

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАР'ЄРИСТІВ  
З ВАДАМИ СЛУХУ



Степаненко Дмитро, Печко Ганна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**Аннотация**

В статье представлены результаты исследования физической подготовленности барьеристов с нарушениями слуха, которое проводилось во время учебно-тренировочного сбора сборной команды Украины по легкой атлетике среди спортсменов с нарушениями слуха в г. Харьков. Исследования показали высокую степень развития взрывной силы и быстроты исследуемых спортсменов и низкая степень развития координационных способностей и выносливости.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, барьерист с нарушениями слуха, дефлимпийцы высокой квалификации, тестирования.

**Annotation**

The article the results of research of physical preparedness of hurdlers are presented flawed hearing, that was conducted during educational-training collection of collapsible command of Ukraine from track-and-field among sportsmen, flawed hearing in Kharkiv. Researches showed a high degree to development of explosive force and quickness of investigational sportsmen and subzero degree of developing coordinating flairs and endurance.

**Key words:** physical preparedness, hurdlers flawed hearing, deaflympians of high qualification, testing.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Фізична підготовка спортсмена займає особливе місце в системі спортивного тренування. Як стверджують чисельні автори (Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Н.І. Волков, В.М. Костюкевич та ін.), лише за умови належного рівня розвитку фізичних якостей, спортсмени можуть швидко та якісно оволодіти технічними прийомами й тактичними діями, а також ефективно їх застосовувати у процесі напруженої змагальної діяльності [6, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій науковців Бріскіна Ю.А., Передерій А.В., Євсєєва С.П. дозволив ознайомитись з характеристикою адаптивного спорту, історичним розвитком, класифікацією спортсменів, програмою та особливостями організації змагань [4]. Такі вчені як Байкіна Н.Г., Хода Л.Д., працювали над особливостями фізичного розвитку дітей з вадами слуху [1,8]. Крет Я.В., Байкіна Н.Г. (2003), Заворотна О.А. (2014) у своїх дослідженнях розкрили особливості рухової діяльності спортсменів з вадами слухового апарату у різних видах спорту [1,5]. Богданова Т.Г. (2002) дослідила психологічні особливості людей з вадами слуху та закономірності їхнього розвитку [2].

Проте у ході вивчення науко-

во-методичної літератури, нами виявлено недостатню кількість матеріалів, які стосуються фізичної підготовленості висококваліфікованих легкоатлетів з вадами слуху. Сучасна система підготовки дефлімпійців базується на застосуванні методики тренування, яка розрахована на здорових спортсменів, що є непередбачуваним та педагогічно необґрунтованим процесом. Підбір засобів і методів для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих результатів у спортсменів з вадами слуху, повинен здійснюватися, насамперед, на підставі врахування нозологічних особливостей функціонального і психічного станів та їхніх рухових можливостей (Захарова Л., Ганзіна Н., Євсєєв С.П., Бріскін Ю.А. [3,4].

Сьогодні тренувальний процес легкоатлетів-дефлімпійців носить несистемний і випадковий характер, що пов'язане з особливостями даного контингенту та недостатнім науково-методичним вивченням їхньої змагальної та тренувальної діяльності. У зв'язку з цим великого значення набувають дослідження, спрямовані на пошук нових шляхів підвищення спортивних результатів дефлімпійців з урахуванням нозологічних особливостей.

**Мета** – експериментально визначити складові фізичної підго-



товленості бар'еристів з вадами слуху.

**Методи дослідження.** Нами були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились під час навчально-тренувального збору збірної команди України з легкої атлетики серед спортсменів з вадами слуху з 08.06.2015 до 19.06.2015, у м. Харків. Порядок і час проведення тестувань були узгоджені з головним тренером збірної команди України з легкої атлетики серед спортсменів з вадами слуху. У тестуванні взяли участь 7 спортсменів, які спеціалізуються у бар'ерному бігу. Вік учасників дослідження дорівнював 21-29 років, кваліфікація: 6 МСМК, 1 МС.

**Результати власних досліджень та їх обговорення.**

Дослідження фізичної підготовленості бар'еристів з вадами слуху проводилося у природних умовах спортивного тренування. У таблиці 1 наведено результати тестування швидкісних, швидкісно-силових якостей і витривалості. Аналізуючи отримані дані, необхідно відмітити високий ступінь розвитку вибухової сили досліджуваних спортсменів, адже результат стрибка у довжину в середньому дорівнював  $2,94 \pm 0,06$  см. Також слід зазначити низьку варіативність цього показника (1,97 %), що вказує на високу щільність показаних результатів. Результати в бігу на 30 м та 150 м свідчать про високий ступінь розвитку швидкісних якостей, оскільки у середньому ці показники дорівнювали  $3,66 \pm 0,05$  с, та  $16,41 \pm 0,21$  с відповідно. Крім того необхідно відзначити високу щільність показаних результатів, а саме – коефіцієнт варіації в бігу на 30 м становив 1,54 %, а в бігу на 150 м – 1,29 %. Результати в бігу на 4000 м свідчать про

Таблиця 1

### Фізична підготовленість бар'еристів з вадами слуху

Статистичні величини	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 30 м, с	Біг 150 м, с	Біг 4000 м, хв
x	2,94	3,56	16,41	15,39
$\pm S$	0,06	0,05	0,21	0,13
m	0,02	0,02	0,08	0,05
V, %	1,97	1,54	1,29	0,84

низький рівень розвитку витривалості, оскільки в середньому результат дорівнював  $15,39 \pm 0,13$  с. Низька варіативність цього показника (0,84 %) свідчить про суттєві недоліки у розвитку загальної витривалості усіх досліджуваних спортсменів, що для бігунів на 400 м з бар'єрами є значним недоліком у фізичній підготовленості.

У таблиці 2 наведено результати тестування силових, координаційних здібностей і гнучкості. Тестування координаційних здібностей за допомогою човникового бігу 4 x 9 м дозволило нам встановити низький рівень розвитку спритності, у середньому цей показник дорівнював  $8,72 \pm 0,31$  с, що відповідає рівню середньостатистичних чоловіків, які не займаються спортом. Величина коефіцієнту варіації – 3,57 %, свідчить про однорідність спортсменів у розвитку досліджуваної якості. Показники рівня розвитку гнучкості у середньому знаходяться в нормі, але цей показник досить нестабільний, оскільки середнє квадратичне відхилення досить суттєве і похибка середнього статистичного значення має найбільшу величину серед досліджених показників. Також слід відзначити високу варіативність цього показника (15,83 %), що вказує на низьку щільність показаних результатів і неоднорідність рівня розвитку гнучкості у дослідженого контингенту. Аналізуючи дані, отримані в результаті дослідження силових показників, можна зробити висновок про задовільний ступінь їхнього розвитку.

Так, середній показник згинання і розгинання рук в упорі лежачи: за 10 с –  $15,29 \pm 0,76$  разів при високій щільності показаних результатів. Середній показник піднімання тулуба в сід за 10 с склав  $10,29 \pm 1,80$  разів, але висока варіативність цього показника (17,49 %) свідчить про низьку щільність показаних результатів і додаткові резерви у розвитку сили м'язів живота.

### Висновки

Отримані результати дозволили нам зробити висновок про стан фізичної підготовленості бар'еристів високої кваліфікації з вадами слуху. Так, встановлено, що досліджені спортсмени мають високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей, биостроти та сили м'язів рук. Натомість, розвиток витривалості і спритності знаходиться на низькому рівні як для висококваліфікованих спортсменів і потребує покращення. Ступінь розвитку гнучкості в середньому знаходиться на задовільному рівні як для складно координаційного виду легкої атлетики, але у частини спортсменів він знаходиться на незадовільному рівні. Також досить суперечливі результати отримані нами у тестуванні силових якостей м'язів живота, оскільки за цим показником серед спортсменів не спостерігалось однорідності.

**Перспективи подальших досліджень** Зусилля будуть спрямовані на корекцію тренувального процесу щодо фізичної підготовленості висококваліфікованих



## Фізична підготовленість бар'єристів з вадами слуху

Статистичні величини	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, разів	"Човниковий" біг 4x9м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання тулуба в сід за 10 с, разів
x	15,29	8,72	13,86	10,29
S	0,76	0,31	2,19	1,80
m	0,29	0,12	0,83	0,68
V, %	4,95	3,57	15,83	17,49

бар'єристів з вадами слуху.

## Література:

1. Байкина Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н.Г. Байкина, А.В. Мутьев, Я.В. Крет // Адаптивная физическая культура. – СПб. – 2002. – № 4. – С. 12 – 15.
2. Богданова Т.Г. Сурдопсихология / Т.Г. Богданова. – М.: Академия, 2002. – 106 с.
3. Брискин Ю.А. Адаптивная физкультура и спорт / Ю.А. Брискин, А.В. Передерий, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.
5. Каковкина О.А. Развитие координационных способностей баскетболистов 13-14 лет с нарушениями слуха / О.А. Каковкина // Спортивный вестник Приднепровья. – 2014. – №1. – С. 151 – 155.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 228 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [ учеб. тренера высшей квалиф.] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Хома Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции не слышащих людей: моногр. / Л.Д. Хома. – Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. – 151 с.

