

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Коломієць Б.С.

**УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ З
ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
ПСИХОФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ОРГАНІЗМУ**

Спеціальність «227 Фізична терапія, ерготерапія»

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв 2021

Робота виконана на кафедрі медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

к.мед.н., доцент

Данильченко С.І. Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рецензент:

к.б.н. доцент кафедри біології людини та імунології. ХДУ

Шкуропат Анастасія Вікторівна

Захист відбудеться __ лютого 2022р. о 9.00 год. на засіданні 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).

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку параолімпійського та сурдолімпійського спорту досягнення високих результатів тісно пов'язане з підвищенням ефективності управління тренувальним процесом. В даний час підготовці спортсменів параолімпійців приділяється велика увага.

Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду підготовки спортсменів сурдолімпійців показав, що досі проведення тренувань з вільної боротьби зі спортсменами-сурдолімпійцями здійснюється відповідно до методичних підходів, розроблених для здорових юнаків. Застосування такого підходу обумовлено недостатньою інформацією про психофізіологічні та функціональні особливості адаптації організму, що виявляються в процесі специфічної тренувальної діяльності, облік яких багато в чому детермінує специфіку підготовки.

На даний момент, як і раніше, не вирішені питання, пов'язані з ефективною організацією тренувального та змагального процесів борців з порушеннями слуху. Представлені теоретико-методичні та наукові погляди фахівців визначили наявність протиріч між такими положеннями: потребою активного розвитку адаптивного спорту та недостатньою методичною розробленістю тренувального процесу борців з порушеннями слуху; необхідністю концентрації уваги на підвищенні професійних вимог, що пред'являються до організму у процес спортивного тренування, та дефіцитом інформації про особливості психофізіологічного стану борців із порушенням слуху; наявними установками проведення належного комплексного контролю та недостатнім використанням його результатів для вдосконалення управління тренувальним процесом спортсменів сурдолімпійців.

Об'єкт дослідження є тренувальний процес борців із порушенням слуху.

Предмет дослідження є зміст методики комплексної підготовки висококваліфікованих борців з порушенням слуху, що враховує індивідуальні психофізіологічні характеристики та рівень їхньої фізичної підготовленості.

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та оцінити ефективність методики комплексної підготовки борців з порушенням слуху на основі обліку

індивідуальних психофізіологічних характеристик та рівня їхньої фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники функціонального та психофізіологічного стану кваліфікованих борців з порушеннями слуху.

2. Порівняти показники фізичної та психологічної підготовленості у борців з порушеннями слуху та здорових спортсменів для обґрунтування методики.

3. Теоретично розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики комплексної підготовки висококваліфікованих борців з порушенням слуху на основі обліку індивідуальних психофізіологічних характеристик та рівня їхньої фізичної підготовленості.

Наукова новизна:

1. визначено психофізіологічні та індивідуально типологічні особливості особистості, рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних борців з порушенням слуху;

2. теоретично розроблено та експериментально оцінено методику комплексної підготовки борців із застосуванням спеціалізованих тренувальних засобів та методів, що сприяють корекції індивідуальних психофізіологічних параметрів, підвищенню рухово-координаційних здібностей та спеціальної фізичної підготовленості та якості змагальної діяльності, що в цілому обґрунтовує оптимізацію процесу слуху.

Теоретична значимість дослідження полягає у доповненні наявних відомостей новими науковими знаннями про психофізіологічні та особистісні характеристики спортсменів з порушенням слуху, рівень розвитку фізичних якостей, критеріях, що визначають ефективність спортивної підготовки борців вільного стилю з порушенням слуху.

Розширено теоретичні уявлення про можливості вдосконалення управління тренувальним процесом на основі використання у педагогічній практиці психофізіологічних особливостей єдиноборців, враховуючи індивідуальні результати комплексного контролю. Отримано наукові дані, що дозволяють

сформувати цілісне уявлення про використання тренувальних засобів та методів для підвищення функціональної підготовленості та надійності змагань борців.

Практична значимість. Реалізація інноваційної методики комплексної підготовки борців з порушенням слуху дозволяє оптимізувати тренувальну діяльність на основі сучасних спеціалізованих засобів та методів тренування, що забезпечують облік індивідуальних психофізіологічних характеристик та рівня фізичної підготовленості, а також підвищити ефективність техніко тактичних дій у змагальній діяльності.

Апробація результатів дослідження. Частина теоретичних положень і висновків даного дослідження оприлюднені на II Міжнародній науковій конференції «НАУКОВІ ТRENДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА».

Коломієць Б.С. «УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ОРГАНІЗМУ» // тези II Міжнародної наукової конференції «НАУКОВІ ТRENДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА» (м. Запоріжжя 03.12.2021). С. 91-92.

Структура й обсяг роботи. Робота відображує поставлені перед дослідженням цілі та завдання. Загальний обсяг її становить 93 сторінки, з них основного тексту –71 сторінока. Магістерська робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** магістерської роботи було обґрунтовано актуальність досліджуваної теми, встановлено мету і завдання роботи, об'єкт та предмет дослідження; розглянуто методологію та методи, підходи дослідження, сформульовано наукову новизну, виявлено практичне значення отриманих результатів.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» було виконано теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, здійснено систематизацію та узагальнення літературних даних з проблеми дослідження. Отже за результатами аналізу документальних матеріалів встановлено, що система підготовки у вибраному виді спорту є потужним фактором соціалізації борців з

порушенням слуху, а також дає можливість для реалізації індивідуальних здібностей у процесі діяльності змагань. У зв'язку з цим зараз виникає необхідність у розробці та експериментальному обґрунтуванні абсолютно нових підходів, що забезпечують якісну комплексну підготовку висококваліфікованих борців-сурдлімпійців.

У другому розділі дипломної роботи «**Матеріал, методи та організація досліджень**» описано й обґрунтовано відповідно до мети і завдань систему методів дослідження, етапи програми реалізації наукового дослідження. Нами було використано: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, психофізіологічне дослідження сенсомоторних реакцій, стабілометрія, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки даних.

Магістерська робота проводилась у три етапи.

1. Формулювання мети, актуальності та практичної значущості дослідження; визначення завдань, предмету та об'єкту дослідження; теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури. На даному етапі було визначено методологічну та теоретичну складову наукового дослідження.

2. Розробка тренувальної програми для борців з порушенням слуху виходячи з аналізу їх психофізіологічних показників та фізичної підготовленості.

3. Етап тренувань та контрольного спостереження. Аналіз змагальної діяльності борців включав оцінку кількісних та якісних характеристик. Усього було проаналізовано 52 поєдинки за участю спортсменів, які брали участь у формульованому педагогічному експерименті.

Аналіз та узагальнення отриманих матеріалів, дозволив довести ефективність використання розробленої методики для підвищення ефективності тренувального процесу.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» наведені результати експерименту. Теоретико-методичну базу для розробки комплексної методики перед змагальною підготовки борців з порушенням слуху склали наукові концепції теорії адаптивної фізичної культури, теорії спортивного тренування у боротьбі, передового досвіду підготовки спортсменів у сурдлімпійських видах

спорту. В основу планування процесу індивідуальної підготовки борців покладено основні засади спортивного тренування.

Таким чином, для підвищення ефективності підготовки борців з порушенням слуху розроблено комплексну методику, що включає у собі широке коло різних педагогічних дій: адекватне використання педагогічних засобів та методичних прийомів у навчально-тренувальному процесі, діагностику рухових здібностей, психофізіологічного стану та ефективності змагальних дій.

В результаті психолого-педагогічних заходів, що проводяться як у контрольній, так і експериментальній групах, у випробуваних обох груп покращилися показники простої моторно-зорової реакції (ПМЗР). Проте темпи зростання характеристик і достовірність їх зміни протягом педагогічного експерименту була різною. Основною характеристикою ПМЗР є середнє значення часу реакції, що у борців експериментальної групи за період педагогічного експерименту зменшилося на 12,2 мс. (5,7%), тобто приріст цього показника був достовірним. Результати представлені в рис. 1

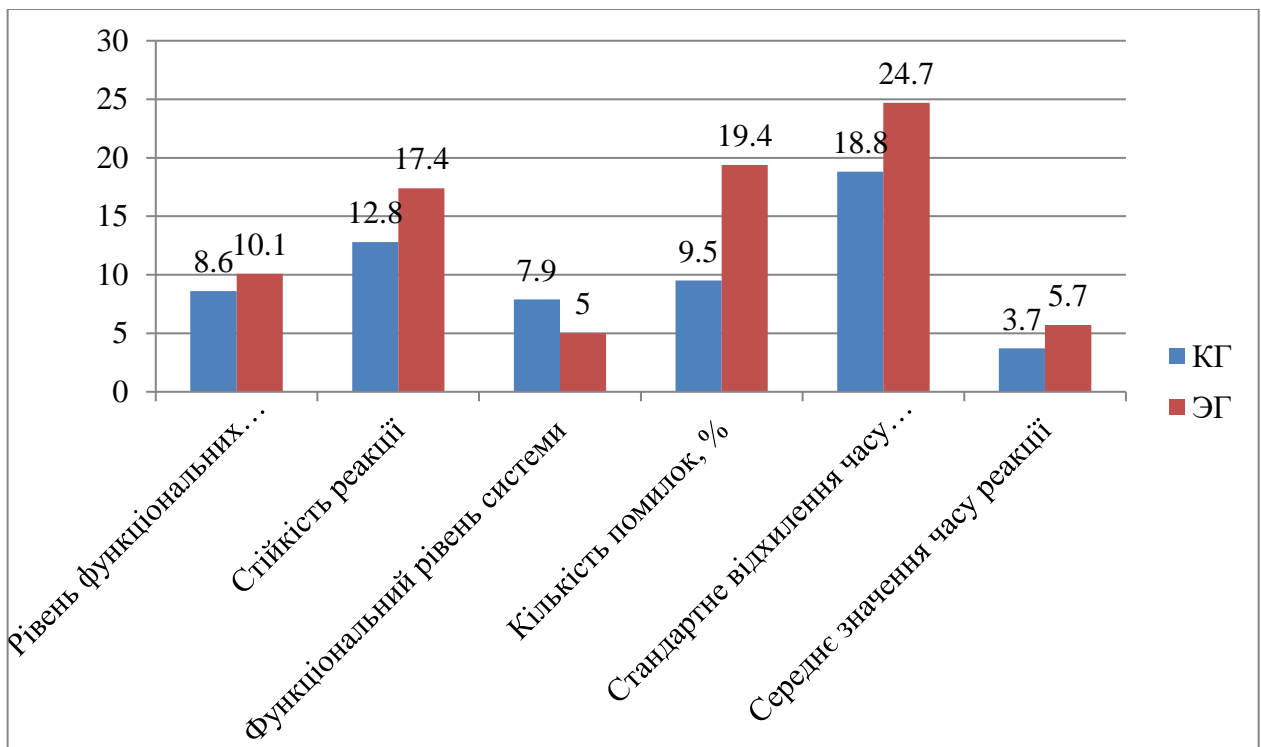


Рис. 3.1 – Динаміка показників простої моторно-зорової реакції у борців вільного стилю контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту, %

Таким чином, отримані результати відображають більш виражену позитивну динаміку показників функціонального стану центральної нервової системи спортсменів-єдиноборців експериментальної групи. Поліпшення показників швидкості реагування у борців вільного стилю експериментальної групи зумовлено позитивним впливом застосування розробленої методики.

Показники реакції розрізнення покращилися у спортсменів обох груп борців, що можна пояснити тим, що і традиційно застосовувані технології підготовки також призводять до позитивних зрушень у психофізіологічному стані спортсменів. Однак темпи зростання тимчасових та якісних характеристик реакції розрізнення більш виражені у випробуваних експериментальної групи.

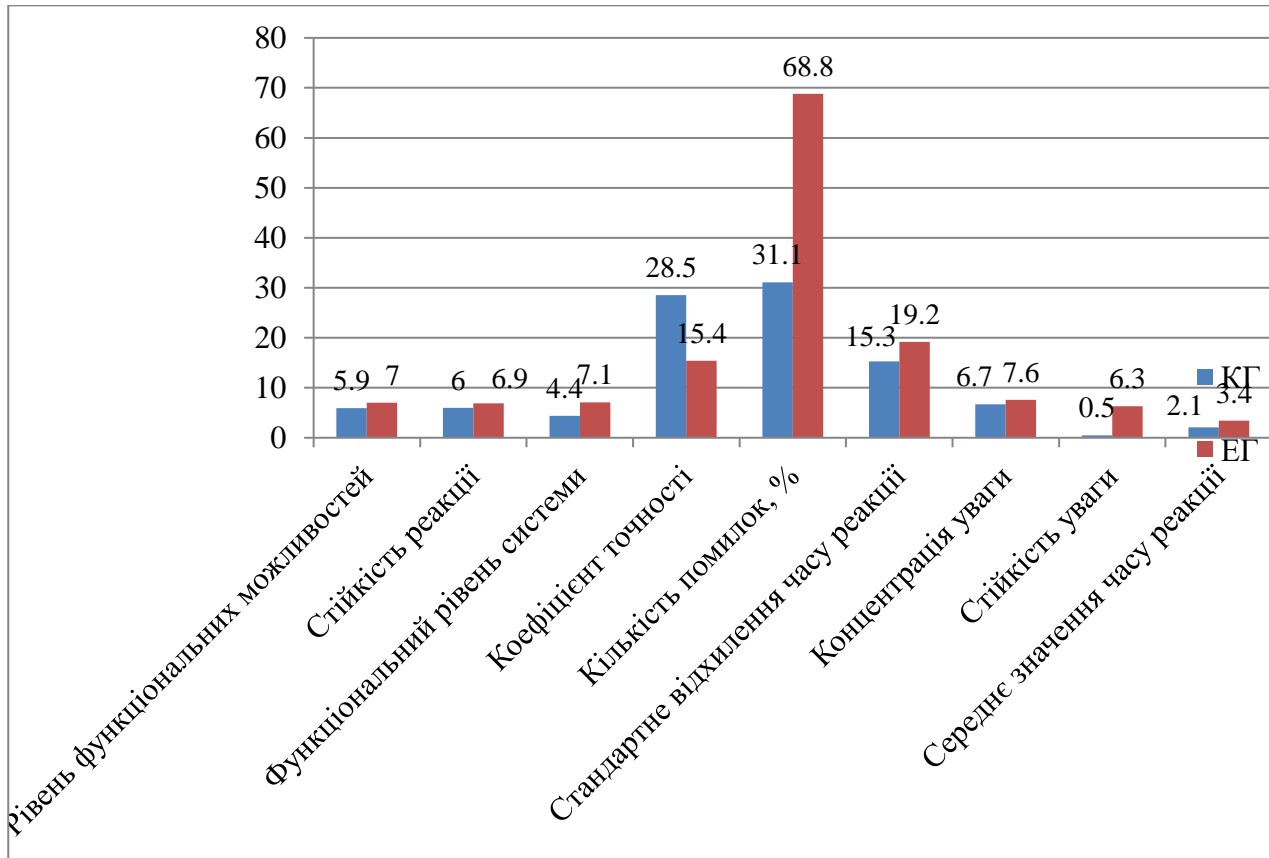


Рис. 3.2 – Динаміка показників уваги у борців вільного стилю контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту, %

Таким чином, слід констатувати, що в результаті застосування спеціальних вправ у борців високої кваліфікації підвищуються показники стійкості до перешкод. Слід зазначити, що рівень стійкості до перешкод підвищився в обох групах. Очевидно, це сталося через певну спрямованість тренування, підвищення їх нервової та емоційної стійкості, удосконалення техніко-тактичної підготовленості. Тренувальні заняття та змагальна діяльність борця, безумовно, сприяє підвищенню завадостійкості.

Використання стабілометрії для контролю функціонального стану учасників експерименту дозволило простежити динаміку показників функції рівноваги у тренувальному циклі.

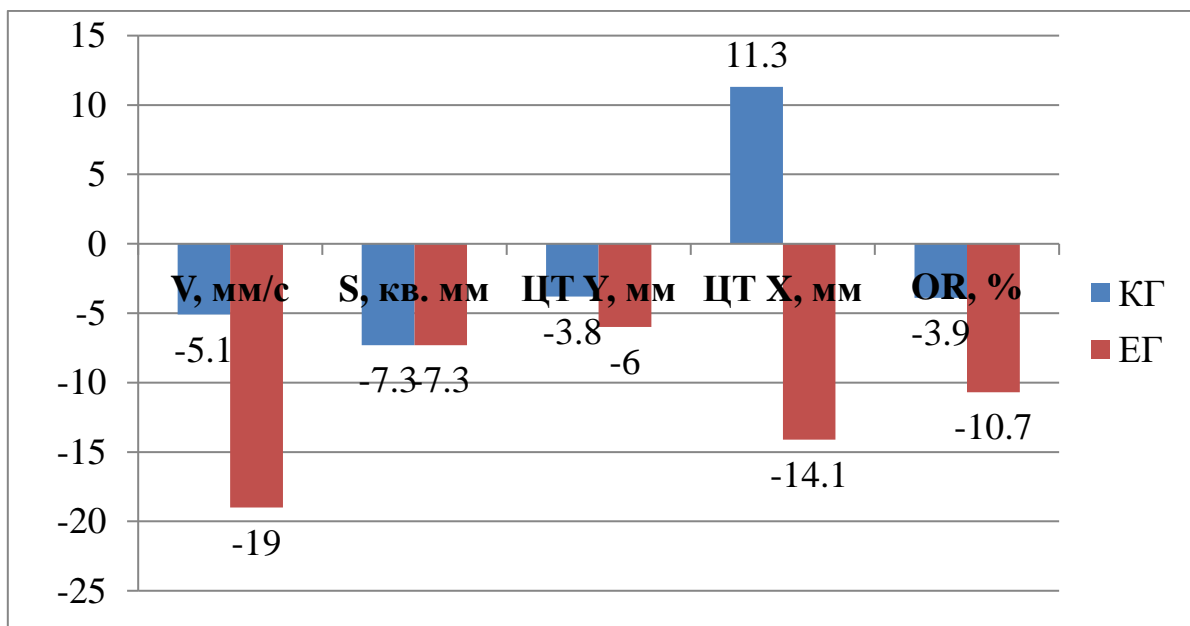


Рис. 3.3 – Динаміка стабілометричних показників борців контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту, %

Результати стабілометричних досліджень вказують на низьке якість підтримки статичного балансу тіла, що, у свою чергу, свідчить про порушення координаційної структури рухової діяльності у спортсменів експериментальної групи. Однак під впливом розроблених тренувальних впливів відбувалося суттєве зміцнення

показників стабілометрії у бік їх нормалізації. Цей факт підтверджує, що розроблена методика позитивно впливає на роботу системи постуральної стійкості та підвищує координованість борців вільного стилю із порушенням слуху.

ВИСНОВКИ

1. Психофізіологічна характеристика слабких борців вільного стилю характеризується підвищеною напруженістю нейрорегуляторних механізмів. У борців з порушенням слуху виявлено достовірно нижчі показники середнього часу простої зорово-моторної реакції, знижена стабільністю показників реакції розрізнення та динамічної уваги, нижче коефіцієнт точності Уіппла. У них спостерігається істотно нижчий функціональний рівень системи та рівень функціональних можливостей та характеристики завадостійкості.

2. Виявлено відмінні риси індивідуально-типологічних властивостей особистості борців вільного стилю з порушенням слуху та здорових спортсменів. У слабкодухих борців значно більш виражені показники інтроверсії, нижчі значення рівня екстраверсії.

3. Розроблено методика комплексної підготовки борців-сурдлімпійців вільного стилю, що містить компоненти основних розділів тренувального процесу, відображені у Федеральному стандарті спортивної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовка включає вправи, спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості з використанням сучасних тренажерних пристроїв (гімнастична напівсфера Bosu, диск балансувальний Bradex «Рівновага», стабілоплатформа), вправи, спрямовані на розвиток рухово-координаційних здібностей. Технічна підготовка реалізується з урахуванням індивідуальних тренувальних завдань, вкладених у вдосконалення «коронних» технічних прийомів, ідеомоторних вправ, методичних прийомів, вкладених у підвищення завадостійкості. Психологічна підготовка спрямована на корекцію психологічного стану спортсменів, формування спрямованої мотивації, розвиток стійкості та концентрації уваги. Теоретична підготовка забезпечує знання про техніку, тактику, тренування у вільній боротьбі.

4. Методика комплексної підготовки борців вільного стилю із порушенням слуху сприяє підвищенню психофізіологічних показників. В результаті застосовуваних педагогічних впливів у спортсменів відбулося достовірне покращення показників простої моторно-зорової реакції та реакції розрізнення, яке

виразилося у суттєвому зниженні середнього значення та стандартного відхилення часу реакції, підвищенні стійкості реакції, рівня функціональних можливостей.

АНОТАЦІЇ

Коломієць О.С. Удосконалення структури тренувального процесу борців з порушення слуху з урахуванням індивідуальних психофізичних показників організму – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю «227 Фізична терапія, ерготерапія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню теоретичного обґрунтування, розробки, експериментального опробування та оцінки ефективності удосконаленої методики тренувального процесу борців з порушенням слуху з урахуванням індивідуальних психофізичних показників організму. Розроблено методику комплексної підготовки борців-сурдлімпійців вільного стилю, що містить компоненти основних розділів тренувального процесу, відображені у Федеральному стандарті спортивної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовка включає вправи, спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості з використанням сучасних тренажерних пристроїв (гімнастична напівсфера Bosu, диск балансувальний Bradex «Рівновага», стабілоплатформа), вправи, спрямовані на розвиток рухово-координаційних здібностей. Технічна підготовка реалізується з урахуванням індивідуальних тренувальних завдань, вкладених у вдосконалення «коронних» технічних прийомів, ідеомоторних вправ, методичних прийомів, вкладених у підвищення завадостійкості. Психологічна підготовка спрямована на корекцію психологічного стану спортсменів, формування спрямованої мотивації, розвиток стійкості та концентрації уваги. Теоретична підготовка забезпечує знання про техніку, тактику, тренування у вільній боротьбі.

Отримано нові дані про зміну показників психофізичного стану борців з порушенням слуху в результаті застосовуваних педагогічних впливів у спортсменів

відбулося достовірне покращення показників простої моторно-зорової реакції та реакції розрізнення, яке виразилося у суттєвому зниженні середнього значення та стандартного відхилення часу реакції, підвищенні стійкості реакції, рівня функціональних можливостей.

Ключові слова: психофізичні показники, борці з порушенням слуху, комплексна підготовка, стабілоетрія.