

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-4>

**АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ
НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

Пікінер О. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Куниця О. П.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Дніпровський державний аграрно-економічний університет
м. Дніпро, Україна*

Пікінер Ю. І.

*інструктор з фізичної культури
КЗ «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 42 «Вербичка»
Кам'янської міської ради
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

Вступ. Науковцями (І.М. Собко, 2014; О.А. Каковкіною, 2016) доведено, що баскетболістам з вадами слуху притаманний низький рівень фізичної підготовленості за показниками розвитку фізичних якостей у порівнянні зі здоровими спортсменами [2, 7]. Проте, наявні наукові дослідження недостатньою мірою розкривають питання підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [1, 3, 7].

Відповідно до думки провідних спеціалістів в галузі дефлімпійського спорту, та баскетболу зокрема – фізична підготовка є основою для досягнення високого рівня майстерності в будь-якому амплуа баскетболістів [2, 6, 7].

Отже дослідження змісту та обсягу видів фізичної підготовки залежно від мети, завдань, спрямованості етапів підготовки в річному макроциклі, фаз становлення спортивної форми та нозологічних особливостей спортсменів, які спрямовано на покращення їх фізичного стану і визначає актуальність даного дослідження.

Метою нашого дослідження було проаналізувати ефективність методики спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Матеріал і методи. Дослідження проводилися на базі дефлімпійської збірної України з баскетболу та команди вищої ліги КПЗО «ДОР ДЮСШ-ІНВАСПОРТ» (м. Дніпро). У дослідженнях брали участь 21 кваліфікований баскетболіст з вадами слуху. Середній вік спортсменів становив – $23,7 \pm 1,7$ роки. Дослідження проводилося у чотири етапи з 2014 по 2017 роки [4, 5].

Результати. Нами встановлено задовільний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху (n=21)

| Тести | | $\bar{x} \pm S$ |
|------------------------------------|--|-----------------|
| Загальна фізична підготовленість | Підтягування на високій перекладині, разів | 13,08±0,81 |
| | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів | 21,82±0,89 |
| | Стрибок у довжину з місця, см | 230,10±3,88 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів | 24,20±0,37 |
| | Нахил тулуба вперед в положенні сидячи, см | 16,80±0,90 |
| Спеціальна фізична підготовленість | Біг 6 м, с | 1,58±0,26 |
| | Біг 20 м, с | 3,38±0,30 |
| | Біг 98 м, с | 19,36±0,15 |
| | Біг 2*40 с, м | 395,95±2,88 |
| | Стрибок вгору, см | 52,42±0,87 |
| | Стрибок на тумбу h=50 см за 30 с, разів | 18,16±0,41 |

Виявлено, що у порівнянні з нормативними вимогами «Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ у баскетболі» [6] баскетболістам з вадами слуху здебільшого притаманний задовільний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості [4].

У баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей річний цикл був побудований як здвоєний макроцикл. Між першим та другим макроциклом перехідний період не планувався, а змагальний період одного макроциклу плавно переходив у підготовчий період другого макроциклу. Річний цикл підготовки закінчувався перехідним періодом.

Планування тренувального процесу в експериментальній групі здійснювалось відповідно до фаз становлення спортивної форми. Вважалося, що для накопичувальної та стабілізаційної фаз становлення спортивної форми створюються умови у першому підготовчому періоді, а для трансформуючої та реалізаційної – в другому.

Методика підвищення фізичного стану баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей була впроваджена в тренувальний процес експериментальної групи в процесі підготовки до Дефлімпійських ігор 2017 р. Умови педагогічного експерименту, структура тренувального процесу та обсяг навантаження у годинах в обох групах були однакові. Тривалість формуального експерименту склала 1 рік (вересень 2016 – серпень 2017 рр.) [4, 5].

Підтвердженням високого ступеня ефективності запропонованої методики підвищення фізичного стану кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху стали результати порівняльного аналізу рівнів фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп, проведеного наприкінці другого підготовчого періоду річного циклу підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху наприкінці формуального експерименту

| Назва тесту | $\bar{x} \pm S$ | |
|--|-------------------------------|-------------------------|
| | Експериментальна група (n=11) | Контрольна група (n=10) |
| Загальна фізична підготовленість | | |
| Підтягування на високій перекладині, разів | 18,60±2,30* | 16,20±2,20* |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів | 34,60±1,30* | 26,00±1,50* |
| Стрибок у довжину з місця, см | 243,10±2,00* | 236,90±1,79 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів | 27,60±1,14* | 23,80±1,30 |
| Нахил тулуба вперед в положенні сидячи, см | 16,10±0,76 | 15,92±1,14 |
| Спеціальна фізична підготовленість | | |
| Біг 6 м, с | 1,43±0,033* | 1,51±0,025 |
| Біг 20 м, с | 3,25±0,03 | 3,35±0,03 |
| Біг 98 м, с | 17,18±0,19* | 18,56±0,16* |
| Біг 2*40 с, м | 413,6±34,3* | 401,6±47,3 |
| Стрибок вгору, см | 55,88±1,73 | 54,15±0,71 |
| Стрибок на тумбу h=50 см за 30 с, разів | 23,87±1,55* | 21,25±1,03 |

*Примітка – * достовірність приросту протягом експерименту в порівнянні з вихідними даними ($p < 0,05$)*

Порівняльний аналіз показників спортсменів обох груп свідчить про ефективність розробленої методики підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Висновки. Аналіз даних літературних джерел, дозволяє відмітити, що підвищення ефективності тренувального процесу баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей можливо за рахунок застосування структури та змісту фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, з визначенням змісту та обсягу видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), що застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовки в річному макроциклі та фаз становлення спортивної форми (накопичувальної, стабілізаційної, трансформуючої, реалізаційної).

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів оптимізації системи фізичної підготовленості баскетболістів з вадами слуху на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Література:

1. Бріскін Ю.А., Матвеев С.Ф., Когут І.О. та ін. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Асконіт, 2011. 250 с.

2. Каковкіна О.А., Пікінер О.С., Грюкова В.В. Організаційно-методичні засади проведення тренувальних занять з баскетболістами із вадами слуху. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С.42–45.

3. Ковтун А.А., Афанасьєва А.С., Куница А.П., Резников Д.М. Адаптивная физическая культура глухих и слабослышащих. Методические рекомендации. Днепропетровск, 2013. 36 с.

4. Пікінер О.С. Рівень фізичної та функціональної підготовленості баскетболістів з вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури . Фізична культура і спорт»*: збірник наукових праць. 2016. Випуск 8 (78К) 16. С. 74–79.

5. Пікінер А.С. Обоснование методики совершенствования процесса физической подготовки квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 119–124.

6. Поплавський Л.Ю., Окіпняк В.Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної

майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ, 1999. 123 с.

7. Собко І.М. Інноваційні технології в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2014. 23 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-5>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Рихлюк С. П.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Матійчук І. В.

*професор кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Майструк В. В.

*старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

В полі зору дослідників вибір величини тренувального навантаження на всіх етапах вікового розвитку дітей та підлітків визначається закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей. Високий рівень і темп розвитку будь-якої фізичної якості в певному віці є основою для збільшення засобів впливу на неї. Тренувальний ефект спортивної підготовки залежить від загальної величини навантаження – суми впливу. Проте вибірковій та загальній тренувальній навантаженню передусім пов'язані з енергетичними витратами організму. Під час вікового розвитку організму існують періоди, коли його енергія збільшується і, навіть, створюється її надлишок. Ці періоди є основою планування величини загального тренувального навантаження у фізичній підготовці дітей та підлітків [1, 8].