

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ПАРАЛІМПІЙЦІВ З УРАЖЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ОСНОВІ ДАНИХ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Дідик Т. М., Шпатківська М. М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті висвітлені аспекти педагогічного контролю спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлеток металниць 20-23 років з ураженням опорно-рухового апарату протягом підготовчого періоду річного макроциклу. Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питань планування і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів паролімпійців з ураженням опорно-рухового апарату, а також особливості використання засобів і методів тренування у нозологічній групі класу F46 і F63.

Вступ. Одним із напрямків реалізації державної політики України з питань реформування та модернізації системи спеціальної освіти в країні є створення сприятливих умов для всебічного особистого розвитку. Ключовим моментом є функціонування фізичної культури та спорту, зокрема, в паролімпійському спорті.

Паролімпійський рух людей з обмеженими можливостями – складова сучасного спортивного руху, одне з масштабних соціальних явищ сьогодення.

Актуальним питанням сучасного паролімпійського спорту є удосконалення системи підготовки спортсменів з обмеженими можливостями. Спортивна підготовка спортсменів – це процес, який включає тренувальний процес, спеціальну підготовку до змагань і участь в них відповідно до нозологічних особливостей спортсменів паролімпійців. В межах кожної підгрупи проводяться класифікації спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату (УОРА) для участі в змаганнях. Дана класифікація має і надзвичайний моральний сенс. Розподіл на групи і класи має забезпечити рівні можливості для досягнення спортивного результату і створити умови раціонального суперництва між спортсменами [2].

Систематичні тренування та участь у змаганнях не тільки покращують адаптацію людей з обмеженими фізичними можливостями до умов проживання, а й покращують функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму і позитивно впливають на психічний стан осіб з обмеженими фізичними можливостями [3].

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно здійснювати контроль показників фізичного стану спортсменів [6,7,9].

Процес підготовки у спорті є ефективним лише при умові використання засобів і методів комплексного контролю, який дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом. Метою контролю у спортивному тренуванні є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі оцінки всіх сторін підготовленості спортсменів, особливостей виступу в змаганнях, динаміки спортивних результатів, структури і змісту тренувального процесу [1, 8, 10].

На думку фахівців застосування технологій підготовки, які використовуються в олімпійському спорті, не лише є недоцільним для використання в паралімпійському спорті, а й як наслідок, може негативно вплинути на стан здоров'я спортсменів з обмеженими можливостями [4, 5, 9].

Питання теорії і методики паралімпійського і адаптивного спорту вивчались такими фахівцями як Ю.А. Бріскін (2006, 2010), Т. Вісковатова (2002), С.П. Євсєєв (2016), А.В. Передерій, М.С. Розторгуй (2016) та ін.

Разом з тим, не дивлячись на наявність досліджень і публікацій, існує недостатня кількість робіт, які стосуються окремих аспектів організації і змісту педагогічного контролю в паралімпійському спорті, використання даних контролю при плануванні тренувальних навантажень і моделюванні різних сторін підготовки спортсменів паралімпійців.

Мета роботи: обґрунтування ефективності програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок металниць з ураженням опорно-рухового апарату.

Завдання дослідження.

1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження.
2. Встановити рівень підготовленості кваліфікованих спортсменок з УОРА, які спеціалізуються у легкоатлетичних метаннях.
3. Розробити і обґрунтувати ефективність програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості легкоатлеток металниць з УОРА.

Методи дослідження. У роботі використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Паралімпійська легка атлетика включає в себе 52 спортивних класи (10 типів уражень: 8 фізичних, ураження зору і

інтелектуальні ураження), так як охоплює багато дисциплін – бігових, стрибкових, металевих.

Спортсмени з ампутаціями – нозологічна паралімпійська група, яка характеризується порушенням опорно-рухового апарату. До даної групи відносяться спортсмени із втратою кінцівок або їх сегментів [2].

В паралімпійському спорті важливим критерієм як для розробки необхідних норм підготовленості, так і для вибору засобів і методів тренування є спортивно - медичні класифікаційні висновки, які фіксують і підтверджують вроджені або набуті ознаки інвалідності та їх особливості.

Клас F46 – це спортсмени з ураженнями верхніх кінцівок: відсутність верхньої кінцівки, порушення м'язової сили або порушення пасивного діапазону рухів. Усі спортсмени даного класу змагаються у положенні стоячи без сторонньої підтримки.

Клас F63 – це спортсмени з ураженнями нижніх кінцівок: спортсмени, у яких відсутні кінцівки або мають різницю довжини ніг. Усі спортсмени даного класу змагаються у положенні стоячи без опори з використанням протезів [2].

Аналізуючи наукові дані і результати практичної роботи в легкоатлетичних метаннях зі спортсменами з ураженням опорно-рухового апарату можна стверджувати, що недостатній розвиток м'язів частини тіла з ураженою кінцівкою є перешкоджанням для досягнення високого спортивного результату. Тому, в нашій роботі ми розробили програму, яка містить засоби і методи розвитку сили м'язів ураженої частини тіла спортсменів. Передбачалось, що приріст силових показників м'язів ураженої частини тіла призведе до покращення результатів у вправах спеціальної фізичної підготовленості і, як наслідок, у змагальних вправах.

Для збільшення сили груп м'язів ураженої частини тіла ми використовували наступні вправи: у класі F46 (відсутність верхньої кінцівки на рівні $\frac{3}{4}$) – згинання-розгинання руки в упорі на лаву; вправи з амортизатором (гумою): згинання-розгинання руки в ліктьовому суглобі, багаторазові відведення руки назад, відведення руки вперед, відведення руки в сторону, колові оберти; бокові нахили з обтяженням, вправи на тренажері «батерфляй», на веслувальному тренажері, на тренажері тяга зверху до грудей.

У класі F63 (відсутність нижньої кінцівки на рівні $\frac{3}{4}$ гомілки) використовували наступні силові вправи – вправи на «гак-машині», «виходи» на плінт зі штангою на плечах із вихідних положень стоячи обличчям, стоячи боком до плінта, ходьба випадами, присідання на одній нозі, тримаючись за опору.

Дані вправи використовувались у тренувальному процесі протягом двох мезоциклів підготовчого періоду.

На початку і в кінці експерименту було проведено тестування показників спеціальної фізичної підготовленості. Результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлеток металниць протягом експерименту (паралімпійці, жінки, клас F 46, F 63)

№	Тестові вправи	Результати тестувань			
		Клас F46, (n=6)		Клас F63, (n=5)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані
1	Метання ядра 3 кг стоячи обличчям, м	9,34±0,65	9,76±0,34	11,25±0,58	12,03±0,44
2	Метання ядра 3 кг через голову, стоячи спиною, м	11,45±0,72	11,88±0,45	13,24±0,64	14,11±0,38
3	Штовхання ядра 4 кг з місця, м	10,04±0,43	10,85±0,37	10,65±0,62	11,54±0,43
4	Метання малого м'яча 150 г з місця, м	25,95±1,12	28,18±0,95	28,25±0,87	30,54±0,78
5	Жим штанги лежачи, кг	51,18±2,24	53,32±2,08	65,24±2,76	69,63±2,54
6	Присідання зі штангою на плечах, кг	88,24±3,46	94,56±2,87	71,23±4,18	75,44±3,68

Виконання кожної із вправ, які характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості для спортсменок класів F46 та F63, має свою специфіку. Виконання вправ метання ядра стоячи обличчям і спиною для спортсменок класу F46 характеризується метанням ядра однією рукою при збереженні загальної структури даної вправи. Виконання цієї вправи спортсменками групи F63 також має свої специфічні риси: метання відбувається двома руками, але кут згинання ніг у колінних суглобах менший, центр ЗЦМТ дещо

зміщений на опорну ногу, уражена нога слугує опорою для утримання рівноваги. Якщо розглянути силові вправи зі штангою, то для спортсменок класу F46 техніка виконання жиму лежачи дещо відрізняється від стандартної і відбувається з використанням протезу для ураженої руки і з обов'язковою страховкою. При виконанні жиму лежачи спортсменками класу F63 також спостерігаються певні особливості у зв'язку з тим, що опір на поміст двома ногами відбувається нерівномірно, що вимагає додаткової роботи м'язів тулуба для утримання стійкої рівноваги.

У результаті дослідження внаслідок використання розробленої тренувальної програми ми встановили позитивні прирости результатів у вправах спеціальної фізичної підготовленості спортсменок двох груп за всіма тестовими вправами (рис. 1.)

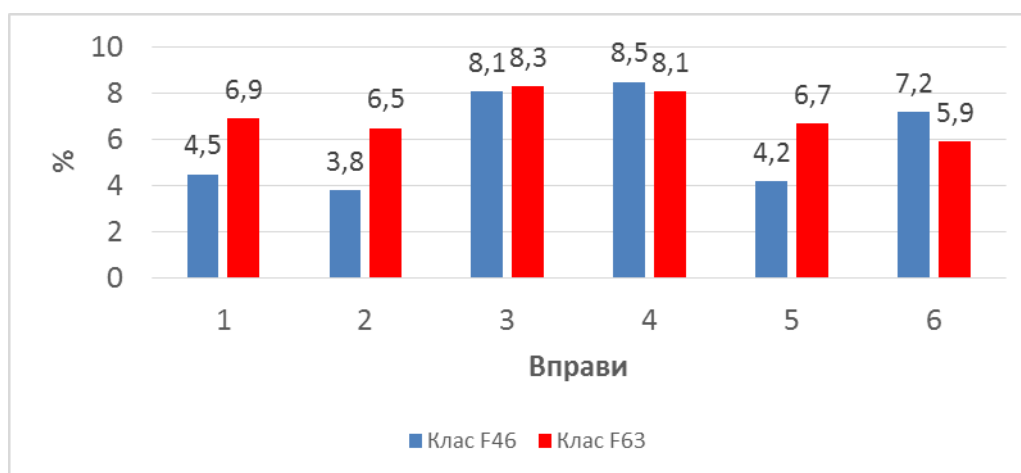


Рис.1. Приріст показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з ураженням ОРА класів F46 ті F63 протягом дослідження

Примітка: 1- метання ядра 3 кг стоячи обличчям, 2 - метання ядра 3 кг через голову, стоячи спиною, 3 - штовхання ядра 4 кг з місця, 4 - метання малого м'яча 150 г з місця, 5 -жим штанги лежачи, 6 - присідання зі штангою на плечах.

Аналізуючи отримані дані, ми встановили, що відбулись позитивні зміни за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості як у спортсменок класу F46 (від 4,2 % до 8,5 %), так і у спортсменок класу F63 (від 5,9 % до 8,3 %). Найбільший приріст показників відбувся у вправах, які за своєю структурою містять елементи змагальних вправ, а саме: штовхання ядра з місця (8,1% та 8,3% відповідно у спортсменок класів F46 ті F63) і метання малого м'яча з місця (8,5% ті 8,1% відповідно у спортсменок класів F46 ті F63).

Отже можна констатувати, що застосування вправ експериментальної програми для розвитку груп м'язів ураженої частини тіла у спортсменок з УОРА позитивно вплинуло на показники спеціальної фізичної підготовленості.

Висновки:

1. У підготовці спортсменів з обмеженими фізичними можливостями важливо враховувати як фізичні можливості спортсмена, так і раціональне використання засобів і методів тренування відповідно до нозологічних груп.
2. У процесі дослідження обґрунтовано ефективність розробленої програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок металюниць з ураженням опорно-рухового апарату, яка ґрунтується на використанні вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів ураженої частини тіла.
3. Одним із напрямків підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості є контроль тренувальних програм у відповідності з нозологією спортсменів, а також рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають в моделюванні змісту тренувального процесу металюниць з УОРА у змагальному періоді.

Список використаної літератури

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография. К.: Олімпійська література, 2005. 304 с.
2. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316с.
3. Деркач В.Н., Единак Г.А. К вопросу о периодизации и содержанию подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением опорно-двигательного аппарата в свете общей теории спортивной тренировки. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. №5. С.13-18. doi:10.6084/m9.figshare.97102
4. Дідик Т., Кокошко Р. Кореляційний аналіз структури фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у штовханні ядра. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірних наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.280-282
5. Драчук С. Дідик Т., Поляк В., Кульчицька І., Порядіна В. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів шляхом застосування методики енергетичного дихання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип.9(28). Вінниця: ТОВ «Товтри», 2020. С.160-167 DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-160-167

6. Передерій А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті Спортивний вісник Придніпров'я. № 1, 2016. С. 91–95.
7. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія /за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця:ТОВ «Планер», 2017. С. 67-93.
8. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 34-55
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
10. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports/ Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia.– Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98–106.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ У ФЕХТУВАННІ

Дрюков О. В.

Міністерство молоді і спорту України

Анотація. Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року, який складається із двох фаз: стимулювання і підведення. В основу даної моделі покладено урахування індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена. Дані педагогічного експерименту показали вірогідне поліпшення спортивного результату у контрольних змаганнях в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p < 0,05$).

Вступ. Особливе місце в змагальному періоді посідає етап безпосередньої підготовки (ЕБП) до головних змагань. Як свідчить аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2 – 5], автори вказують на необхідність виділення у змагальному періоді цієї структурної ланки.