

different measuring depending on tasks of team training and age features of players. Playing football influences the development of physiological possibilities of an organism, and human's physical qualities. From the physiological point of view it provides mainly dynamic loading of replaceable intensity. In the process of playing different exercises alternate in different sequence and with different intervals. Continuous struggle for a ball is accompanied by different movements (walking, running of different intensity with sudden stops, jerks, jumps, different power and acrobatic techniques). Increase of exercises complexity can be carried out by measuring, increasing of the quantity of elements in an exercise, the quantity of re-doings, etc. In many exercises balls of different size are recommended: football, volleyball, tennis. In the process of training such movement qualities, as speed, force, flexibility, endurance, dexterity are educated in male players. Physical activities contribute to the improvement of physical fitness of young men and improve their health. Together with this such kind of activities forms such moral qualities, as diligence, ability to overcome difficulties, self-discipline, etc.

Keywords: physical training, young male football players, physical qualities.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015

УДК: 37.015.31:796.012.2

Петро Іванович Тодоров,
*доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна*

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ СЛАБОЧУЮЧИХ БОРЦІВ 17-18 РОКІВ

У статті приводяться результати експериментально-педагогічних досліджень з впливу фізичних навантажень на стан силових якостей борців 17-18 років з порушеннями слуху. Аналіз праць фахівців цієї галузі показав, що раціональне використання різноманітних засобів та методів фізичного виховання допомагає ліквідувати недоліки фізичного розвитку й рухової сфери слабочуючих підлітків.

Ключові слова: боротьба, слабочуючі, силові вправи, спортивна підготовка, борці.

Сьогодні в Україні визначається пріоритетність забезпечення інвалідам повноцінної життєдіяльності, оптимальних умов для максимальної соціально-трудової реабілітації, зростає відповідальність держави і суспільства за навчання і виховання дітей з вадами психофізичного розвитку.

Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді має бути націленим на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, забезпечувати комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення. Ці завдання необхідно вирішувати й реалізовувати з застосуванням сучасних технологій навчання різноманітних рухових дій, розвитку рухових якостей, фізичного загартування й удосконалення рухової функції організму.

На сучасному етапі розвитку суспільства проведення комплексних заходів щодо соціалізації людей з

особливими освітніми потребами та залучення їх до активного життя є одним із пріоритетних напрямків соціальної політики. Їхній соціальний статус є важливим показником як рівня розвитку держави, так і рівня прогресивності суспільства в цілому.

Важливу роль у вирішенні проблеми корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з обмеженими можливостями в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання (Н. Г. Байкіна, С. П. Євсєєв, О. В. Колишкін, І. М. Ляхова, Р. В. Чудна, Л. В. Шапкова). Різноманітність фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їх виконання, можливість індивідуального дозування навантаження дозволяють здійснювати їх підбір і поєднання для раціонального вирішення завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості підлітків з вадами слуху до оптимального рівня.

Одним із важливих аспектів вивчення рухової сфери підлітків з порушенням слуху є аналіз рівня розвитку їхніх фізичних якостей, від яких в багатьох випадках залежать успіхи у формуванні трудових та спортивних навичок та вмій. Так, за даними дослід-

ників, одна з причин невисокої успішності на виробництві молоді з порушенням слуху – це недостатній рівень розвитку в них професійно важливих фізичних якостей, зокрема сили м'язів.

Дослідження фахівців (І. М. Бабій, Н. Г. Байкіна, М. С. Бессарабов, В. В. Дзюрч, А. Г. Карабанов, І. М. Ляхова, Б. В. Сермеєв та ін.) констатують, що навіть у підлітків з порушеннями слуху є значне відставання силових та швидко-силових якостей від школярів зі збереженою слуховою функцією.

Об'єкт дослідження – слабчучі борці 17-18 років.

Предмет дослідження – вдосконалення силових якостей у спортивній підготовці слабчучих борців.

Мета дослідження – обґрунтувати концентроване використання спеціальних програм, спрямованих на розвиток та вдосконалення силових якостей у спортивній підготовці слабчучих борців 17-18 років.

У відповідності з метою дослідження вирішувалися такі **задачі**: за літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду вивчити сучасний стан питань щодо проблеми розвитку силових якостей та організації системи силового тренування слабчучих борців старшого шкільного та студентського віку; встановити закономірності впливу комплексу силових вправ на розвиток силових здібностей слабчучих борців 17-18 років.

Методи дослідження:

1) Аналіз наукової та науково-методичної літератури.

2) Узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з тренерами параолімпійців та інструкторами.

3) Педагогічний експеримент із застосуванням педагогічних тестів.

4) Методи математичної статистики.

За результатами досліджень І. М. Бабія [1], Н. Г. Байкіної [2], особливості функціонального стану рухового аналізатору підлітків з порушеннями слуху проявляються у підвищенні тону м'язів. Також на відставання показників станової сили й статичної витривалості підлітків з порушеннями слуху у порівнянні із чуочими вказувалося в роботі В. А. Рябичева [5]. Низькі показники станової сили він пояснює ефектом вестибулярного аналізатора, що, на його думку, є регулятором тону м'язів. Г. В. Кучеренко [4] виявив, що глухі підлітки відстають від своїх однолітків зі збереженим слухом за показниками: максимальної статичної сили, динамічної «вибухової» сили розгиначів ніг, динамічної «вибухової» сили м'язів плечового поясу і тулуба, силової динамічної витривалості. У роботі О. В. Колишкіна [3] спостерігаються найбільші розбіжності в показниках кистьової та станової динамометрії у юнаків зі зниженим слухом.

Найважливішими фізичними якостями борців є сила та силова витривалість. Поряд з вирішенням деяких аспектів спеціальної підготовки борців з пору-

шеннями слуху ми прослідкували за впливом фізичних навантажень спеціальної підготовки на динаміку показників сили та силової витривалості. Слабчучі борці секції боротьби (хлопці 17-18 років різних спортивних розрядів) на початку навчального року пройшли обстеження на предмет виявлення силових показників та силової витривалості. Також були виявлені ці ж показники у однолітків зі збереженим слухом. Повторне обстеження було проведено у кінці навчального року.

Для їх тестування використовувались такі тести силової підготовки:

- віджимання штанги лежачи на жимовій лаві в повторному максимумі;
- присід зі штангою на плечах;
- сила станової тяги;
- тест для визначення силової витривалості:
- утримання гантелей по 4 кг на витягнутих вперед руках (секунд).

Перед проведенням тестів піддослідні були ознайомлені з метою нашого дослідження проведення контрольних тестів для створення необхідного рівня мотивації та концентрації їх уваги. Контрольні випробування проводилися на початку основної частини тренування після підготовчої частини, що сприяє функціональній підготовці організму людини до майбутньої діяльності. Тестування проводилося на фоні повного відновлення організму, без попередніх великих навантажень. Результати експериментальних досліджень оброблені математично і представлені в таблицях.

Для проведення педагогічного експерименту на основі отриманих даних було утворено дві групи борців 17-18 років: контрольна (К) та експериментальна (Ек). До кожної групи входило 15 борців різних спортивних розрядів. За своїми антропометричними даними, вагою і фізичною підготовленістю групи були приблизно однаковими. Зміст експерименту полягав у тому, що в тренувальний процес слабчучих борців самбо експериментальної групи була введена корекційна програма силової підготовки, коли борці один раз на тиждень виконували вправи зі штангою силової спрямованості, притримуючись техніки пауерліфтингу. Кожне таке тренування розпочиналось зі звичної підготовчої частини, вправи з партнером, скакалкою чи амортизатором. Після борці з порушеннями слуху виконували силове тренування, яке складалося з 6-8 вправ запропонованих програм, з яких були три обов'язкові вправи: жим штанги лежачи від грудей, присідання зі штангою на плечах і «станова тяга».

Особливість такого тренування полягала в тому, що, по-перше, тренування проходило з високою інтенсивністю не більше однієї години, з вагою штанги 85-88% від максимальної, в декілька підходів, 6 – 8 повторень, останні повторення вимагали від спортсменів максимальних м'язових і вольових зусиль, з короткими інтервалами між підходами до 1

хвилини. По-друге, на кожному тренуванні борці давали ваги до штанги 250–300 грамів і намагалися виконати більше повторень, не відхиляючись від правильної техніки виконання, що сприяло вихованню в них здатності до максимальних вольових зусиль.

В таблиці 1 представлені показники зміни сили грудних м'язів слабчучючих борців до формуючого експерименту і після формуючого експерименту та показники борців з нормальним слухом.

Таблиця 1

Динаміка показників сили грудних м'язів

Вік	Група	Час обстеження			
		До експерименту	Після експерименту	Різниця	
				Кг	%
Слабчучючі 17 років	К	85.0	90.3	4.7	6.2
	Ек	84.2	98.0	13.8	15.8
Слабчучючі 18 років	К	90.1	98.3	8.2	9.1
	Ек	87.0	101	14	16
3 норм. слухом 17 років		91.8	98.2	6.4	6.97
3 норм. слухом 18 років		92.6	102.4	10.2	9.9

Як видно з представлених даних (таблиця 1), сила в жимі лежачи 17-річних слабчучючих борців експериментальної групи за 9 місяців роботи за запропонованою програмою в секції боротьби самбо під впливом спеціальної підготовки збільшилась на 13.8 кг (15,8%), в контрольній групі показники збільшились, але не значно на 4.7 кг (6,2%). Показники слабчучючих борців експериментальної групи після проведення формуючого експерименту наблизились до показників нормально чуючих борців.

У 18-річних слабчучючих борців-самбістів за час формуючого експерименту показники збільшились на 14 кг (16%), показники контрольної групи за цей час збіль-

шилися на 8.2 кг (9.1%) та відстають за показниками експериментальної групи. У борців зі збереженим слухом показники збільшились на 10.2 кг (9.9%) та зближуються з показникам слабчучючих однолітків.

З таблиці 2 ми бачимо, що становна сила слабчучючих борців-самбістів експериментальної групи за формуючий експеримент збільшилась у 17-річних на 11,7%, у 18-річних на 15,4%. У слабчучючих борців контрольної групи показники зросли лише на (5.16%) та (6.5%). Таким чином, експериментальна група за показниками станової сили випереджає контрольну та наближається до показників чуючих однолітків.

Таблиця 2

Динаміка показників станової сили

Вік	Група	Час обстеження			
		До експерименту	Після експерименту	Різниця	
				Кг	%
Слабчучючі 17 років	К	92.9	97.7	4.8	5.16
	Ек	94	105	11	11.7
Слабчучючі 18 років	К	94.4	100.5	6.2	6.5
	Ек	94.0	108.5	14.5	15.4
3 норм. слухом 17 років		107	110.0	3.0	2.8
3 норм. слухом 18 років		105	115.0	10.0	9.5

Показники сили м'язів ніг у слабчучючих 17-річних борців-самбістів в контрольній групі зросли на 8 кг (10%), в експериментальній групі після формуючого експерименту показники збільшилась на 16 кг (20%) та наближаються до показників чуючих однолітків (таблиця 3).

Силова витривалість (утримання гантелей вагою 4 кг на витягнутих уперед руках) у слабчучючих 17-річних борців-самбістів експериментальної групи збільшилась на 14 кг (24%), у 18-річних борців збільшення було на 13 кг (20%). В контрольній групі 17-річних борців збільшення було не значним – 8 кг (12.9%), у 18 – річних 10 кг (15%). Показники експериментальних груп 17-18 річних борців у цій вправі наближаються до показників чуючих однолітків (таб-

лиця 4).

Фізичні навантаження, які отримували юнаки з порушеннями слуху під час тренувальних занять сприяли покращенню їх фізичних якостей, і в першу чергу силових. Так, вже менше, ніж через рік у слабчучючих борців-самбістів експериментальної групи сила м'язів була помітно більшою у порівнянні з однолітками контрольної групи, які виконували звичні вправи для розвитку силових якостей. Суттєво покращилась у слабчучючих борців становна сила, сила в жимі лежачи і в присіданні з вагою на плечах. Також показники силової витривалості справляли досить приємні враження. Експериментальна група за усіма показниками сили наближається до показників чуючих однолітків.

Отже, запропонована нами програма з корекції роз-

витку силових якостей позитивно вплинула на динаміку силових показників борців з порушеннями слуху старшого шкільного і студентського віку. Це позитивно

впливало на створення основ для майбутньої успішної соціальної інтеграції підлітків з порушеннями слуху.

Таблиця 3

Динаміка показників сили м'язів ніг

Вік	Група	Час обстеження			
		До експерименту	Після експерименту	Різниця	
				Кг	%
Слабочуючі 17 років	К	80	88	8	10
	Ек	80	96.0	16	20
Слабочуючі 18 років	К	83.3	93.0	9.7	11.6
	Ек	84.0	100	16	19
3 норм. слухом 17 років		85.6	98.0	12.4	14.4
3 норм. слухом 18 років		91.0	107.5	16.5	19.1

Таблиця 4

Динаміка показників силової витривалості

Вік	Група	Час обстеження			
		До експерименту	Після експерименту	Різниця	
				Кг	%
Слабочуючі 17 років	К	62	70	8	12.9
	Ек	57	76	14	24
Слабочуючі 18 років	К	63	73	10	15
	Ек	65	78	13	20
3 норм. слухом 17 років		67	78	11	16
3 норм. слухом 18 років		71	88	17	23

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій І. М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидко-силовими вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / І. М. Бабій. – К., 2002. – 17 с.

2. Байкіна Н. Г. Основи інвалідного спорту / Н. Г. Байкіна, Я. В. Крет. – Запорозьке, 2002. – 58 с.

3. Колишкін О.В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : авторефер. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / О. В. Колишкін. – Суми, 2004. – 20 с.

4. Кучеренко Г.В. Розвиток силових якостей глухих підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / Г. В. Кучеренко. – Одеса, 2007. – 20 с.

5. Рябичев В.А. Изменение функционального состояния двигательного анализатора спортсменов и не занимающихся спортом глухих школьников под влиянием различных нагрузок / В. А. Рябичев // Материалы 2-й научной конференции по физическому воспитанию детей школьного возраста. – М., 1964. – С. 143-144.

REFERENCES

1. Babii, I.M. (2002). Korektsiia rukhovoї sfery hlukhykh pidlitkiv shvydkisno-sylovymy vpravamy [Correction of physical sphere of deaf teenagers by quick and power exercises]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]

2. Baikina, N.G. & Kret, Y. V. (2002). *Osnovy invalidnogo sporta [Basis of invalid sports]*. Zaporozhie [in Russian].

3. Kolishkin, O.V. (2004). Korektsiia rukhovykh porushen ditei starshoho shkilnoho viku z rozladamy slukhu zasobamy adaptivnoho fizychnoho vykhovannia [Correction of physical disorders of children of the senior school age with hearing disturbances by means of adaptive physical training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Sumy [in Ukrainian].

4. Kucherenko, H.V. (2007). Rozvytok sylovykh yakosteї hlukhykh pidlitkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Development of power qualities of deaf teenagers in the course of physical training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Odesa. [in Ukrainian].

5. Ryabichev, V. A. (1964). Izmenenie funktsionalnogo sostoyaniya dvigatel'nogo analizatora sportsmenov i ne zani-mayushhihsya sportom glukhikh shkolnikov pod vliyaniem razlichnykh nagruzok [Change of a functional state of the movement analyzer of deaf schoolchildren engaged into sports and those how are not going in for sports under the influence of various physical loads]. *Materialy 2-i nauchnoy konferentsii po fizicheskomu vospitaniyu detey shkolnogo vozrasta – Proceedings of the 2nd Conference on Physical Education of schoolchildren, (pp. 143-144)*. Moscow [in Russian]

Петр Иванович Тодоров,
доцент кафедры дефектологии и физической реабилитации,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ БОРЦОВ 17-18 ЛЕТ

Сегодня в Украине определяется приоритетность обеспечения инвалидам полноценной жизнедеятельности, оптимальных условий для максимальной социально-трудовой реабилитации, возрастает ответственность государства и общества за обучение и воспитание детей с нарушениями психофизического развития. Физическое воспитание как составная часть общей системы образования в учебно-воспитательной сфере детей и молодежи должно быть нацеленным на укрепление физического и психического здоровья, обеспечивать комплексный подход к формированию умственных и двигательных качеств личности, совершенствование физической и психологической подготовленности к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования различных методов и форм физического совершенствования. Эти задачи необходимо решать и реализовывать с применением современных технологий обучения различных двигательных действий, развития двигательных качеств, физической закалки и совершенствования двигательной функции организма. На современном этапе развития общества проведение комплексных мероприятий по социализации людей с особыми образовательными потребностями и привлечения их к активной жизни является одним из приоритетных направлений социальной политики. Их социальный статус является важным показателем, как уровня развития государства, так и уровня прогрессивности общества в целом. Важную роль в решении проблемы коррекции, реабилитации и социальной интеграции детей с ограниченными возможностями в сегодняшних условиях играют средства адаптивного физического воспитания. Разнообразие физических упражнений, применяемых в системе адаптивного физического воспитания, вариативность их выполнения, возможность индивидуального дозирования нагрузки позволяют осуществлять их подбор и сочетание рационального решения задач коррекции двигательных нарушений и повышения физической подготовленности подростков с недостатками слуха до оптимального уровня. Одной из важных сторон изучения двигательной сферы подростков с нарушением слуха является анализ уровня развития их физических качеств, от которых во многих случаях зависят успехи в формировании трудовых и спортивных навыков и умений. Так, по данным исследователей, одна из причин невысокой успеваемости на производстве молодежи с нарушением слуха – это недостаточный уровень развития у них профессионально важных физических качеств, в частности силы мышц. В статье приводятся результаты экспериментально-педагогических исследований по влиянию физических нагрузок на состояние силовых качеств борцов 17-18 лет с нарушениями слуха. Анализ работ специалистов этой отрасли показал, что рациональное использование разнообразных средств и методов физического воспитания помогает ликвидировать недостатки физического развития и двигательной сферы слабослышащих подростков.

Ключевые слова: борьба, слабослышащие, силовые упражнения, спортивная подготовка, борцы.

Petro Todorov,
Associate Professor of the Department of Defectology and Physical Rehabilitation,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine

IMPROVEMENT OF POWER QUALITIES OF 17-18-YEAR-OLD WRESTLERS WITH HEARING DISORDERS IN SPORTS TRAINING

Physical training as a component of the general education system in teaching and educational sphere of children and youth should be aimed at strengthening of physical and mental health, provide the complex approach to the formation of intellectual and motor qualities of a person, improve physical and psychological preparedness for the active lifestyle and professional work based on the principles of the individual approach, a priority of recreational orientation, wide use of various methods and forms of physical perfection. These problems should be solved by means of modern technologies of training various physical actions, development of physical qualities, physical temper and perfection of motor functions of an organism. Nowadays means of adaptive physical education play the important role in solving the problems of correction, rehabilitation and social integration of physically disabled children. A variety of physical exercises which are applied in the system of adaptive physical training, variability of their performance, possibility of individual balanced training allow to carry out their selection and increase physical fitness of teenagers with hearing disorders. One of the important aspects of studying the motor sphere of teenagers with hearing disorders is the analysis of the level of development of their physical qualities, which are responsible for the successes of labour and sports habits, abilities and skills formation. Some researchers state that one of the reasons of low professional success of youth with hearing disorders is an insufficient level of development of professionally important physical qualities, in particular muscle strength. According to the author, physical activities performed by adolescents with hearing disorders at their

Physical Education lessons have improved their physical qualities, and first of all the muscle strength. The carried out experiment has shown that less than in a year muscles of wrestlers of the experimental group (adolescents with hearing disorders) have considerably strengthened in comparison with wrestlers of the control group.

Keywords: wrestling, hearing disorders, power exercises, sports training, wrestlers.

Подано до редакції 06.03.2015

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук
