

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

МІРЗАЛІЄВ РЕНАТ МААРІФОВИЧ

СТРУКТУРА ТА СПРЯМОВАНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПАРАЛІМПІЙЦІВ З ДЗЮДО

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання і спорту,

Бріскін Юрій Аркадійович, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

Вако Ілля Ілліч, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 24 лютого 2020 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий керівник

Т. Крайник

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Важливі всі сторони підготовки спортсмена, але фізична підготовка залишається найбільш значущою. Від рівня фізичної підготовки залежить успішність техніко-тактичної підготовленості, а також формування і реалізація особистісних якостей спортсмена.

Системна фізична підготовка першочергово характеризується фізичними навантаженнями, що впливають на морфологічні та функціональні властивості організму. У цьому сенсі системна фізична підготовка залишається чільною частиною змісту спортивного тренування.

В адаптивному спорті зберігається така ж організація процесу фізичної підготовки, як у здорових спортсменів. Однак, спираючись на сформовану систему підготовки здорових спортсменів, підготовка паролімпійців передбачає все ж не сліпе копіювання, а адаптацію вже існуючих підходів з урахуванням особливостей даного контингенту людей.

Таким чином, фізичну підготовку дзюдоїстів-паролімпійців з порушенням зору необхідно планувати і регулювати з урахуванням наявних відхилень у стані здоров'я.

У науково-методичній літературі не в повній мірі відбиваються питання, обґрунтовують моделі фізичної підготовки дзюдоїстів-паролімпійців з порушенням зору. Модель фізичної підготовки дзюдоїстів-паролімпійців з порушенням зору передбачає освоєння досконало технічних прийомів. Освоєння технічних прийомів вимагає високого рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів-паролімпійців з порушенням зору.

Однак на практиці існує недостатня розробленість методичних підходів до фізичної підготовки даної категорії спортсменів. У зв'язку з вищесказаним, можна виділити, що існують суперечлива ситуація між практичною складовою фізичної підготовки дзюдоїстів-паролімпійців та відсутністю достовірних науково обґрунтованих даних про особливості методики фізичної підготовки даної категорії спортсменів. Дозволити суперечливу ситуацію може розробка моделі фізичної підготовки дзюдоїстів-паролімпійців з порушенням зору.

Це визначає актуальність теми дослідження «Фізична підготовка дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору».

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні про те, що поліпшення показників фізичної підготовленості дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору можна досягти:

– якщо будуть виявлені фактори, що визначають необхідність зміни змісту тренувального процесу дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору;

– якщо буде розроблена педагогічна модель фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору, заснована на комплексному впливі засобів на зміну рівня їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальна апробація моделі фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд і аналіз науково-методичної літератури з питань теорії та методики фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору і на підставі цього виявити фактори, що визначають необхідність зміни змісту тренувального процесу з ними.

2. Розробити модель і методику фізичної підготовки дзюдоїстів- паралімпійців з порушенням зору.

3. Експериментально апробувати ефективність розробленої моделі фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Предмет дослідження – модель фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Методи дослідження. Використовувались методи отримання різнобічної інформації: теоретичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; аналіз навчальних програм підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору; узагальнення передового педагогічного досвіду. Аналітичні методи (аналіз результатів тренувального процесу дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору,

анкетування, тестування, спостереження), емпіричні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В ході досліджень використовувалися матеріали наукових журналів і періодичної преси, електронні наукові видання, матеріали науково-практичних семінарів та конференцій, присвячені проблемам вдосконалення тренування дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Новизна наукових досліджень полягає в обґрунтуванні та розробці педагогічної моделі фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена і впроваджена в тренувальний процес дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору модель фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору; визначено перспективи практичного використання розробленої педагогічної моделі фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору для підвищення рівня технічної оснащеності спортсменів і підвищення ефективності їх змагальної діяльності; створена система практичних рекомендацій для тренерського складу по дзюдо; представлені методичні рекомендації для дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

Особистий внесок здобувача. Представлені в дослідженні теоретичні та методичні висновки, результати дослідження представляють інтерес для практичної роботи тренерів по адаптивному дзюдо, спортсменів з порушенням зору, а також при підготовці і підвищенні кваліфікації фахівців з цього виду спорту. Впровадження в практику результатів дослідження дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору, що позитивно відіб'ється на їх спортивних результатах.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (117) та додатків (5). Загальний обсяг дипломної роботи складає 65 сторінок, вона містить 2 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Науково-теоретичне обґрунтування підходів до фізичної підготовки спортсменів з порушенням зору»** проведені характеристика спортивно-функціональних класифікаційних ознак спортсменів з порушенням зору; теоретичні аспекти фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору в системі спортивної підготовки.

Найбільш важливим фактором при фізичній підготовці осіб з порушенням зору має бути облік лідируючих елементів, завдяки яким спортсмен може досягати запланованих результатів. В процесі побудови спортивної підготовки в паралімпійському спорті, як і в звичайному, необхідно дотримуватися системності процесу спортивної підготовки, яка характеризується: взаємозумовленістю різноманітних граней спортивної підготовки (загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, технічної і тактичної підготовки); взаємозв'язком характеристик тренувального навантаження (обсягу і інтенсивності виконуваної тренувальної роботи); послідовністю процесу підготовки (окремих занять, етапів, періодів, циклів).

У другому розділі **«Матеріал, методи та організація досліджень»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. В роботі було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичних даних з літературних джерел; педагогічне спостереження; оцінка силових якостей; педагогічний експеримент; математико-статистична обробка.

Аналізувався тренувальний процес, а також специфіка проведення тренувальних занять з дзюдоїстами-паралімпійцями.

За допомогою методу педагогічного спостереження відбувався контроль фізичних навантажень дзюдоїстів-паралімпійців на тренувальних заняттях.

Для більш точної оцінки спортсмени розбиті на три вагові групи у чоловіків і три вагові групи у жінок. В першу групу у чоловіків увійшли дзюдоїсти вагових категорій 60 і 66 кг, до другої групи - спортсмени з категоріями 73, 81 і 90 кг, а в третю групу - спортсмени 100 і понад 100 кг. У жінок вагові групи були наступними: 48 і 52 кг, 57, 63 і 70 кг, 78 і понад 78 кг.

За даними тестів розроблені критерії п'яти рівнів: високого, вище середнього, середнього, нижче середнього, низького. Переклад всіх показників в єдину бальну шкалу дозволяє давати об'єктивну оцінку підготовленості.

У третьому розділі **«Результати досліджень та їх обговорення»** подано динаміку зміни рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору в процесі дослідження; взаємозв'язок параметрів фізичної підготовленості; вплив фізичної підготовленості на параметри техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Рівень фізичної підготовленості аналізувався в залежності від гендерної приналежності спортсменів.

При вивченні загальної фізичної підготовленості у жінок-дзюдоїсток встановлено, що результати потрійного стрибка з місця, що характеризує розвиток швидко-силових якостей, достовірно змінюються на 13,8% ($p < 0,05$) до третього етапу дослідження в порівнянні з першим етапом.

Даний факт ми пов'язуємо з виконанням спортсменками вправ з обтяженням - вагою власного тіла (присідання, вистрибування з присідаючи), які ефективно впливали на розвиток власне силових здібностей у дзюдоїсток, а саме вибухової сили. На другому етапі дослідження в порівнянні з першим зміни результатів в потрійному стрибку з місця були на 9,5% ($p < 0,05$) і незначний приріст результатів - на 4,0% ($p > 0,05$), спостерігався на третьому етапі в порівнянні з другим. Результати тестування фізичної підготовленості у жінок-дзюдоїсток представлені в таблиці 1.

**Результати фізичної підготовленості жінок-дзюдоїсток (n=10)
паралімпійської збірної з дзюдо за трьома етапами дослідження (M ± m)**

Критерії оцінювання	етап дослідження		
	I	II	III
Стрибки в довжину (см)	504,70 ± 8,28 *	552,50 ± 18,21	574,60 ± 16,16 ***
Вис на кімоно (с)	20,20 ± 0,84 *	24,90 ± 0,88	29,50 ± 1,10 ***
Лазіння по канату (с)	6,39 ± 0,10	6,18 ± 0,07 **	5,72 ± 0,04 ***
Біг 60 м (с)	10,03 ± 0,05 *	9,63 ± 0,05 **	9,38 ± 0,02 ***
Біг 1600 м (хв)	7,38 ± 0,12 *	6,51 ± 0,06	6,39 ± 0,05 ***
Спурт (к-ть кидків)	44,60 ± 0,65 *	48,60 ± 0,66 **	54,20 ± 0,82 ***
Кидки (с)	43,30 ± 0,93 *	40,60 ± 0,56 **	38,40 ± 0,47 ***
Динамометрія провідною рукою (кг)	35,00 ± 1,48	36,70 ± 1,50	39,20 ± 1,33 ***
Частота дихання (кіл-ть раз)	14,80 ± 0,35	14,80 ± 0,53	14,50 ± 0,58
Проба Штанге (с)	46,50 ± 2,57	49,80 ± 2,06 **	57,90 ± 2,29 ***
Проба Генчі (с)	29,10 ± 1,76 *	40,80 ± 2,87	45,60 ± 2,45 ***
Життєва ємність легенів (мл)	3010,00 ± 141, 77	3240,00 ± 106,66 **	3560,00 ± 79,16 ***
* - p < 0,05 - достовірні зміни результатів другого етапу в порівнянні з першим; ** - p < 0,05 - достовірні зміни результатів третього етапу в порівнянні з другим; *** - p < 0,05 - достовірні зміни результатів третього етапу в порівнянні з першим.			

Результати фізичної підготовленості у чоловіків дзюдоїстів-параолімпійців представлені в таблиці 2.

**Результати фізичної підготовленості чоловіків-дзюдоїстів
параолімпійців (n = 10) за трьома етапами дослідження (M ± m)**

Критерії оцінювання	етап дослідження		
	I	II	III
Стрибки в довжину (см)	610,00 ± 15,11 *	658,50 ± 8,09 **	682,50 ± 7,82 ***
Підтягування 10 разів (з)	14,20 ± 0,35 *	12,20 ± 0,29 **	11,40 ± 0,22 ***
Підтягування (раз)	8,80 ± 0,20 *	11,10 ± 0,34 **	15,30 ± 0,74 ***
Біг 60 м (с)	9,04 ± 0,12	8,80 ± 0,04 **	8,43 ± 0,10 ***
Біг 1600 м (хв)	7,34 ± 0,05	7,24 ± 0,14 **	6,74 ± 0,15 ***
Спурт (к-ть кидків)	40,00 ± 1,43 *	46,20 ± 1,89 **	51,70 ± 1,56 ***
Кидки (с)	46,70 ± 0,63 *	41,90 ± 0,34 **	38,90 ± 0,64 ***
Динамометрія провідною рукою (кг)	51,10 ± 1,58	53,50 ± 1,55	56,10 ± 1,38 ***
Частота дихання (кількість разів)	14,90 ± 0,60	13,80 ± 0,48	13,70 ± 0,44
Проба Штанге (с)	56,90 ± 2,88	63,30 ± 2,91	66,30 ± 2,93 ***
Проба Генчі (с)	28,80 ± 1,97 *	35,70 ± 2,06	38,90 ± 2,21 ***
Життєва ємність легенів (мл)	4010,00 ± 189,41	4230,00 ± 170,00	4280,00 ± 174,35
* - p < 0,05 - достовірні зміни результатів другого етапу в порівнянні з першим; ** - p < 0,05 - достовірні зміни результатів третього етапу в порівнянні з другим; *** - p < 0,05 - достовірні зміни результатів третього етапу в порівнянні з першим.			

Отримані експериментальні дані показують, що подальше вдосконалення системи підготовки дзюдоїстів-параолімпійців з порушенням зору пов'язано з

науковою розробкою методичних аспектів реалізації індивідуально диференційованого підходу з урахуванням корекційної і компенсаторною спрямованості на етапах багаторічної підготовки.

ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу та узагальнення теоретичних підходів до процесу вдосконалення фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору встановлено, що в науково-методичній літературі приділяється недостатня увага методиці фізичної підготовки даного контингенту спортсменів. За результатами аналізу навчально-методичної літератури встановлено, що в процесі фізичної підготовки дзюдоїстів- паролімпійців з порушенням зору застосовуються переважно загальні елементи теорії і методики фізичного виховання, не в повній мірі враховують функціональні особливості даного контингенту спортсменів.

2. Встановлено фактори, що визначають необхідність зміни змісту тренувального процесу дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору. Найбільш значущими є: серйозні труднощі у формуванні сенсорних і рухових навичок; необхідність удосконалення методики навчання рухових дій; складність формування моторики рухів у дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору. Менш значимими є: необхідність використання різних форм контролю і саморегулювання рухів; опора в тренувальному процесі на різноманітні сенсорні функції (м'язові, слухові, тактильні); необхідність подолання м'язової скутості при відсутності належного розслаблення м'язів.

3. Методика фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору передбачає застосовувати набір засобів і методів, використовуваних при підготовці звичайних дзюдоїстів, але адаптувати їх для даного контингенту спортсменів з урахуванням їх індивідуальних фізичних можливостей і супутнього порушення.

Методика фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору має свої особливості, які необхідно враховувати під час тренувального процесу. До їх числа відносяться:

– визначення рухових можливостей спортсмена здійснюється в процесі класифікації;

- діяльність спортсмена організована за певним планом;
- утруднене сприйняття навчально-тренувального матеріалу;
- ускладнена можливість зорового наслідування;
- заняття носять корекційно-компенсаторну спрямованість;
- величина тренувального навантаження повинна залежати від індивідуальних можливостей спортсмена і враховувати ступінь порушення.

4. Розроблено педагогічну модель фізичної підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору, в якій навантаження повинна мати оптимальну міру впливу на організм, стимулювати адаптаційні і компенсаторні процеси. Найбільш адекватними для даної категорії спортсменів є щадні режими навантаження, так як спортсмени з обмеженими можливостями більше, ніж здорові, схильні до стомлення, атиповим реакцій з боку нервової, кардіо-респіраторної та інших систем організму.

5. У ході педагогічного експерименту обґрунтовано ефективність застосування розробленої моделі фізичної підготовки у дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору. За результатами оцінки ефективності розробленої методики простежуються достовірні зрушення (при $p < 0,05$), які відбулися в окремих компонентах фізичної підготовленості дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору.

6. За допомогою факторного та кореляційного аналізу визначено, що тести, що оцінюють рівень фізичної підготовленості, є досить інформативними і надійними для етапного контролю підготовки дзюдоїстів-паралімпійців з порушенням зору. Кореляційний аналіз дозволив виявити функціональні показники підготовленості єдиноборців, що мають високу взаємозв'язок з параметрами, котрі характеризують їх техніко-тактичну майстерність.

7. На протязі трьох етапів дослідження виявлено, що з результатами тестів загальної та спеціальної фізичної підготовленості як у чоловіків, так і у жінок тісно корелювали ($r > 0,700$) показники техніко-тактичної майстерності: активність, результативність виконання, варіативність застосування атакуючих дій, надійність

атакуючих і захисних дій. На всіх трьох етапах дослідження провідна факторні навантаження як у чоловіків-дзюдоїстів, так і у жінок-дзюдоїсток, припадала на параметри техніко тактичної майстерності: у чоловіків - дзюдоїстів (45,1% дисперсії – 1 етап; 40,2% – 2 етап ; 34,6% – 3 етап), у жінок-дзюдоїсток (26,0% дисперсії – 1 етап; 26,0% дисперсії – 2 етап; 25,0% дисперсії – 3 етап).

АНОТАЦІЇ

Мірзалієв Р.М. Структура та спрямованість спеціальної фізичної підготовки паролімпійців з дзюдо – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню вдосконалення системи фізичної підготовки паролімпійців з дзюдо. Визначено основні фактори, які показують необхідність зміни тренувального процесу у спортсменів з вадами зору, та запропоновано набір методів і засобів, які треба використовувати при підготовці. Визначено, що найбільш адекватними для даної категорії спортсменів є щадні режими навантажень. Був проведений експеримент, у ході якого було обґрунтовано моделі фізичної підготовки у дзюдоїстів-паролімпійців. На протязі трьох етапів дослідження виявлено, що з результатами тестів загальної та спеціальної фізичної підготовленості як у чоловіків, так і у жінок тісно корелювали ($r > 0,700$) показники техніко-тактичної майстерності: активність, результативність виконання, варіативність застосування атакуючих дій, надійність атакуючих і захисних дій.

Ключові слова: підготовка дзюдоїстів-паролімпійців, спортсмени, рухи, вправи, результативність, техніко тактична майстерність.

Mirzaliyev R.M. Structure and direction of special physical preparation for judo paralimpicians – With the rights of manuscript.

Master's degree work in specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

Master's degree work is devoted to the improvement of the physical training system for judo paralympics. The main factors that indicate the need to change the training process in athletes with visual impairment are identified, and a set of methods and tools that should be used in preparation are proposed. It is determined that the most appropriate for this category of athletes are sparing load modes. An experiment in which models of physical training in judo-paralympics were substantiated was conducted. During the three stages of the study it was found that the results of general tests and special physical fitness in both men and women closely correlated ($r > 0,700$) tactical skill: activity, effectiveness of execution, variability of application of attacking actions, reliability of attacking and defensive actions.

Keywords: training of paralympic judo sportsmans, athletes, movements, exercises, efficiency, technical and tactical skill.