**Наталія Нестеренко**

**(Дніпропетровськ, Україна)**

**МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ 17-18 РОКІВ**

**Актуальність дослідження.** Особливою ланкою сучасного спортивного руху є спорт людей з обмеженими можливостями,швидкий розвиток якого обґрунтовує необхідність розробки та науково-методичного обґрунтування специфічних методик різних видів підготовки спортсменів цього рівня. До занять спортом, як до одного з найбільш ефективних способів соціальної та фізичної реабілітації, залучаються люди з порушеннями зору і мови, з відставанням в розумовому розвитку і ураженням опорно-рухового апарату, в тому числі й особи з порушеннями слуху. Методика спортивної підготовки залежить від особливостей контингенту спортсменів, тим більше коли об'єктом психофізичних дій є спортсмени-інваліди [3].

Порушення методики тренування може призвести і нерідко призводить до втрати здоров'я при заняттях спортом. Перенесення методичних схем тренування, виправданих на здорових спортсменів, на людей з особливими обмеженими можливостями не тільки неприпустимий з точки зору гуманізму і права, але і вкрай небезпечний [3, 8].

Підбір засобів і методів для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих результатів у спортсменів з вадами слуху повинен здійснюватися в першу чергу на підставі обліку нозологічних особливостей функціонального і психологічного станів, рухових можливостей спортсменів-інвалідів [1, 9].

Проблеми організації тренувального процесу інвалідів даної нозологічної групи ускладнюються наступними функціональними порушеннями: соматичної ослабленностью, недостатньою рухливістю, відставанням у фізичному і моторному розвитку. У багатьох слабочуючих є порушення з боку серцево-судинної дихальної систем (прискорений пульс, підвищений артеріальний тиск, неправильний ритм дихання), з боку фізичного розвитку (сутулість, диспластичность статури), дискоординація окремих м'язових груп, стомлюваність, емоційна нестійкість моторики [4, 11].

Відомо, що баскетбол - одна з найдинамічніших спортивних ігор, що вимагає функціонального, рухового та інтелектуального розвитку. У процесі гри різносторонньо удосконалюються розумова діяльність, координація руху, здатність орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях.

Розвиток фізичних якостей спортсменів з вадами слуху потребує свого специфічного підходу та методики виконання вправ. Тим більш спеціальна фізична підготовка баскетболістів, яка направлена на розвиток спеціальних якостей, вмінь та навичок потребу є вдосконалення методики підготовки спортсменів з вадами слуху та в подальшій розробки програми СДЮШОР, ДЮСШ для глухих та слабочуючих спортсменів.

**Мета роботи**: теоретично розробити та обґрунтувати методику підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 17-18 років з порушеннями слуху.

**Результати дослідження.** Безперервний зріст спортивних досягнень у світовому дефлімпійському баскетболі приводить до необхідності пошуку нових засобів і методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів з вадами слуху у сполученні з основними тренувальними засобами.

Фізична підготовка є однієї з найважливіших складових частин спортивного тренування баскетболістів з вадами слуху, спрямованої на всебічний і спеціалізований фізичний розвиток, удосконалювання життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей і зміцнення здоров'я спортсменів. Від рівня фізичної підготовленості спортсменів залежить швидкість та якість оволодіння технікою[8].

При організації педагогічного експерименту першорядним було вивчення й розуміння методики підготовки, що відбиває індивідуальну структуру компонентів підготовки, системи тренувальних засобів і методів, сполучення основних специфічних принципів тренувального процесу. З урахуванням цих особливостей було організоване проведення педагогічного експерименту, що дозволило розробити й апробувати ефективні методичні прийоми вдосконалення фізичної підготовленості баскетболістів з вадами слуху, використовуючи спеціально розроблені блоки вправ.

При побудові навчально-тренувального процесу експериментальної групи враховували: загально дидактичні (принцип свідомості, принцип активності, принцип наочності, принцип доступності, принцип міцності, принцип систематичності) і специфічні (безперервність тренувального процесу, єдність поступовості збільшення навантаження й тенденції до максимальних навантажень, волнообразность динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність загальної й спеціальної фізичної підготовки) принципи спортивної підготовки.

Протягом усього періоду підготовки вирішувалися загальні й окремі приватні завдання для обох груп, але з використанням різних тренувальних комплексів. Загальні завдання для контрольної та експериментальної груп враховували наступні положення: зміцнення здоров'я й всебічний фізичний розвиток, удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Експериментальна методика була розроблена з урахуванням наступних вимог: розмаїтість, варіативність, диференційована підхід, поступальне збільшення індивідуальних навантажень із урахуванням можливостей баскетболістів з вадами слуху, наявність інформації про вплив запропонованих блоків вправ та їх місця в системі підготовки дефлімпійців.

В основу розробки експериментальної методики покладені результати, отримані в ході проведення констатуючого експерименту: аналізу основних компонентів фізичної підготовленості, що дав відомості про раціональне співвідношення певних фізичних якостей у конкретному тренувальному занятті, а також їхній вплив на функціональний стан організму спортсмена, що дозволило визначити основну спрямованість тренувального процесу баскетболістів з порушеннями слуху і диференціювати засоби підготовки в умовах загальної й спеціальної роботи.

Річний цикл підготовки будувався на основі одноциклового планування тренувального процесу, що визначалося наявністю головних змагань - Чемпіонату України. У такий спосіб у системі підготовки експериментальної групи планувався один макроцикл тривалістю 7 місяців.

Експериментальна методика підготовки включала підготовчий та змагальний періоди макроциклу (таб.1). Тривалість підготовчого періоду макроциклу - 5 місяців. Він включав втягуючий та базовий мезокицли.

*Таблиця 1*

**Структура експериментальної методики підготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Макроцикл** | Період | Етап | Мезоцикл | Мікроцикл | Блоки вправ |
| **Підготовчий** | **Загальнопідготовчий** | Втягуючий | 1-3 втягуючий | Згідно програми  СДЮСШОР |
| 4 - ударний |
| 5-6 втягуючий | Експериментальні блоки вправ  № 1, 2  використовували 2 разина тиждень в основній частині заняття |
| 7-9 ударний |
| 10-відновлювальний |
| 11-12 ударний |
| 13- відновлювальний |
| 14-15 ударний |
| 16– відновлювальний |
| **Спеціально-підготовчий** | Базовий | 17 - ударний |
| 18 - відновлювальний |
| 19-20 ударний |
| 21 - відновлювальний |
| 22- 23 ударний |
| 24 - відновлювальний |
| **Змагальний** | **Змагальний** | Перед-змагальний | 25 - ударний | Використовували наступні блоки вправ № 3(без використання обтяжень) |
| 26 - підвідний |
| 27 - відновлювальний |
| Змагальний | 28– змагальний | Згідно програми  СДЮСШОР |

Змагальний період макроциклу містив у собі перед змагальний (контрольно-підготовчий) та змагальний мезоцикли. У базовому та перед змагальному мезоциклах в тренувальний процес експериментальної групи була впроваджена експериментальна методика тренувань. Експериментальна методика планувалася за принципом перерозподілу часу й змісту загальної та спеціальної фізичної підготовки щомісяця зі збереженням основної кількості годин на рік відповідно до навчальної програми СДЮСШОР для дітей інвалідів.

В основі навчально-тренувального процесу лежали планові заняття. Специфічним змістом заняття була активна рухова діяльність, спрямована на постійне вдосконалення фізичної, функціональної підготовленості баскетболістів з вадами слуху. Вона складалася з ряду взаємозалежних елементів (вправ), які сприяли постійному росту фізичної й функціональної підготовленості глухих баскетболістів, об'єднаних за допомогою різних методів навчання й тренування.

У розробленій методиці розглядали розвиток фізичних якостей і навичок спортсменів як частину єдиного процесу рухової підготовки, тобто, коли мова йшла про рухову підготовку баскетболістів з вадами слуху, обов'язково враховували, що розвиток навичок й якостей (технічна й фізична підготовка) повинні здійснюватися одночасно.

Такий комплексний підхід до проблеми рухової підготовки ставив більші вимоги до вибору тренувальних засобів і методів, дозуванню тренувальних вправ. Тому в багато разів збільшилася роль спеціальних вправ, які по динаміці нервово-м'язових зусиль і зовнішній структурі наближені до специфічних технічних вправ. Відносний вплив цих вправ на адаптаційні процеси в організмі спортсменів і на специфічну змагальну діяльність дуже вагоме, тому їх обов'язково застосовували в тренувальному процесі у всіх періодах макроциклу й, насамперед - на спеціально-підготовчому етапі й протягом усього змагального періоду.

Найбільшого ефекту досягали використанням взаємозалежного методу розвитку фізичних якостей разом з удосконалюванням координації рухів. Схожий характер рухової діяльності дозволив позначити головні характерні риси вправ, які використовувалися для спеціальної фізичної підготовки:максимальна, або близька до неї, інтенсивність;комплексний характер прояву фізичних якостей, досягнутих у швидкісному режимі, наближеному до умов змагальної діяльності, у сполученні з технікою баскетболу;змінний характер діяльності різної тривалості;переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Для реалізації цих завдань були розроблені й апробовані блоки вправ засновані на використанні засобів швидкісної, швидкісно-силової та координаційної спрямованості, які застосовувалися в основній частині занять два рази на тиждень. Підбір вправ базувався на результатах констатуючого експерименту. У цих комплексах велика увага приділялася виборчому впливу на аеробні й анаеробні можливості, розвитку основних форм швидкісних якостей, продуктивності та економічності роботи, вдосконаленню техніки рухів. Заняття проводилися в спортивному залі, та на стадіоні.

Варто вказати, що в експериментальному процесі на заняттях враховували характер і швидкість протікання розумових процесів, працездатність, рівень сформованості знань й умінь, пізнавальну активність, наявність і характер пізнавальних інтересів. Особливістю запропонованої експериментальної методики було впровадження вправ акробатичного характеру. При виконанні вправ спостерігали за баскетболістами, проводили індивідуальні й групові бесіди за планом тренувальних занять, пропонували додаткові навчальні домашні завдання по техніці й методиці виконання вправ на суші (імітаційні вправи), аналізували їхні міркування. При цьому опиралися на їхні позитивні якості при виконанні навчально-тренувального навантаження, створювали сприятливі умови для реалізації спортсменами вимог тренувальної діяльності.

**Висновок.** Розроблена експериментальна методика підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 17-18 років з вадами слуху, передбачала блокову систему підготовки. Підбір вправ у блоках здійснювався відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів та завданнями підготовки. Особливістю методики є поєднання у блоках вправ швидкісної, швидкісно-силової, координаційної спрямованості та акробатичних елементів, що дозволило одночасно вплинути на лише на рівень спеціальної фізичної підготовленості, а й покращити роботу вестибулярного апарату спортсменів з порушеннями слуху та підвищити рівень їх технічної підготовленості.

**Література**

1. БайкинаН.Г. Основы инвалидного спорта: учебное пособие / Н.Г. Байкина, Я.В.Крет. – Запорожье: ЗГУ, 2002. – 58с.
2. Бріскін Ю.А. Організаційні основи паралімпійського спорту/Ю.А. Бріскін. – Львів.: Кобзар, 2004. – 180с.
3. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів/Ю.А. Бріскін. – К.: олімпійська література, 2006. – 263с.
4. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту: монографія/Ю.А. Бріскін. – Львів.: Кварт, 2005. – 355с.
5. Джозеф П.Винник. Адаптивное физическое воспитание и спорт/Джозеф П.Винник. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608с.
6. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре /С.П. Евсеев, И.Э. Аксенова. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
7. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалидів : [навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту]/ С.Ф. Матвеєв, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін. – К.: Аскавіт, 2011. – 250с.
8. Платонов В.Н. Сиситема подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение/В.Н.Платонов. – К.: олимпийская литература, 2004. – 808с.
9. Теория и организация адаптивной физической: учебник в 2т. Т1: введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры/С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2007. – 448с.
10. Теория и организация адаптивной физической: учебник в 2т. Т2: Содержание и методики адаптивной физической культуры «Характеристики ее основных видов»/С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2007. – 448с.
11. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання/Р.В. Чудна. – К.: наукова думка, 2003. – 270с.
12. Шипицына Л.М. Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения/Л.М. Шипицына, И.А. Вартанян. – М.: Академия, 2008. – 432с.