

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАР'ЄРИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВАДАМИ СЛУХУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

*Степаненко Дмитро, Печко Ганна*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

### Анотація:

В статті наведено аналіз основних показників тренувального процесу у бар'єристів з вадами слуху. Аналіз проводився на основі вивчення індивідуальних планів підготовки спортсменів з вадами слуху – членів збірної України за 2014 – 2015 роки. Основними виявленими недоліками є відсутність градації засобів фізичної підготовки, їх обсягу та інтенсивності для кожного з етапів річного циклу підготовки. Враховуючи виявлені недоліки у побудові тренувального процесу була внесена корекція до змісту тренувального процесу у річному циклі підготовки бар'єристів з вадами слуху високої кваліфікації.

To the article the analysis of basic indexes of training process of hurdlers is driven with violations of rumor. An analysis was conducted on the basis of study of individual plans of preparation of sportsmen with violations of rumor - members of the combined team of Ukraine after 2014 - 2015 year. The basic educed defects was absence of gradation of facilities of physical preparation, their volume and intensity for every stage of circannual cycle of preparation. Taking into account the educed defects in the construction of training process a correction was brought in maintenance of training process in the circannual loop of preparation of hurdlers with violations of rumor of high qualification.

В статті приведен аналіз основних показателей тренировочного процесса барьеристов с нарушениями слуха. Анализ проводился на основе изучения индивидуальных планов подготовки спортсменов с нарушениями слуха – членов сборной Украины за 2014 – 2015 года. Основными выявленными недостатками было отсутствие градации средств физической подготовки, их объема и интенсивности для каждого этапа годичного цикла подготовки. Учитывая выявленные недостатки в построении тренировочного процесса, была внесена коррекция в содержание тренировочного процесса в годичном цикле подготовки барьеристов с нарушениями слуха высокой квалификации.

### Ключові слова:

фізична підготовка, бар'єристи з вадами слуху, побудова тренувального процесу, індивідуальний план підготовки, зміст тренувального процесу.

physical preparation, hurdlers with violations of rumor, construction of training process, individual plan of preparation, maintenance of training process.

физическая подготовка, барьеристы с нарушениями слуха, построение тренировочного процесса, индивидуальный план подготовки, содержание тренировочного процесса.

**Постановка проблеми та аналіз досліджень і публікацій.** Особливою ланкою сучасного спорту є спорт людей з обмеженими можливостями, бурхливий розвиток якого зумовлює необхідність розробки та науково-методичного обґрунтування специфічних особливостей різних розділів підготовки. Підбір засобів і методів має здійснюватися, насамперед, на підставі врахування нозологічних особливостей, функціонального та психологічного стану, збережених рухових можливостей спортсменів інвалідів [6].

За даними Бабій І.М. [1], ураження слухового аналізатору позначається на роботі вестибулярного і кінеститичного апаратів, що супроводжується затримкою формування прямостояння, порушенням м'язового тону і здатності зберігати рівновагу, недорозвиненням просторової орієнтації, ускладненнями в диференціації рухових відчуттів і виконанні складнокоординованих рухів.

Дані наукової літератури свідчать, що на сучасному етапі стан вивчення питання періодизації і змісту підготовки висококваліфікованих спортсменів, у тому числі легкоатлетів, знаходиться на досить високому рівні. Значним прогресом відзначається також розв'язання проблеми формування основ та змісту підготовки спортсменів із особливими потребами на етапі базової підготовки [4].

Аналіз інформації, пов'язаної з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей, засвідчив, що його завданням є подальше покращення спортивних результатів [2]. Основними особливостями етапу є максимальні для певного спортсмена тренувальні навантаження, яких досягають, переважно за рахунок засобів спеціальної

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спрямованості. У подальшому сумарний обсяг навантажень, здебільшого залишається на досягнутому рівні, а головним тут є пошук прихованих резервів підвищення окремих сторін підготовленості спортсмена та забезпеченні їх реалізації у змагальній діяльності [5]. Зокрема необхідно акцентувати увагу на фізичній підготовленості [3]; пріоритетним є пошук резервів у психологічній, тактичній підготовленості та формуванні найбільш ефективної моделі змагальної діяльності, що спирається на індивідуальність спортсмена і провідні сторони його підготовленості [7]. Водночас відсутні дослідження, спрямовані на обґрунтування змісту підготовки легкоатлетів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що зумовлює необхідність їхнього проведення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводились згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою: 4.3 «Реабілітація осіб з обмеженими фізичними спроможностями з урахуванням особливостей їх психофізіологічних і компенсаторно-приспосувальних порушень у різних системах організму людини». Номер держреєстрації 0111U001170.

**Мета дослідження:** корекція змісту фізичної підготовки бар'єристів з вадами слуху високої кваліфікації у річному циклі підготовки.

#### **Завдання дослідження.**

1. Встановити особливості фізичної підготовки у бар'єристів з вадами слуху в річному циклі підготовки.

2. Виявити недоліки процесу фізичної підготовки у бар'єристів з вадами слуху та розробити шляхи їх удосконалення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження проводились під час навчально-тренувальних зборів та у ході вивчення індивідуальних планів та щоденників членів збірної команди України з легкої атлетики серед спортсменів, з вадами слуху. В дослідженні прийняли участь 7 спортсменів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу. Вік учасників дослідження дорівнював 21-29 років, кваліфікація: 6 МСМК, 1 МС.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами проаналізовано зміст тренувального навантаження у річному циклі підготовки на основі вивчення індивідуальних планів підготовки бар'єристів з вадами слуху – членів збірної України за 2014 – 2015 роки. (табл.1)

Таблиця 1

**Узагальнений план члена збірної команди України**

№	Основні показники тренувального процесу			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всього за рік
1	Кількість днів тренувань			24	22	26	26	24	24	24	22	24	26	26	26	292
2	Кількість тренувальних занять			24	22	42	42	36	24	24	22	24	36	42	26	364
3	Кількість днів змагань (стартів)			3	3	-	1	3	3	3	1	-	-	1	2	20
4	Обсяг тренувальних навантажень (години)			72	66	126	126	108	72	72	66	72	108	126	78	1092
5	Обсяг тренувальних навантажень по зонам інтенсивності	%	ЧСС													
		100	>190	3	3	-	2	4	4	2	2	-	-	1	2	23
		95	170-190	6	6	6	8	4	4	3	2	2	3	3	4	51
		85	150-170	12	8	10	10	8	6	8	10	12	14	16	10	124
		70	130-150	24	20	24	20	16	12	14	14	20	22	16	12	214
		40	90-130	12	10	26	22	16	14	14	18	32	36	22	20	242
6	Обсяг змагальних навантажень, год			1,2	1,4	-	0,8	1,6	1,2	0,8	0,4	-	-	0,8	1,0	9,2
7	Загальний обсяг навантажень, год			58,2	48,4	66	62,8	49,6	41,2	41,8	46,4	66	75	58,8	49	663,2

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз таблиці 1 дозволив нам встановити обсяг тренувальних навантажень (4 п. табл.1) та показав, що найбільша кількість тренувальних годин у річному циклі підготовки спостерігається у березні, квітні та листопаді. Така тенденція викликана тим, що саме на ці періоди припадає виконання найбільших обсягів тренувального навантаження під час навчально-тренувальних зборів. Серед факторів, що впливають на значне збільшення навантаження, можна виділити збільшення кількості тренувальних занять ( до 10-11 на тиждень). У січні, лютому, червні, липні, серпні та грудні – найменша кількість тренувальних годин, тому що саме у цей час легкоатлети приймають участь у змаганнях різних рівнів (змагальний період). У травні дещо знижується обсяг тренувальних навантажень (108 год.) тому, що саме цей місяць випадає на предзмагальний період. У вересні (обсяг 66 год.) незначний, за рахунок того, що саме цей місяць – відновлювальний та жовтні ( обсяг 72 год.) перехід від відновлювального до підготовчого періоду.

Найбільший обсяг змагальних навантажень ( 6 п. табл.) спостерігається у січні, лютому, травні, червні та грудні, дещо менший обсяг у квітні, червні, серпні та листопаді, та відсутній у березні, вересні та жовтні, обсяг змагальних навантажень підпорядковується офіційному календарю змагань.

Основними виявленими недоліками змісту тренувального навантаження за 2014 – 2015 роки була відсутність градації засобів фізичної підготовки, їх обсягу та інтенсивності для кожного з етапів річного циклу підготовки. Крім того, не врахована спрямованість тренувальних засобів щодо розвитку окремих фізичних якостей.

Враховуючи виявлені недоліки у побудові тренувального процесу у бар'єристів з вадами слуху в річному циклі підготовки нами була внесена корекція до змісту основних показників тренувального процесу у річному циклі підготовки бар'єристів з вадами слуху високої кваліфікації (табл.2).

Таблиця 2.

#### Основні показники тренувального процесу висококваліфікованих бар'єристів з вадами слуху у річному циклі підготовки

Існуючі показники тренувального процесу			Запропоновані нами показники тренувального процесу
Кількість днів тренувань			Кількість тренувальних днів
Кількість тренувальних занять			Кількість тренувань
Кількість днів змагань (стартів)			Кількість годин
Обсяг тренувальних навантажень (годин)			Повільний біг, км
Обсяг тренувальних навантажень по зонам	%	ЧСС	ЗФП, год
	100	>190	СФП, км
	95	170-190	Вправи з бар'єрами (вправи/біг), к-сть
	85	150-170	Стричкові вправи, км/разів
	70	130-150	Кросовий біг, км
	40	90-130	Біг на відрізках до 80 м ( 80-95%), км
Обсяг змагальних навантажень, годин			Біг на відрізках 100 – 200 м (80-90 %), км
Загальний обсяг навантажень, годин			Біг на відрізках 300 – 1000 м (80-90%), км
			Вправи з обтяженням, т
			Вправи з супротивом, км
			Кількість стартів, разів

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Існуючий варіант відображає лише загальні показники, що знижує ефективність управління тренувальним процесом, ускладнює планування змісту та контроль за виконанням необхідного навантаження. Використання запропонованої нами структури показників річного циклу підготовки значно ширше відображає особливості та різноманітність тренувальних засобів, дозволяє ефективніше здійснювати планування та контроль, а також зручно варіювати спрямованістю тренувального навантаження в залежності від етапу річного циклу підготовки.

Суттєвою відмінністю запропонованої нами корекції є розподіл обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень за зонами інтенсивності (% , км) для кожного з етапів річної підготовки, які базуються на нозологічних особливостях даної категорії спортсменів. Нами була розроблена градація засобів фізичної підготовки, а саме вправи з бар'єрами, стрибкові вправи, ЗФП та СФП, вправи з обтяженням, вправи з супротивом (біг вгору).

**Висновки.** Основними виявленими недоліками змісту тренувального навантаження за 2014 – 2015 роки була відсутність градації засобів фізичної підготовки, їх обсягу та інтенсивності для кожного з етапів річного циклу підготовки. Крім того, не врахована спрямованість тренувальних засобів щодо розвитку окремих фізичних якостей. Враховуючи існуючі недоліки змісту тренувального навантаження нами було розроблено шляхи удосконалення процесу фізичної підготовки бар'єристів з вадами слуху високої кваліфікації.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні розробленої нами методики удосконалення процесу фізичної підготовки у тренувальний процес бар'єристів з вадами слуху на різних етапах річного циклу тренування

#### Література:

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкісно-силовими вправами: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец.13.00.03 «Корекційна педагогіка» / І.М. Бабій. – Київ, 2002. – С.13.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография /А.П. Бондарчук. – К.: Олімпійська література. – 2005. – 304 с.
3. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №4. – С. 2-14.
4. Деркач В.Н. Легкая атлетика в паралимпийском спорте: учебное пособие / В.Н.Деркач. – Николаев: Илион, 2016. – 153 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
6. Передерій А.В. Технічна підготовка спортсменів з наслідками церебрального паралічу з урахуванням особливостей рухової пам'яті (на прикладі легкої атлетики) : Дис.канд.наук з фіз.вих.і спорту / А.В.Передерій. – Львів, 2002. – С.4.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література. – 2013. – 624 с.
8. Степаненко Д.І., Печко Г.Ю. Особливості фізичної підготовленості бар'єристів з вадами слуху / Д.І.Степаненко, Г.Ю. Печко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: Інновація, №3, 2015.- С. 142-145.
9. Степаненко Д.І., Печко Г.Ю. Особливості розвитку швидкісної витривалості висококваліфікованих бар'єристів з вадами слуху / Д.І. Степаненко, Г.Ю. Печко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: Інновація, №1, 2016. – С.132-136.
10. Степаненко Д.І., Печко Г.Ю. Особливості фізичної підготовленості бар'єристів з вадами слуху / Д.І.Степаненко, Г.Ю. Печко // Вісник Чернігівського національного педагогічного

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

університету імені Т.Г. Шевченка. Вип.129. Т.IV / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 173-176.