

Для оцінки гнучкості спортсмени виконували нахил вперед із положення стоячи. Спортсмени контрольної групи отримали низькі показники –  $3,75 \pm 1,42$ , а їх однолітки експериментальної групи –  $3,31$  см. Показники витривалості (6-хвилинний біг) та сили (підтягування на висхідній перекладині із вису) не показали істотної різниці між контрольною та експериментальною групами ( $P > 0,05$ ).

Важливим результатом проведеного тестування була розроблена експериментальна програма.

Юні баскетболісти, віднесені до контрольної та експериментальної груп, в цілому однакові за рівнем підготовленості ( $P > 0,05$ ), здебільшого 3-го року навчання. Тренуються за стандартною програмою для ДЮСШ. Тренувальна програма експериментальної групи була доповнена нашою методикою змістом якої були звичайні фізичні вправи пов'язані з обертами, рівновагою, складними стрибковими діями, перебудовою рухів, однак методика їх застосування змінюється в залежності від ступеню ураження.

Методика складання груп із блоків вправ, кожен по групі складається з чотирьох блоків вправ та ігор. Усі групи однакові за обсягом навантаження.

В кожній серії розробленої методики більший обсяг приділявся групам з вадами слуху які спрямовані на вдосконалення тих видів базових фізичних якостей, які сповільнені у своєму розвитку. Така система побудови програми дає можливість гнучкої заміни блоків в залежності від відхилень у фізичній сфері спортсменів спричинених порушеннями слуху.

### Результати досліджень фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років з вадами слуху до експерименту

Контрольні вправи (тест)	Групи спортсменів	$\bar{X} \pm \sigma$	V (%)	Можливість розходжень	
				t	P
1. Біг 30м, с	Експериментальна	5,46 ± 0,23	4,25	1,64	> 0,05
	Контрольна	5,59 ± 0,19	3,50		
2. Човниковий біг 3x10м, с	Експериментальна	8,85 ± 0,36	4,11	0,86	> 0,05
	Контрольна	8,97 ± 0,30	3,35		
3. Стрибок в довжину з місця, см	Експериментальна	170,75 ± 9,88	5,78	0,40	> 0,05
	Контрольна	169,25 ± 8,95	5,29		
4. 6-хвилинний біг, м	Експериментальна	1187 ± 94,20	7,93	6,969	> 0,05
	Контрольна	1202,5 ± 99,00	8,23		
5. Нахил вперед із положення стоячи, см	Експериментальна	3,41 ± 1,31	38,38	0,62	> 0,05
	Контрольна	3,75 ± 1,42	37,92		
6. Підтягування на високій перекладині із вису, раз	Експериментальна	8,33 ± 2,22	26,75	0,92	> 0,05
	Контрольна	9,08 ± 1,92	21,23		

### Результати досліджень фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років з вадами слуху після експерименту

Контрольні вправи (тест)	Групи спортсменів	$\bar{X} \pm \sigma$	V (%)	Можливість розходжень	
				t	P
1. Біг 30м, с	Експериментальна	5,03 ± 0,33	6,68	4,71	< 0,05
	Контрольна	5,54 ± 0,19	3,52		
2. Човниковий біг 3x10м, с	Експериментальна	8,49 ± 0,29	3,52	4,08	< 0,05
	Контрольна	8,96 ± 0,28	3,20		
3. Стрибок в довжину з місця, см	Експериментальна	174,41 ± 7,66	4,39	1,53	> 0,05
	Контрольна	169,41 ± 8,93	5,27		
4. 6-хвилинний біг, м	Експериментальна	1256,66 ± 87,83	6,98	1,06	> 0,05
	Контрольна	1221,66 ± 79,86	6,53		
5. Нахил вперед із положення стоячи, см	Експериментальна	9,25 ± 2,17	23,56	7,18	< 0,05
	Контрольна	4,41 ± 1,08	24,53		
6. Підтягування на високій перекладині із вису, раз	Експериментальна	11 ± 1,95	17,76	1,99	< 0,05
	Контрольна	9,58 ± 1,67	17,49		

Детальний аналіз результатів корекції роботи з покращання рівня фізичної підготовленості, проведених нами під час експерименту з баскетболістами експериментальної групи можливість зробити висновок, що в експериментальній групі відбулась більш значущі зміни порівняні ніж у контрольній (таблиці №1,2).

### Висновки

Виконаній нами корекційній роботі в навчально-тренувальному процесі з баскетболістами та покращанню рівня фізичної підготовленості баскетболістів з порушеннями слуху експериментальної групи спостерігається значний приріст функціональних якостей.

Застосування засобів та методів, які використовуються в тренувальній діяльності команд із порушеннями слуху спортсменами не можуть в повному обсязі бути перенесені в систему тренування баскетболістів з вадами слуху.

Застосування засобів та методів для корекції навчально-тренувального процесу баскетболістів на досягнення вищих результатів у баскетболістів з порушеннями слуху повинно здійснюватися в першу чергу на підставі урахування нозологічних порушень, функціонального та психічного стану, рухових можливостей баскетболістів.

### Література

- Баскетбол. Методика. Митин В.Н., Божена В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. – Киев: “Вища школа”, 1989. – С.45-50.
- Возрастные особенности физического развития и функциональные резервы дыхания и кровообращения глухих детей: автореферат диссертации канд.мед.наук. – Львов, 1983. – 17с.
- Техническая подготовка спортсменов с церебральным параличом с учетом особенностей двигательной памяти: автореферат диссертации канд.ф.в.с. – Львов, 2002. – 23с.
- Физическое воспитание. – Киев, 2000. – С.137 – 141
- Физическая адаптивная физическая культура: Учебник. В 2 т. Т. 1. Физическая культура и специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448с.: ил.
- Спарт неповносправних: історія та сучасність. – Львів, 2001. – 56 с.

## ПОКРАЩАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Ольга ЄЛЬФІМОВА

Державний інститут фізичної культури та спорту

Стаття торкається питання розвитку спортивного руху та роботи із спортсменами. А також підкреслюється значення фізичної підготовленості, функціонального та психічного стану баскетболістів з вадами слуху.

Ключові слова: юні баскетболісти, вади слуху, рівень фізичної підготовленості.

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Ольга ЭЛЬФИМОВА

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье раскрыты вопросы развития спортивного движения в работе со спортсменами-инвалидами. А также подчеркивается значение физической подготовленности, необходимость и пути ее совершенствования у юных баскетболистов с нарушениями слуха.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, дефекты слуха, уровень физической подготовленности.

## THE RESEARCH LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYER'S IMPROVEMENT WITH DEFECT OF HEARING

Olga ELFIMOVA

*The Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sports*

**Abstract.** The article points out the sporting movement development and the work with disabled sportsmen and stresses the significance of physical fitness and necessity and methods of young basketball player's improvement with defect of hearing.

**Key words:** young basketball player's, defect of hearing, level of physical fitness.

## МОДЕЛІ ТЕХНІКО – ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Федір ЗАГУРА

*Національний університет "Львівська політехніка"*

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасному етапі розвитку спорту, індивідуалізація, в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів, розглядається в якості необхідної умови досягнення високих і стабільних результатів [6]. Для ефективного управління процесом спортивної підготовки необхідні дані про змагальну діяльність спортсменів. Підвищення конкуренції на змаганнях вимагає від спортсмена високого рівня оволодіння спеціалізованими рухами, які виконуються з високою точністю, в умовах дефіциту простору та часу на фоні підвищення рівня нервово-емоційного напруження. Тому досягнення високих результатів у спортивній діяльності потребує найвищого ступеня прояву технічних можливостей спортсмена, його фізичних і психологічних