



ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ
С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Пикинер Александр

Приднепровская государственная академия
физической культуры и спорта

Анотація

У статті представлена експериментальна методика вдосконалення рівня розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху. Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури по питанню планування змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху. Була запропонована експериментальна методика вдосконалення рівня фізичної підготовленості та впроваджено блоки спеціальних вправ. Визначено співвідношення засобів і методів в окремих структурних компонентах тренувального процесу.

Ключові слова: кваліфіковані баскетболісти з вадами слуху, методика, спеціальні фізичні і психічні якості, фізична підготовка.

Annotation

The article presents an experimental methodology for improving the level of development of special physical and mental qualities of skilled basketball players with hearing impairments. The analysis of scientific-methodical and special literature on the issue of planning the content of the training process of qualified basketball players with hearing impairments has been carried out. The experimental method of improving the level of physical preparedness was proposed and the blocks of special exercises were implemented. The correlation of means and methods in certain structural components of the training process is determined.

Key words: qualified basketball players with hearing impairment, technique, special physical and mental qualities, physical readiness.

Постановка проблеми дослідження. Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов является одной из ведущих проблем современного дефлимпийского спорта. Непрерывное улучшение спортивных достижений в мировом дефлимпийском баскетболе приводит к необходимости поиска новых средств и методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха посредством применения дополнительных средств физической подготовки в сочетании с основными тренировочными воздействиями.

Анализ последних исследований и публикаций. Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки спортсменов, направленная на всестороннее физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсменов. От уровня физической подготовленности зависит скорость и качество овладения техникой, уровень сложности



тактических схем в соревновательной игре, тактика построения атакующих и защитных действий спортсменов [1, 3, 5, 9].

Степень развития двигательных качеств определяется содержанием и формой проведения физических упражнений, на которых строится соревновательная деятельность [2, 7, 8, 10]. Чем выше уровень двигательных качеств и осознанные действия спортсмена, тем качественнее будут выполняться технические элементы и, что самое главное, повысится уровень сложности игры спортсменов [5, 6, 11, 12].

Согласно мнению ведущих специалистов в области дефлимпийского баскетбола и баскетбола, в частности – физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом амплуа баскетболистов [5, 6, 9, 14]. Большинство специалистов по баскетболу (Портнов Ю.М., 1997; Хромаев З.М. 1997, 2006; Вальтин А.И., 2003; Поплавский Л.Ю., 2004; Корягин В., 1994, 2010; Митова О.О. 2004; Вознюк Т. 2007 и др.) выполняли научные исследования по усовершенствованию разных сторон подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная) баскетболистов разной квалификации, но большая часть этих работ посвящена технико-тактической подготовке. Общей и специальной физической подготовкой занимались Саблин А.Б., 2001; Губа Д.В., 2003; Елевич С.М., 2004; Вознюк Т.В., 2005; Питин М.П., 2007; Бондарь О.О., 2011; Нестеренко Н.А., 2013 и др., но их работы посвящены баскетболистам разной квалификации.

Большинство специалистов (Брискин Ю.А. 2007, Крет Я.В. 2000, Байкина Н.Г. 2002, Літош Н.Л. 2002, Євсєєв С.П. 2005, Шапкова Л.В. 2007, Бегидова Т.П. 2007) раскрыли основы, теорию, методику и организацию адаптивной физической культуры и

спорта. Такие ученые как И.Б. Грибовська (1998), Х.Є. Гуринович (2006), І.В. Хмельницька (2006) Я.В. Калинчева (2012), работали над оценкой функционального состояния глухих детей. Карабанов А.Г. (1998), Добриніна Л.А. (2002), Овсяннікова Е.Ю. (2006), Калмыков С.А. (2007), Заворотная О.А. (2008), Губарева Н.В. (2009) в своих работах раскрыли особенности развития физических качеств и физической подготовленности детей с нарушением слуха; двигательной деятельностью детей с нарушением слуха занимались Н.А. Каменцева (1998), Е.В. Новічіхіна (2005), І.П. Випасняк (2006), А.Л. Крамаренко (2009), А.П. Киргизов (2011), О.А. Каковкіна (2014).

В целом, актуальность проблемы совершенствования физической подготовки квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха, содержание соотношения средств ОФП и СФП на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей определяется запросами практики, а также отсутствием научно-методической литературы по данному вопросу.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно Тематического плана научных исследований ПГАФКиС на 2016-2020 гг., по теме «Теоретико-методические основы совершенствования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах подготовки спортсменов», номер госрегистрации 0116U003007.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования физической подготовки квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха на основе показателей уровня развития специальных физических и психических качеств, их взаимосвязи и значимости в общей структуре процесса подготовки для повы-

шения эффективности соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, обобщение передового тренерского опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Организация исследования. В процессе исследования нами изучалась методика подготовки, индивидуальная структура компонентов подготовки, система тренировочных средств и методов, сочетание основных специфических принципов тренировочного процесса. Констатирующий педагогический эксперимент проводился с учетом данных особенностей. Было проведено тестирование уровня специальных физических и психических качеств квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха, определена структура и взаимосвязь отдельных компонентов физической подготовленности спортсменов. Это позволило разработать и апробировать эффективную структуру и содержание процесса физической подготовки квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха. В исследовании приняли участие баскетболисты с нарушением слуха, имеющие квалификацию от I разряда до МСМК, в количестве 21 человек. Возраст спортсменов составил 23,7+1,7 года.

Результаты исследования и их обсуждение. При построении учебно-тренировочного процесса использовались рекомендации Ю.М. Верхошанского [1, 2] В.М. Зациорского [3], В.Н. Платонова [7, 8].

Предложенная методика была разработана на основе общих дидактических и специфических принципов спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям и углубленной специализации, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максималь-



Таблица 1

**Распределение тренировочной нагрузки ударного микроцикла
базового мезоцикла специально-подготовительного этапа**

Величина нагрузки	Дни недели				
	1	2	3	4	5
Большая				+	
Значительная	+		+		
Средняя		+			
Малая					+

ным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Экспериментальная методика совершенствования уровня физической подготовки квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха основывалась на данных уровня развития их физических качеств, основных факторов, влияющих на уровень специальной физической подготовленности и соревновательного результата в целом.

Основной формой проведения занятий была тренировка с четко выраженными частями, направленная на совершенствование физической, функциональной и технической подготовленности спортсменов. Основным средством физической подготовки был ряд взаимосвязанных компонентов, которые способствовали постоянному росту физической и функциональной подготовленности с использованием различных методов тренировки.

Основой экспериментальной методики стал комплексный подход к выбору тренировочных средств и методов, а также дозировке тренировочных упражнений. Увеличено количество и соотношение специальных упражнений, которые по динамике нервно-мышечных усилий и внешней структуре были приближены к специфическим техническим упражнениям. Наи-

большого эффекта достигали за счет использования сопряженного метода развития специальных физических качеств с совершенствованием координации движений и специальных психических качеств спортсменов.

Таким образом, для повышения уровня физической подготовленности использовались:

- упражнения с максимальной или около максимальной интенсивностью;
- комплексный характер проявления физических качеств, достигнутых в скоростном режиме, приближенном к условиям соревновательной деятельности;
- переменный метод развития физических качеств;
- преимущественно смешанный (аэробно-анаэробный) характер энергообеспечения.

Экспериментальная методика подготовки была внедрена в подготовительный и соревновательный периоды макроцикла. Подготовительный период включал втягивающий и базовый мезоциклы и длился 6 месяцев (октябрь 2015г. – март 2016г.). Соревновательный период макроцикла (апрель – июнь 2016г.) включал предсоревновательный (контрольно-подготовительный) и соревновательный мезоциклы. Планирование тренировочного процесса проходило по принципу ежемесячного перераспределения времени и содержания общей и специальной физической подготовки с сохранением основного количества часов в год в соот-

ветствии с учебной программой СДЮСШОР.

Количество тренировочных занятий в неделю для обеих групп были одинаковым – 8. Количество тренировочных занятий в основной группе с использованием экспериментальной методики – 4 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 3 академических часа. Суммарное количество часов запланированных на общую и специальную физическую подготовку у баскетболистов с нарушением слуха было одинаково. Отличием было то, что в основной группе распределение часов по отдельным видам подготовки планировалось в соответствии с результатами корреляционного анализа основных компонентов физической подготовленности, который позволил определить основную направленность тренировочного процесса баскетболистов с нарушением слуха и дифференцировать средства вспомогательной физической подготовки.

В структуре подготовительного периода выделяли общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, которые включали втягивающий и базовый мезоциклы.

Длительность общеподготовительного этапа составляла 4 недели и была направлена на постепенную адаптацию организма к физическим нагрузкам, что связано со снижением уровня общей подготовленности баскетболистов в начале тренировочного сезона. В связи с этим было предложено постепенное повышение физической нагрузки в прямолинейно-восходящей форме.

Микроциклы общеподготовительного этапа предусматривали реализацию следующих задач учебно-тренировочного процесса:

- создание адекватных физическому состоянию баскетболистов с нарушением слуха условий для постепенного усвоения последовательно усложняющихся



Таблица 2

Соотношение объемов работы на специально-подготовительном этапе

Базовый мезоцикл	Соотношение применения различных методов в отдельном тренировочном занятии, %		
	Дистанционный	Интервальный	Смешанный
Обще подготовительный	47%	35%	18%
Специально-подготовительный	42%	40%	18%

тренировочных заданий;

- развитие и совершенствование отдельных физических качеств и функциональных способностей;

- формирование и развитие навыков и умений координировать проявления специальных физических и психических качеств;

- целенаправленное развитие мышечной системы и отдельных групп мышц, которые активизируются при выполнении соревновательных упражнений;

- развитие координационных способностей;

- создание условий, оптимизирующих последствия выполнения нагрузок недельного тренировочного цикла на организм спортсменов.

Содержание тренировочного процесса было направлено на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, общей выносливости. Упражнения носили комплексный характер с преимущественным воздействием на функциональное состояние основных систем организма.

На специально-подготовительном этапе, ставились задачи, аналогичные общеподготовительному, которые корректировались и уточнялись с учетом развития специальных двигательных и психических качеств квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха. К основным задачам этого периода следует отнести совершенствование на-

выков и умений координировать свои движения, развитие и совершенствования специальной, скоростной и скоростно-силовой выносливости, совершенствования вестибулярной устойчивости спортсменов.

Базовые мезоциклы специально-подготовительного этапа характеризовались повышением интенсивности нагрузки, которая возрастала до 80-85% от максимально допустимой. При контроле ЧСС, она не должна была превышать 29-30 сокращений за 10 с. Ведущим фактором повышения нагрузки было увеличение скорости при выполнении заданий на 5-10% (табл. 1).

На этом этапе повышение уровня специальной физической подготовленности, осуществлялось при решении следующих задач: увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств, повышение способности баскетболистов с нарушением слуха к выполнению больших физических нагрузок.

Для реализации этих задач были разработаны и апробированы блоки упражнений, основанные на использовании средств вспомогательной физической подготовки. В предложенных блоках основное внимание уделялось избирательному влиянию на аэробные и анаэробные возможности, развитию основных форм

скоростных качеств, производительности дыхания и экономичности работы, совершенствованию техники движений.

Одной из отличительных особенностей предложенной методики было параллельное совершенствование специальных физических и психических качеств квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха с преобладанием последних в периоде предсоревновательной подготовки, за счет использования кругового и повторного метода, которые предполагали совершенствование отдельных форм скорости и силы, и интервального метода, направленного на комплексное улучшение скоростно-силовых, координационных и психомоторных способностей спортсмена при выполнении им сложных игровых соревновательных действий.

Следует указать, что на занятиях учитывали характер и скорость протекания когнитивных процессов, умственную работоспособность, уровень сформированности знаний и умений, познавательную активность, наличие и характер познавательных интересов.

Специально-подготовительный этап включал базовые мезоциклы с различным соотношением объемов дистанционного, интервального и смешанного методов тренировки (табл.2).

Относительные объемы работы различной направленности в базовом мезоцикле составляли:

- аэробная направленность – 40-45%;

- развитие координационных способностей – 15-20%;

- развитие мышечной силы – 10-15%;

- развитие подвижности в суставах (гибкости) – 10-15%;

- развитие быстроты движений – 15-20%.

Занятия в базовом мезоцикле носили комплексный характер с акцентом на повышение уровня



специальной физической подготовленности. Сочетание развития основных двигательных качеств на одном занятии было следующим:

– гибкость: мышечная сила: силовая выносливость – 25%: 40%: 35%;

– общая выносливость: скоростные способности: скоростная выносливость – 45%: 35%: 20%;

– гибкость: координационные способности: скоростные способности – 50%: 35-40%: 5-10%;

– общая выносливость: специальная выносливость – 80%: 20%.

Содержание тренировочных занятий предполагало комплексное развитие физических качеств на базе предпосылок, созданных на предыдущем этапе. Значительное место в общем объеме занятий уделялось узко-специализированным упражнениям, которые способствовали повышению качества отдельных компонентов подготовленности спортсменов и повышению специальной работоспособности.

В конце специально-подготовительного этапа продолжительность тренировок составила 3 часа, из которых 45-55 мин отводились на СФП с применением комплексов вспомогательной подготовки, таких как: «комплекс совершенствования вестибулярной устойчивости», «комплекс совершенствования технической подготовленности».

Соревновательный период подготовки у баскетболистов с нарушениями слуха длился 12 недель и условно был разделен на предсоревновательный и соревновательный мезоциклы. Особенностью экспериментальной методики в данном периоде было превалирование тренировочных занятий избирательной направленности. С целью параллельного совершенствования специальных физических и психических качеств квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха, в предсоревновательном ме-

зоцикле планировали специально смоделированные игровые ситуации, отражающие специфику соревновательной деятельности в баскетболе.

Объем тренировочных средств в предсоревновательном мезоцикле заметно снизился. Нагрузка характеризовалась повышением интенсивности и сокращением времени на ее выполнения. На этом этапе исследования предполагалось совершенствование специальной физической подготовленности, систематизация средств, завершение разработки и корректировки практических рекомендаций, проводилось комплексное тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности для оценки эффективности предложенной методики.

В конце предсоревновательного мезоцикла в недельном восстановительном микроцикле основное внимание уделялось технико-тактической подготовке.

Выводы

1. Анализ научно-методической и специальной литературы подтвердил значимость высокого уровня физической подготовленности спортсмена, как базиса для успешного совершенствования и дальнейшей реализации в условиях соревновательной деятельности технического, тактического и психологического компонентов подготовленности квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха.

2. Для совершенствования уровня физической подготовленности на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей целесообразно параллельное совершенствование специальных физических и психических качеств квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха с преобладанием последних в периоде предсоревновательной подготовки, за счет использования кругового и повторного методов, которые

должны предполагать совершенствование отдельных форм скорости и силы, а также интервального метода, направленного на комплексное улучшение скоростно-силовых, координационных и психомоторных способностей спортсмена при выполнении ими сложных игровых соревновательных действий.

3. В процессе проведенного исследования было определено рациональное соотношение средств и методов для совершенствования уровня физической подготовленности квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха в различных структурных компонентах тренировочного процесса (подготовительном и соревновательном периодах макроцикла) с целью повышения эффективности соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется апробация предложенной методики на различных этапах многолетнего совершенствования спортсменов-баскетболистов в дефлимпийском спорте.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. №4 – С. 2-14.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд./ В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Каковкина О.А. Перспективні напрями наукових досліджень психологічної підготов-



- ки баскетболістів з вадами слуху. www.irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe
5. Корягин В.М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки// Теория и практика физической культуры/ В.М. Корягин. – 1997. – № 3. – С. 12-15.
 6. Мацак А.Б. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ А.Б. Мацак – М., 1988. – 24 с.
 7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
 8. Платонов В.Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки/ В.Н. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек// Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С.3-13
 9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена/ В.Н. Платонов, Н.Ж. Булгакова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
 10. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: автореф. дисс. ... на соискание уч. степени доктора пед. наук: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / К.П. Сахновский. – К., 1997. – 48 с.
 11. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренуваннями і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Ю.М. Шкрєбтій – К.: ДНДІФКС – 2006. – 40с.
 12. Шутова С.Е. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации/ С.Е. Шутова. – Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Тр. – Харьков: ХХПИ, 1999. – № 2. С. 8-12.
 13. Clary, Jack T. Basketball's greatest moments/ by Jack Clary; foreword by Oscar Robertson. – New York :McGraw-Hill, 1988. – 255 p.
 14. Erčulj F. Differences in motivational dimensions of young basketball players in different playing positions/ F. Erčulj, A. Vičič// Acta Kinesiol ogiae Univerzitatatis Tartuensis. – 2001. – № 6. – P. 108-112.

