

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНКЛЮЗИВНИХ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З ВАДАМИ СЛУХУ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

Виконала: здобувачка групи 221 – М
Спеціальності: 017 Фізична культура і
спорт
Освітня програма: Фізична культура і
спорт

Шейко Гретта Костянтинівна
Керівник: к.фіз.вих., доцент
Харченко-Баранецька Л.Л.

Рецензент: тренер-викладач
Херсонського фахового спортивного
коледжу, ЗТУ Кубішин В.І.

Івано-Франківськ, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ	
ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	
БОРЦІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	9
1.1 Загальна характеристика складових фізичної підготовленості спортсменів з вадами слуху	9
1.2 Історія та структура управління паралімпійського та дефлімпійського спорту в Україні.....	13
Висновок до Розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	16
2.1. Методи дослідження	16
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ МЕТОДИКИ	
ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З ПОРУШЕННЯМИ	
СЛУХУ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ	
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	24
3.1 Методика інклюзивної фізичної підготовки борців вільного стилю із вадами слуху.....	24
3.2 Показники динаміки показників фізичної підготовленості борців вільного стилю на початку та у кінці педагогічного експерименту.....	36
3.3 Показники динаміки результативності у змагальній діяльності борців вільного стилю з вадами слуху.....	40
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ВСТУП

Актуальність обраного дослідження та ступінь вивчення проблеми. на сучасному етапі розвитку інклюзивного спорту і досягнення високих спортивних результатів тісно пов'язане з підвищенням ефективності управління навчально-тренувальним процесом. В даний час управлінню підготовкою спортсменів з вадами слуху приділяється велика увага (І.Ю. Горська, 2003; Л.Д. Хода, 2008; А.І. Лаптев, 2014).

Аналіз науково-методичної літератури (С.П. Євсєєв, 2003; Т.П. Бегідова, 2007; Ю.А. Бріскін, 2010; С.А. Іванов, 2011; Д.В. Хуртик, 2012; О.М. Шелков, Д. Г. Степико, 2013) та передового досвіду підготовки спортсменів з вадами слуху показав, що дотепер організація і проведення тренувальних занять з вільної боротьби зі спортсменами з вадами слуху здійснюється відповідно до теоретико-методичних і практичних підходів, розроблених для здорових юнаків.

Використання на практиці такого підходу обґрунтовано недостатньою інформацією про функціональні, психофізіологічні і фізичні особливості адаптації організму, що виявляються в процесі тренувально-змагальної діяльності, врахування яких багато в чому детермінує специфіку підготовки. На сьогодні, не вирішені повномасштабно питання, пов'язані з ефективною і оптимальною організацією тренувально-змагального процесів борців-вільників з порушеннями слуху.

Проаналізовані наукові погляди фахівців визначили наявність протиріч між такими положеннями:

- важливістю активного розвитку адаптивного спорту та недостатньою методичною роздробкою побудови навчально-тренувального процесу борців вільного стилю з порушеннями слуху;

- необхідністю концентрації уваги на удосконаленні професійних вимог, що висуваються до організму в процесі спортивного тренування, та дефіцитом інформації про особливості психофізіологічного стану борців із порушенням слуху;

- важливістю проведення належного комплексного контролю та недостатнім використанням його результатів для вдосконалення управління тренувальним процесом спортсменів з вадами слуху.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Наша кваліфікаційна робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Мета дослідження – оцінити ефективність впливу інклюзивних навчально-тренувальних занять на фізичну підготовленість борців вільного стилю з вадами слуху.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні підходи до організації навчально-тренувального процесу борців вільного стилю з вадами слуху.

2. Оцінити показники фізичної підготовленості борців вільного стилю з порушеннями слуху.

3. Розробити інклюзивні навчально-тренувальні заняття для борців вільного стилю з вадами слуху та експериментально обґрунтувати її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес борців вільного стилю з вадами слуху.

Предмет дослідження – інклюзивна фізична підготовка борців вільного стилю, як складова їх навчально-тренувального процесу.

В роботі використані **ряд методів дослідження**: вивчення, аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури Internet джерел, нормативних документів, спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики.

Робоча гіпотеза. Передбачалося, що реалізація розробленої науково обґрунтованої методики комплексної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю з порушенням слуху дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу загалом і складові фізичної підготовленості безпосередньо, якщо:

1. Виявити об'єктивні показники навчально-тренувальних занять на фізичну підготовку спортсменів вільного стилю

2. Побудувати інклюзивний навчально-тренувальний процес борців із порушенням слуху з урахуванням їх індивідуальних фізичних особливостей, властивостей особистості та профілю фізичної підготовленості;

3. Застосовувати сучасні спеціалізовані засоби та методи у тренувальному процесі;

4. Концентрувати зусилля на вимогах до організації спортсменів у процесі інклюзії спортивного тренування та змагальної діяльності.

Наукова новизна

- розроблено експериментальну методику організації навчально-тренувального процесу борців з вадами слуху на основі інклюзивного підходу;

- досліджена ефективність експериментальної методики на основі вивчення результативності та якості змагальної діяльності борців з вадами слуху дослідницьких груп.

Теоретична значимість дослідження полягає у доповненні інформаційних даних про вплив інклюзивних навчально-тренувальних

занять спортсменів з порушенням слуху, рівень розвитку їх фізичних якостей, критеріях, що визначають ефективність спортивної підготовки борців вільного стилю різної спортивної кваліфікації з порушенням слуху.

Розширено інформаційні дані про можливості вдосконалення управління тренувальним процесом за допомогою інклюзивних навчально-тренувальних занять для спортсменів з порушенням слуху, враховуючи індивідуальні показники комплексного контролю.

Отримано наукові дані, що дозволяють сформулювати цілісне уявлення про використання засобів та методів спортивного тренування для покращення надійності змагань борців-сурдлімпійців.

Практична значимість. Реалізація інноваційної методики комплексної підготовки інклюзивних навчально-тренувальних занять для спортсменів 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.

Результати дослідження можуть бути застосовані:

- під час планування індивідуально спрямованих тренувальних мікроциклів підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю з порушенням слуху;

- для оптимізації процесу управління підготовкою борців вільного стилю з порушеннями слуху за рахунок використання тренувальних засобів та методів, що враховують індивідуальні психофізіологічні показники та рівень фізичної підготовленості спортсменів;

- у роботі факультетів додаткової освіти вищих спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Достовірність та обґрунтованість результатів дослідження забезпечується теоретичною та методологічною обґрунтованістю наукових даних, доказовістю висунутої гіпотези; використанням сучасних методів дослідження, адекватних меті, предмету та завданням; репрезентативністю вибірки досліджуваних, а також тривалістю експериментальної перевірки ефективності розробленої методики комплексної підготовки борців-сурдлімпійців вільного стилю.

Апробація досліджень. Перібіг і результати етапів дослідження доповідалися на онлайн засіданнях кафедри олімпійського та професійного спорту.

Публікації. За матеріалами дослідження була підготовлена публікація і прийнята до друку в електронний альманах ХДУ «Магістерські студії», 2022.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота рівня «Магістр» викладена на 43 сторінках комп'ютерного тексту (до списку використаних джерел), містить 9 таблиць, 7 рисунків. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі використано 42 літературно-інформаційних джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

1.1 Загальна характеристика складових фізичної підготовленості спортсменів з вадами слуху

На основі ряду досліджень науковцями були відмічені певні порушення рухових здібностей дітей, які мають порушення слуху: а саме, проявляється недостатньо точна координація і невпевненість рухів. (Б. В. Сермеєв, 1991); важкість збереження статичної і динамічної рівноваги (Н. Г. Байкіна, 1986); низький рівень просторової орієнтації (Е. Н. Абілова, 1992); уповільнене оволодіння руховими навичками. Однією з важливих сторін вивчення рухової сфери глухих є аналіз рівня розвитку їх фізичних якостей, від яких багато в чому залежать успіхи в формуванні спортивних умінь і навиків. Важливим показником фізичної підготовленості є м'язова сила. Динаміка зміни сили м'язів глухих і чуючих спортсменів у віковому плані майже не має відмінностей. Низький рівень м'язової сили багато які автори пояснюють зниженням мишечного тонуусу через порушення функції вестибулярний апарату і гиподинамії глухих спортсменів (І. Ю. Горська, 2000).

Вади слуху призводить до уповільнення швидкості виконання окремих рухів і всього темпу рухової. Порушення слухового аналізатора робить менш повним і точним процес відображення вироблюваних дій і утрудняє їх коригування. Швидкість, будучи

комплексною руховою якістю людини, має велике значення для успішного орієнтування. (Л. Б. Держинська, 1996).

У спортсменів з порушеннями слуху руховий досвід (база рухів) малий, звідси і низький рівень розвитку координаційних здібностей. Оптимальний рівень розвитку всіх різновидів координаційної здатності вимагає високої стійкості і лабільності функцій аналізаторів, а особи с вадами слуху мають порушення в роботі аналізаторної системи і як слідство цього є і відхилення в формуванні механізмів координаційних виявів. Тому є специфічні особливості координаційних здібностей у осіб з порушеннями слуху, а саме:

- порушується здібність до орієнтування в просторі;
- порушується здібність до диференціювання параметрів руху;
- порушується здібність до рівноваги;
- порушується здібність до сприйняття і відповідно відтворення ритму;
- порушується здібність до вестибулярної стійкості

Усі ці складові координаційних здібностей у осіб з вадами слуху проходять процес формування і становлення більш складно і тривало, ніж у нормально чуючих однолітків.

Аналіз численних наукових досліджень показав, що порушення роботи слухових аналізаторів спортсмена часто негативно позначається на всьому розвитку людини. Встановлено відставання фізичного розвитку спортсменів, що виникає внаслідок повного або часткового порушення функції слуху, порівняно з показниками фізичного розвитку у здорових спортсменів. Автори пояснюють цей факт не тільки порушенням слуху людини, а й обмеженим контактом з однолітками та відсутністю соціального середовища, пов'язаного з участю нечуючих у різних видах спільно-суспільної діяльності. (Н. Т. Лебедева, 1996).

Ряд дослідників пояснюють дефіцит фізичної підготовленості глухих спортсменів не тільки ураженням органів слуху, а й

функціональною занедбаністю рухових аналізаторів і недосконалістю методики навчання фізичним вправам. (В. К. Звездін, 2000).

Категорично забороняється використання будь-якого вигляду слухового апарату звукопідсилюючої апаратури або зовнішніх частин кохлеарного імплантата під час розминки і змагань в зоні обмеження. Тут ясно, що використання звукопідсилюючої апаратури в спорті дає перевагу перед тими, які цього не використовують. Тому це заборонене на розминці і змаганні. Але не шкодить у процесі інклюзивного спортивного навчання, тренування і сприяє розвитку. Розвиток спортсменів з порушеннями слуху характеризується наявністю у них часткового сприйняття мови, що нерідко створює у навколишніх неадекватне уявлення про нечуючих людей. Той факт, що глуха людина часто не розуміє значення сказаного, іноді розцінюється як інтелектуальна недостатність (Т. Г. Богданова 2002).

Інклюзивні тренувальні заняття допомагають подолати негативний вплив сенсорного дефіциту на соціально-фізичний розвиток і фізичне здоров'я глухих. Виходячи з інтерпретацій багатьох авторів, які займаються даною проблемою вважають, що спортивні програми і методика фізичного виховання спортсменів з порушеним слухом орієнтовані більш усього не на усунення недоліків в інклюзивних спортивних заняттях, а на загальний фізичний розвиток. У той же час встановлено, що функціональна недостатність рухового апарату глухих спортсменів відбивається не тільки на загальному фізичному розвитку, але і на функціях серцево-судинної, дихальної і інших фізіологічних систем організму людини, його фізичних здібностях (І. Ю. Горська, Т. В. Синельникова, 2001).

Вдосконалення системи адаптивного спортивного тренування для глухих спортсменів стає ще більш актуальною проблемою в зв'язку з тим, що слухові порушення негативним чином позначаються на

фізичному розвитку індивіда і його фізичній підготовленості, що надалі, в свою чергу, негативно відбивається на готовності до життя. (Р. М. Боськис, 2004).

Але інклюзивні заняття для спортсменів з порушенням слуху не завжди забезпечують потрібний фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Звідси виникає суперечність між існуючою суспільною необхідністю поліпшення показників фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості даних спортсменів, зміцнення їх здоров'я, а значить і соціалізації в здорове суспільство однолітків, і відсутністю науково обгрунтованих шляхів безперервних корекційних педагогічних впливів в процесі адаптивного фізичного виховання спортсменів з порушеннями слуху для усунення відмічених негативних відхилень в фізичному розвитку, фізичній підготовленості і стані здоров'я.

У зв'язку з цим особливе значення відіграють дослідження, направлені на пошук ефективних форм адаптивного фізичного виховання глухих, уточнення їх взаємодії і визначення нового змісту.

Тому, важливо правильно обирати спортивну установу що спеціалізується на інклюзії, яка дозволяє успішно використати механізми компенсації під час навчально-тренувального процесу, з метою корекції відхилень в фізичному розвитку і фізичній підготовленості глухих спортсменів, а, отже, забезпечення повноцінної фізичної підготовленості та соціального розвитку людини, що має порушення слуху. (В. М. Астафьева, 2000; І. А. Коробецкий, 2000; Л. І. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. І. Белякова і інш., 2001; Л. П. Грігорьева, 2002).

1.2 Історія та структура управління паралімпійського та дефлімпійського спорту в Україні

Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись 1989 року, коли в країні створено перші фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби для людей з інвалідністю. Пізніше на їх основі сформувались 4 національні федерації спорту людей із вадами опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту.

1992 року шляхом об'єднання цих федерацій утворився **Національний комітет спорту інвалідів України**. Національний комітет спортсменів з інвалідністю України представляє Україну у міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі і виконує функції Національного паралімпійського комітету. 1993 року створено Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та 27 регіональних центрів «Інваспорт».



Рис.1.1. Офіційна емблема Національного комітету спорту інвалідів України

В Україні діють 27 регіональних центрів «Інваспорт», 109 їх відділень в обласних, міських центрах.

Управління фізичною культурою і спортом для осіб з особливими потребами в Україні здійснюється установою “Укрцентр Інваспорт” у співпраці з іншими спортивними, навчальними, організаційно-управлінськими організаціями. Складові системної структури з забезпечення спортивної діяльності осіб з особливими потребами взаємопов'язані та вимагають якісного організаційно-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу, що є визначальною умовою ефективного результату. У зв'язку з цим, прогнозуємо, що інклюзивна методика фізичної підготовки спортсменів з порушенням слуху сприятиме реалізації завдання досягнення більш високих спортивних результатів.

У бразильському місті Кашіас-ду-Сул де відбулися 24-ті літні Дефлімпійські ігри серед спортсменів з порушеннями слуху де Збірна України посіла перше загальнокомандне місце на Дефлімпіаді в Бразилії. Загалом нашим спортсменам вдалося завоювати 138 медалей. На рахунку наших спортсменів рекордна кількість винагород: 62 золоті, 38 срібних та 38 бронзових медалей. що вказує на повну реалізацію потенціалу спортсменів та забезпечення.

Висновок до Розділу 1

Стає очевидною необхідність здійснення спеціальних досліджень з метою підвищення ефективності послідовних педагогічних впливів в процесі адаптивного спортивного тренування спортсменів з вадами слуху, як умови поліпшення показників їх підвищення рівня складових фізичної підготовленості, і, як наслідок, зміцнення здоров'я.

Порушення слуху - це не просто кількісне зниження можливості слухового сприйняття, а якісні безповоротні стійкі зміни слухової системи, що впливають на весь психічний розвиток людини (Нейман Л. В., Богомільський М. Р.2001).

Проведений літературний аналіз дає основи стверджувати, що особливості рухової сфери глухих дітей залежать як від рівня порушення слухової функції, так і від ступені функціональної активності вестибулярного апарату. Відставання дітей з порушенням слуху від здорових однолітків за рядом рухових виявів, що не вимагають прямої участі слухового аналізатора, підтверджує той факт, що вади навіть частини сенсорної системи призводять до порушення процесів сприйняття і засвоєння інформації, уповільнення утворення умовно-рефлекторних зв'язків, необхідних в процесі здійснення рухової діяльності, що потрібно враховувати при плануванні і реалізації інклюзивних навчально-тренувальних занять.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для поставлених завдань, в роботі використовувались такі **методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення літературних та Internet даних.
2. Аналіз нормативних документів.
3. Спостереження.
4. Контрольне тестування.
5. Емпіричне дослідження.
6. Математичні статистичні методи.

1. Аналіз та узагальнення літературних та Internet даних.

Для вивчення теоретичних основ обраної тематики, вивчалися історичні аспекти, становлення спорту для людей з інвалідністю в цілому та зокрема боротьби вільної, як самостійного виду спортивної діяльності. Аналізувались складові основи методики підготовки, до головних змагань в сезоні.

2. Аналіз нормативних документів.

Аналіз офіційної нормативної документації, як метод дослідження нами використовувався з метою обґрунтованого вивчення результатів процесу підготовки команди борців вільного стилю з порушенням слуху, які представлені у звітах участі команди на змаганнях.

3. Спостереження.

Спостереження, як метод дослідження, використовувався опосередкованого характеру, спостерігаючи за сутичками борців під час тренувань, а також у відбіркових турнірах. За допомогою даного методу ми фіксували результат реалізованої інклюзивної підготовки,

що дозволила нам виявити переваги експериментальної методики та його вплив на психоемоційний стан борців вільного стилю на їх складові фізичної підготовленості.

4. Контрольне тестування.

Метод контрольне тестування використовувався для оцінки складових фізичної підготовленості борців з вадами слуху. Так, в рамках нашого дослідження нами застосовувалися наступні тестові вправи:

1. Підтягування з вису на високій на перекладині (кількість разів).
2. Згинання та розгинання рук на брусах (кількість разів).
3. Стрибки в довжину з місця (см.).
4. Безперервне виконання вправи «Захист ніг» 30 разів (сек.).
5. Кидки борцівського манекену за 30 секунд (кількість разів).
6. Кидки борцівського манекену за 3 хвилини (кількість разів).

Вважаємо, що загальновідомі вправи № 1, 2, 3 не потребують методичного пояснення, а тестові завдання № 4, 5, 6 зазначимо в методичному аспекті щодо основ виконання.

Тестова вправа № 4. Безперервне виконання «Захист ніг» 30 разів (див.Рис.2.1., Рис.2.2.).



Рис.2.1. Вихідне положення при виконанні тестової вправи «Захист ніг»



Рис.2.2. Основна технічна дія при виконанні тестової вправи «Захист ніг»

Тестова вправа «Захист ніг» є контрольною для оцінки борця вміння виконати захист від проходу в ноги і виконання контр прийому переворот зворотнім захопленням далекого стегна "Зворотній". Вправа виконується на швидкість, дотримуючись основних технічних вимог.

Методичні особливості виконання тестової вправи мають наступну покрокову інструкцію:

1. В.п. «Партер».
2. Потрібно виконати відкидання обох ніг з упором о килим, руки прямі, голова піднята вгору, ноги прямі та розкинуті в сторони.
3. Виконати зворотній рух з підтягуванням ніг до тулуба у положення «Партер».

Тестова вправа № 5 «Кидки борцівського манекену за 30 секунд».

На рисунку 2.3 відображена аналогія проведення прийому із спортсменом. Проте, під час нашого дослідження спортсмени використовували манекен, дотримуючись основних технічних вимог дагної вправи.

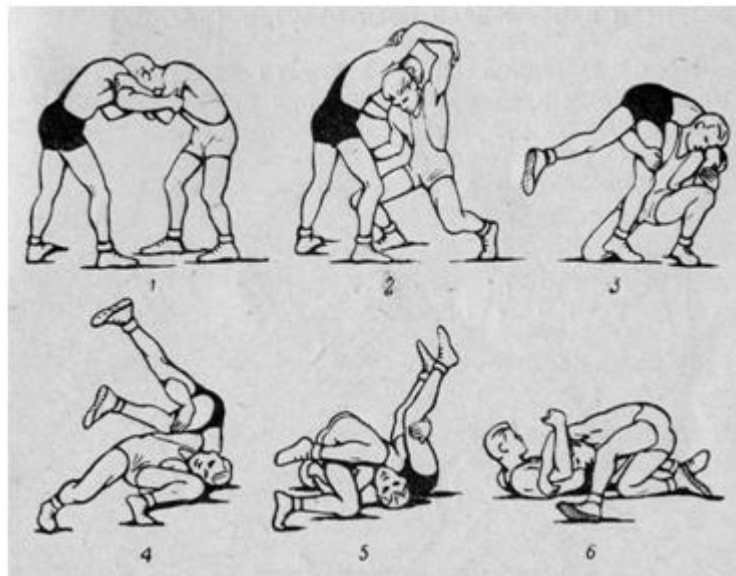


Рис. 2.3. Основна технічна дія при виконанні тестової вправи
«Кидки борцівського манекену за 30 секунд»

Методичні вказівки щодо виконання тестової вправи «Кидки борцівського манекену за 30 секунд»

1. З однойменної середньої стійки атакуючий захоплює лівою рукою плече правої руки атакованого зверху за верхню частину, при цьому упирається головою в його праве плече.

2. Сильним ривком за руку на себе атакуючий виводить супротивника з рівноваги, ліктем лівої руки піднімає трохи нагору його різноіменну руку. Зробивши півоберта ліворуч на носках, атакуючий підсідає під атакованого, опускається на праве коліно, ставлячи його з внутрішньої сторони однойменної гомілки суперника.

3. Атакуючий намагається підставити плечі під нижню частину тулуба атакованого, під його центр тяжіння, щоб легше виконувати прийом, потім ліву ногу залишає на ступні, правою рукою захоплює однойменну ногу суперника, найкраще за нижню частину стегна. Руку і ногу нападник тягне назустріч одна одній, ніби з'єднуючи їх на своїх грудях. Потім він разом з нахиляється ліворуч і починає перекидати його через свої плечі.

4. По ходу проведення прийому разом із сильним і різким нахилом вліво атакуючий стає на коліно лівої ноги, правою ногою сильно штовхається в килим, допомагаючи перекиданню, захоплену руку тягне вниз під себе, притискаючи її до плеча та шиї, правою рукою за захоплене стегно направляє падіння. спиною до килима.

5. Не зупиняючись, він повертається слідом за падаючим противником грудьми до килима, роблячи сильний заключний поштовх правою ногою і переступаючи нею через свою ліву. Захоплені у своїй він не розпускає. Далі атакуючий закінчує поворот, відпускає захоплення ноги, охоплює правою рукою тулуб атакованого зверху і лише після цього піднімає голову, потім, утримуючи за руки та тулуб противника, дотискає його на спину.

6. При виконанні цього варіанта «млина» можна ставати при підсіді під противника на обидва коліна, проте ставити ближню до нього ногу на ступню буде грубою помилкою, так як таке положення ноги полегшує виконання атакованих контрприйомів з зачепом цієї ноги.

Тестова вправа № 6. Кидки борцівського манекену за 3 хвилини (кількість разів).

Методичні вказівки щодо виконання тестової вправи № 6

Кидки борцівського манекену за 3 хвилини (кількість разів).

1. З однойменної середньої стійки атакуючий захоплює лівою рукою плече правої руки атакованого зверху за верхню частину, при цьому упирається головою в його праве плече.

2. Сильним ривком за руку на себе атакуючий виводить супротивника з рівноваги, ліктем лівої руки піднімає трохи нагору його різноіменну руку. Зробивши півоберта ліворуч на носках, атакуючий підсідає під атакованого, опускається на праве коліно, ставлячи його з внутрішньої сторони однойменної гомілки суперника.

3. Атакуючий намагається підставити плечі під нижню частину тулуба атакованого, під його центр тяжіння, щоб легше виконувати прийом, потім ліву ногу залишає на ступні, правою рукою захоплює однойменну ногу суперника, найкраще за нижню частину стегна. Руку і ногу нападник тягне назустріч одна одній, ніби з'єднуючи їх на своїх грудях. Потім він разом з нахиляється ліворуч і починає перекидати його через свої плечі.

4. По ходу проведення прийому разом із сильним і різким нахилом вліво атакуючий стає на коліно лівої ноги, правою ногою сильно штовхається в килим, допомагаючи перекиданню, захоплену руку тягне вниз під себе, притискаючи її до плеча та шиї, правою рукою за захоплене стегно направляє падіння. спиною до килима.

5. Не зупиняючись, він повертається слідом за падаючим противником грудьми до килима, роблячи сильний заключний поштовх правою ногою і переступаючи нею через свою ліву. Захоплену у своїй він не розпускає. Далі атакуючий закінчує поворот, відпускає захоплення ноги, охоплює правою рукою тулуб атакованого зверху і лише після цього піднімає голову, потім, утримуючи за руки та тулуб противника, дотискає його на спину.

6. При виконанні цього варіанта «млина» можна ставати при підсіді під противника на обидва коліна, проте ставити ближню до нього ногу на ступню буде грубою помилкою, так як таке положення ноги полегшує виконання атакованих контрприймів з зацепом цієї ноги.

В таблиці 2.1. представлена нормативна оцінка зазначених тестових вправ.

Таблиця 2.1.

**Нормативи із спеціальної фізичної підготовки борців групи
попередньої базової підготовки (вагова категорія 52-72 кг)**

№	Контрольна вправа	3-й рік підготовки			
		Відмінно	Добре	Задов.	Погано
1.	Підтягування з вису на високій на перекладині (кількість разів).	9	8	7	4
2.	Згинання та розгинання рук на брусах (кількість разів).	18	14	11	7
3.	Стрибки в довжину з місця	200	195	190	175
4.	Безперервне виконання «Захист ніг» 30 разів.	25с.	30 с.	35с.	40с.
5.	Кидки борцівського манекену за 30 секунд.	20	15	10	7
6.	Кидки борцівського манекену за 3 хвилини	50	45	40	30

5. Емпіричне дослідження. Даний тип дослідження був використаний в роботі, саме для аналізу і спостереження. Це лягло в основу отримання результатів відносно поставленої мети і завдань дослідження. Аналізу в нашій роботі були підпорядковані показники складових фізичної підготовленості борців юнаків вільного стилю з порушенням слуху, що дозволило отримати інформаційний матеріал для вивчення ефективності інклюзивних навчально-тренувальних занять.

6. Методи математичної статистики використовувався при підрахунку показників складових фізичної підготовленості борців. Використовувалася програма Excel.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було сплновано, організовано і проведено у три етапи протягом 2021 – 2022 рр.

На **першому етапі** був визначений напрямок дослідження, проведено аналіз навчальної та науково-методичної літератури, вивчається передовий, практичний досвід тренерів з вільної боротьби та спеціалістів з адаптивного спорту. Також було визначено методологічна та теоретична складова наукового дослідження.

На **другому етапі** проводилося констатуюче дослідження, яке включало вивчення складових фізичної підготовленості спортсменів з порушеннями слуху. Аналізувалися отримані результати. Був розроблений план впровадження і відбувалася реалізація навчально-тренувального процесу на основі інклюзивного аспекту в рамках формуючого експерименту. В експерименті взяли участь юнаки борці вільного стилю віком від 14 до 16 років. Борці контрольної групи (n=6 чол.) займалися за традиційною програмою, серед спортсменів з порушенням слуху. Борці експериментальної групи (n=6 чол.) – за розробленою комплексною методикою по інклюзивній методиці.

На **третьому етапі** було проведено аналіз результатів формуючого експерименту, зроблені висновки, оформлена кваліфікаційна робота згідно вимог. Оформлена і подана до друку наукова стаття у збірку ХДУ «Магістерські студії».

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

3.1 Методика інклюзивної фізичної підготовки борців вільного стилю із вадами слуху

Навчально-тренувальний процес на етапі становлення спортивної майстерності спрямований на вирішення комплексу завдань: демонстрація спортивних результатів на Обласних та Всеукраїнських спортивних змаганнях; висока соціалізація спортсмена; поглиблена фізична підготовка [2, 5].

Навчально-тренувальний процес дослідницьких груп для борців вільного стилю з порушенням слуху проходив на базі Херсонської Дитячої школи для людей з інвалідністю та спортивного клубу “SHEIKO CLUB”, що був заснований у 2018 році та спеціалізується на підготовці борців вільного стилю (див. Рис.3.1.).



Рис.3.1 Навчально-тренувальний процес на базі СК “Sheikoclub” під час проведення експериментального дослідження

Як вже згадувалося раніше, навчально-тренувальний процес борців вільного стилю з порушенням слуху передбачає основні розділи підготовки, причому у Всеукраїнському стандарті спортивної підготовки наводиться їх співвідношення на різних етапах: загальна фізична підготовка - 15%, спеціальна фізична підготовка – 23%, технічна підготовка – 44%, психологічна підготовка - 6%, теоретична підготовка - 1%, змагальна діяльність – 10%, відновлювальні заходи – 1% [6].

У розділі фізичної підготовки акцентована увага приділялася вдосконаленню саме фізичній підготовці. Спортсменам пропонувалися інклюзивні тренування, спрямовані на покращення фізичних якостей і здібностей (див. Таблицю 3.1).

Таблиця 3.1

Структура комплексної методики передзмагальної підготовки борців-сурдлімпійців вільного стилю

Розділи навчально-тренувального процесу	Компоненти методики передзмагальної підготовки
Загальна та спеціальна фізична підготовка	Вправи, спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості. Вправи, спрямовані на розвиток рухово-координаційних здібностей.
Технічна підготовка	Індивідуальні тренувальні завдання, створені задля вдосконалення «коронних» технічних прийомів. Ідеомоторні вправи. Методичні прийоми, спрямовані на підвищення стійкості до перешкод.
Психологічна підготовка	Корекція психологічного стану на основі результатів психологічної діагностики Формування спрямованої мотивації. Групові тренінги та індивідуальні тренінги. Вправи, спрямовані на розвиток уваги

Запропоновані завдання передбачали широке застосування комплексу засобів, включаючи спеціальні борцівські манекени, різні по масі та довжині, гумові амортизатори з різним ступенем зовнішнього опору, додаткові орієнтири для контролю точності положення міжсуглобових кутів. Застосовувалися методичні прийоми, підвищують точність рухів, у тому числі просте повторення, суміжні завдання, контрастні завдання. На перед загальному другому етапі річного циклу переважно використовувався метод полегшених умов виконання коронних технічних дій, а також акцентоване вдосконалення точності та швидкості проведення коронних прийомів.

Для відпрацювання «коронних» прийомів у різних ситуаціях змагального поєдинку спортсменам пропонувалося виконання ідеомоторних вправ. Для цього після проведення бою борці ідеомоторно відтворювали проведення вдалих прийомів.

Ідеомоторні вправи були спрямовані на навчання борця тому, що він робитиме в тій чи іншій ситуації змагань, на яких її елементах він фокусуватиме свою увагу, а потім візуалізувати елементи рухів та дій у процесі ідеомоторної тренування, а також на формування у борця спеціальних здібностей постійно аналізувати та зіставляти свої зорові, тактильні та м'язово-рухові відчуття та сприйняття з результатом фактичного виконання рухових процесів.

Висока складність діяльності змагання пред'являє досить жорсткі вимоги до всіх сторін підготовленості борців сурдлімпійців, оскільки, перебуваючи в нестандартній ситуації і при дефіциті часу, вони повинні оперативно, надійно і ефективно вирішувати технічні і тактичні завдання, що постійно виникають.

Механізми змагальної діяльності передбачають одночасне перебіг процесів сприйняття, мислення та моторної діяльності. Результати

даної діяльності виражаються у конкретних техніко-тактичних діях, що обираються спортсменом з урахуванням усіх умов конкретної ситуації.

Борці контрольної групи (n=8), які тренувалися із спортсменами своєї нозології виконували вправи, а також технічні завдання, створені задля розвитку як загальних так і спеціальних фізичних якостей. Вправи застосовувалися в процесі підготовчої та основної частин навчально-тренувального заняття.

У підготовчій частині використовувалися такі вправи: біг зі зміною напрямку візуального сигналу; виконання вправ у русі, що змінюються за візуальним сигналом.

В основній частині заняття використовувалися такі вправи: виконання вправ за умов дефіциту часу; навчальні поєдинки у умовах перешкод і із застосуванням факторів, що збивають.

Особливістю тренування борців експериментальної групи було виконання зазначених вправ і технічних прийомів у режимі високої інтенсивності на фоні стомлення, тобто в кінці основної частини заняття разом із спортсменами-однолітками без проблем зі слухом.

Формування складових спеціальної фізичної підготовленості борців експериментальної групи формувалася на активному застосуванні в навчально-тренувальному процесі вправ змагального характеру, які спортсмені обов'язково виконували в парі (відносно допустимої ваги) із борцем без порушення слуху.

Всі види спортивної підготовки, які використовувались в дослідженні, мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки.

(Таблиця 3.2)

Таблиця 3.2

Види спортивної підготовки.

Види підготовки	Пояснення та ознаки
Силові та кондиційні тренування	Спрямовані на розвиток фізичних здібностей (сили, швидкісно-потужності, швидкості, витривалості), необхідних для досягнення спортивних результатів. Фізична підготовка поділяється на загальну підготовку і спеціальну підготовку.
Загальна фізична підготовка	Спрямована на розвиток фізичних якостей, які не залежать від специфічних здібностей, що проявляються в обраному виді спорту.
Спеціальна фізична підготовка	Спрямована на виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен з вадами слуху досягає успіху в вільній боротьбі.
Технічна підготовка	Спрямована на опанування борцем спеціальних дій, які виконуються в сутичках, а також за допомогою яких спортсмен тренується. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками в боротьбі, а потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.
Тактична підготовка	має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності в умовах змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.
Теоретична підготовка	необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо.
Психологічної підготовки	Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.
Інтегральна підготовка	Об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку.

Фізична підготовка здійснюється за загальними принципами навчання та засадами спортивної методики. Сучасні системи підготовки спортсменів ґрунтуються на таких основних принципах,

які базуються на науково-методологічній основі [1, 2, 3, 6, 7]: глибока спеціалізація та індивідуалізація. Та поділяється на 4 складові.

Таблиця 3.3

Складові фізичної підготовки

1	Єдність загальної та спеціальної підготовки
2	Безперервність тренувального процесу
3	Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень
4	Циклічність тренувального процесу

Орієнтований на найбільші досягнення. Цей принцип найбільш повно втілює сутність спорту - перемогу в грі. Тому цілком природно, що кожен спортсмен прагне вдосконалюватися якомога більше, мотивуючи це системою спортивних змагань і єдиною спортивною класифікацією

Розширена спеціалізація та налаштування. Закономірністю сучасного спорту є те, що без дотримання принципів глибокої спеціалізації та індивідуалізації неможливо досягти максимально можливих результатів. Застосування цього принципу також пов'язане з талантом того чи іншого спортсмена, його схильністю до того чи іншого виду діяльності. Уніфікація загальної підготовки та спеціальної підготовки. Взаємозалежність загальної і спеціальної підготовки зумовлена тим, що кожен аспект спортивної підготовки є нероздільним і абсолютно необхідним. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, створених загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації. Безперервність навчального процесу. Основна суть цього принципу полягає у встановленні фізичної культури як цілорічної та багаторічної системи навчання. Зв'язок між різними етапами тренувального процесу

забезпечується безперервною послідовністю негайних затримок і сукупних ефектів навчання. Інтервал між заняттями визначається за законом відновлення і підвищення працездатності. Рівномірність поступового і граничного збільшення тренувального навантаження. Цей принцип відображає закономірність адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. Протягом років тренувань кожен наступний етап висуває до спортсмена підвищені вимоги. При цьому тренувальне навантаження обмежене підготовленістю та кваліфікацією спортсмена. Дотримання принципу циклічності тренувального процесу поділяється на наступні етапи:

- Тренувальний процес будується з урахуванням необхідності повторення основних елементів його змісту з постійними змінами тренувальних занять відповідно до логіки підготовки до основних змагань;

- Будь-який сегмент тренувального процесу повинен враховувати форму його циклічної структури (структура і зміст мікроциркуляції визначається її положенням у структурі середнього кільця, а структура середнього кільця визначається мікроциркуляцією, яка в нього входить і її положення в макроциклічній структурі);

- Застосування засобів і методів фізичного виховання дає позитивні результати лише в тому випадку, якщо вони відповідають певному циклу і його завданням, при складанні тренувального циклу необхідно враховувати природні біологічні ритми організму.

Єдність і зв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовки. Цей принцип встановлюється закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної і тренувальної діяльності спортсменів. По-перше, це побудова тренувального процесу, який має бути спрямований на формування оптимальної структури

змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці довгострокових планів підготовки спортсменів.

Уніфікація та зв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовки. Цей принцип визначається закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної і тренувальної діяльності спортсменів. Перш за все, це передбачає побудову тренувального процесу, який має бути спрямований на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці довгострокових програм підготовки спортсменів.

Ефективність тренувального процесу і профілактика спортивного травматизму взаємозалежні. Дотримуючись цього принципу в процесі підготовки спортсменів, вирішуючи завдання фізичної підготовки, техніко-тактичної та психологічної підготовки, ми повинні продовжувати проводити роботу з профілактики спортивного травматизму. При цьому необхідно зосередити увагу на вдосконаленні матеріально-технічного та організаційного забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності, раціонально будувати багаторічну та річну підготовку з урахуванням погодно-кліматичних умов, раціонального харчування, засобів оздоровчої та стимулюючої роботи. Здатність, активація адаптаційних процесів.

Як наведено в таблиці (3.4) існують декілька принципів в процесі тренування спортсменів з вадамислуху.

Таблиця 3.4

Основні принципи тренування спортсменів

Дидактичні принципи	В процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загальнодидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту
Принцип Доцільності та практичності	Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоїти програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер
Принцип готовності	Принцип вимагає, щоб до проведення навчально тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці
Принцип керованості підконтрольності	Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером і спортсменом. Особлива увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес
Принцип Позитивної мотивації	Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію лише на заняття певним видом спортом, але й досягнення відповідних спортивних результатів.
Принцип систематичності	Дотримання цього принципа дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень
Принцип смислової «наочності»	Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом
Принцип планованості поступовості	Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена за кроками і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань
Принцип методичного динамізму прогресування	Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи їх ротацію у відповідності з поточними завданнями.
Принцип функціональної надлишковості	Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та різних чинників, які збивають.
Принцип міцності та пластичності	Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні
Принцип доступності та стимулюючої трудності	Вправи, що виконуються спортсменом не лише повинні бути доступні, але в певній мірі вони мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей
Принцип індивідуалізованого навчання в колективі.	Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфері суперництва
Принцип формально-евристичної єдності	Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством. Принцип науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід тренерів.

Зважаючи на специфіку та необхідність змін в системі тренування спортсменів з вадами слуху, засоби та методи спортивного тренування які були обрані для дослідження предоставлені в Таблиці (3.5)

Таблиця 3.5

Засобами та методами спортивного тренування

Загально-підготовчі вправи	Що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути: різнобічними, що дозволяють в комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей; вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок
Спеціально-підготовчі вправи	Включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.
Підвідні вправи	Сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.
Імітаційні вправи	Відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.
Підготовчі вправи	Спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.
Спеціальні вправи	Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту.

Також у нашій роботі ми використовували двигуно-координаційні вправи, виконували їх на всіх етапах річного тренувального циклу, причому, як на початку основної частини заняття, так і після виконання тренувального навантаження, тобто на тлі стомлення.

Для формування вестибулярної стійкості застосовувалися вправи, виконувані на обмеженій опорі (гімнастична лава, гімнастична півсфера Bosu, диск балансувальний Bradex "Рівновага")

Тренувальний процес борців вільного стилю з порушенням слуху передбачає основні розділи підготовки, причому в Українському стандарті спортивної підготовки наводиться їх співвідношення на різних етапах:

- загальна фізична підготовка – 15%;
- спеціальна фізична підготовка – 23%;

- технічна підготовка – 44%;
- психологічна підготовка – 6%;
- теоретична підготовка – 1%;
- змагання – 10%;
- відновлювальні заходи – 1%

Таким чином, для підвищення ефективності підготовки борців з порушенням слуху вільного стилю розроблено комплексну методику, що включає широке коло різних педагогічних дій: адекватне використання педагогічних принципів, засобів та методичних прийомів у навчально-тренувальному процесі, оцінку складових фізичної підготовленості борців та дослідження ефективності їх змагальних дій.

3.2. Показники динаміки показників фізичної підготовленості борців вільного стилю на початку та у кінці педагогічного експерименту

Як показує аналіз динаміки результатів комплексного тестування борців експериментальної та контрольної груп 15-17-річного віку, за період проведення педагогічного експерименту обидві групи покращили свої показники фізичної підготовленості (див. Рис. 3.2.).

Так, при виконанні тестових вправ: кидки опудала за 3 хвилини та безперервне тридцятикратне виконання «захист ніг» - були покращені результати на 6,3%, 9,1%, $p > 0.05$) та кидки опудала за 30 секунд на 13,2%, $p < 0,05$.



Рис.3.2. Динаміка результатів тестових випробувань з складових спеціальної фізичної підготовленості борців з вадами слуху дослідницьких груп

При порівнянні результатів загальної фізичної підготовленості двох груп випробуваних за більшістю показників між групами були встановлені достовірні відмінності на користь експериментальної групи (див. Таблицю 3.1.).

На підставі статистичного аналізу результатів педагогічного дослідження за рівнем спеціальної фізичної підготовки спортсменів борців вільногостилю і вадами слуху отримані такі результати:

1. Статистичний аналіз кількості кидків опудала за 30 секунд. На констатуючому етапі проведення педагогічного експерименту середня арифметична кількість кидків опудала за 30 секунд у контрольній групі дорівнює 7,9 разів, в експериментальній – 7,7 разів. Таким чином, можна зробити висновок, що початковий рівень підготовки спортсменів у контрольній та експериментальної групи, за цим показником – ідентичний.

Таблиця 3.6.

**Результати тестових завдань із загальної та спеціальної фізичної
підготовленості**

Тестові вправи	Час проведен ня	Групи (кількість людей)		р
		КГ(n=8)	ЕГ (n=8)	
Підтягування з вису на високій на перекладині (кількість разів)	До	18,5±0,04	18,1±0,06	>0,05
	після	21,4±0,03	23,2±0,03	<0,05
Згинання та розгинання рук на брусах (кількість разів)	До	19,8±0,2	19,3±0,3	>0,05
	Після	21,9±0,2	23,7±0,2	<0,05
Згинання та розгинання тулуба (кількість разів)	До	43,8±0,2	43,3±0,3	>0,05
	Після	45,6±0,2	47,1±0,1	<0,05
Стрибки в довжину з місця (кількість разів)	До	226,3±0,3	227,4±0,3	>0,05
	Після	229,7±0,3	232,2±0,2	<0,05
Безперервне виконання «захист ніг» 30 разів (секунди)	До	52,7±0,3	52,8±0,2	>0,05
	Після	51,3±0,3	49,3±0,4	<0,05
Кидки борцівського манекену за 30 секунд (кількість разів)	До	7,9±1,8	7,7±2,1	>0,05
	Після	8,8±2,5	9,8±1,6	<0,05
Кидки борцівського манекену за 3 хвилини (кількість разів)	До	33,5±0,6	33,6±0,4	>0,05
	після	34,8±0,7	36,9±0,8	<0,05

На контрольному етапі проведення педагогічного експерименту середня арифметична кількість кидків опудала за 30 секунд у контрольній групі дорівнює 8,8 разів, в експериментальній – 9,8 разів. Таким чином, можна зробити висновок, що в результаті застосування розробленої методики показники кількості кидків опудала за 30 секунд спортсменів експериментальної групи вище, порівняно з показниками спортсменів контрольної групи.

2. Статистичний аналіз кількості кидків опудала за 3 хвилини.

На констатуючому етапі проведення педагогічного експерименту середня арифметична кількість кидків опудала за 3 хвилини в контрольній групі дорівнює 33,5 разів, в експериментальній – 33,6 разів. Таким чином, можна зробити висновок, що початковий рівень підготовки спортсменів у контрольній та експериментальній групі, за цим показником – ідентичний. На контрольному етапі проведення педагогічного експерименту середня арифметична кількість кидків опудала за 3 хвилини в контрольній групі дорівнює 34,8 разів, в експериментальній – 36,9 разів. Таким чином, можна зробити висновок, що в результаті застосування розробленої методики показники кількості кидків опудала за 30 секунд спортсменів експериментальної групи вище, порівняно з показниками спортсменів контрольної групи.

3. Статистичний аналіз часу (у секундах) безперервного виконання «Захисту ніг» 30 разів на час. На початковому констатуючому етапі проведення педагогічного експерименту середнє арифметичне значення безперервного виконання «захист ніг» 30 разів у контрольній групі дорівнює 52,7 секунди, експериментальної – 52,8 секунди. Таким чином, можна зробити висновок, що початковий рівень підготовки спортсменів у контрольній та в експериментальній групі, за цим показником – ідентичний. На контрольному етапі проведення педагогічного експерименту середнє арифметичне значення безперервного виконання «захист ніг» 30 разів контрольної групи дорівнює 51,3 секунди, в експериментальній - 49,3 секунди.

Таким чином, на підставі аналізу даних дослідження, можна зробити висновок, що розроблена методика інклюзивного тренування спортсменів борців з порушенням слуху показує вищі показники їх загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості порівняно з існуючими методиками, отже, гіпотеза дослідження підтверджується.

3.3. Показники динаміки результативності у змагальній діяльності борців вільного стилю з вадами слуху

Поліпшення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців, якого було досягнуто під час дослідження, відобразилося на результатах змагань. У серії відкритих змагань 2021-2022 року борці експериментальної групи ставали переможцями та призерами змагань на 38% частіше, ніж представники контрольної групи. Виконання нормативів чергових спортивних розрядів в експериментальній групі також виявилось вищим на 19,6%.

За період педагогічного експерименту відбулася зміна структури та якості змагальної діяльності борців, причому в експериментальній групі зареєстровано значні зміни характеристик ведення сутичок (Табл. 3.2 та 3.3; Рис.3.2). Були проаналізовані сутички на двох змаганнях: до і після педагогічного експерименту аналіз складових змагальної діяльності виконувався нами в кожній групі окремо.

Так, середня кількість техніко-тактичних дій (ТТД), що були виконані протягом сутички, в експериментальній групі склало 4,8, а після педагогічного експерименту зросло до 5,6, приріст достовірний ($p < 0,01$) та становить 15,4 %. В експериментальній групі достовірно збільшилась активність поєдинку. Якщо до початку експерименту кількість атакуючих дій становила 2,2 дії або 46%, то після закінчення кількість атак склала 3,2 (57%).

Найбільші відмінності виявлено у кількості оцінених ТТД, а також виграних та програних балів у ході поєдинків. В експериментальній групі після експерименту кількість оцінених дій зросло з 3,85 до 4,7 балів у середньому за поєдинок. Приріст достовірний ($p < 0,05$) і становить 19,9 %. У контрольній групі кількість оцінених балів збільшилася незначно, приріст становив 0,3 бала (8,2%).

Середня кількість виграних балів до експерименту в експериментальній групі становить 5,6, а після педагогічного експерименту зросло до 6,8, приріст достовірний ($p < 0,05$) і становив 19,4%.

Таблиця 3.7

Динаміка показників змагальної діяльності борців вільного стилю експериментальної групи ($X \pm t$)

Показники	На початку пед. експерименту	Після закінчення пед. експерименту	t	p
Кількість ТТД	4,8 ± 0,1	5,6 ± 0,2	3,578	<0,01
Кількість атакуючих дій	2,2 ± 0,2	3,2 ± 0,2	3,536	<0,01
Кількість оцінених ТТД	3,85 ± 0,2	4,7 ± 0,3	2,357	<0,05
Кількість виграних балів	5,6 ± 0,3	6,8 ± 0,3	2,828	<0,05
Кількість програних балів	3,6 ± 0,2	3,3 ± 0,1	1,342	>0,05

Кількість програних балів в експериментальній групі знизилася трохи. Якщо до початку експерименту кількість програних становило 3,6 бала, то після закінчення кількість програних балів становило 3,3, зміна становила 8,7%.

Кількість ТТД у контрольній групі на початку досліджень суттєво не відрізняється від даного показника в ЕГ та склало 5 дій за поєдинок. Після закінчення експерименту кількість ТТД також збільшилося, приріст був достовірний на меншому рівні значущості ($p < 0,05$) і становив 9,5%. Абсолютні показники активності поєдинку в контрольній групі також

збільшилися, проте меншою мірою, ніж у борців експериментальної групи, приріст становив 12,8 %.

Таблиця 3.8

Динаміка показників змагальної діяльності борців вільного стилю контрольної групи ($X \pm m$)

Показники	На початку пед. експерименту	Після закінчення пед. експерименту	t	p
Кількість ТТД	5,0 \pm 0,2	5,5 \pm 0,1	2,236	<0,05
Кількість атакуючих дій	2,5 \pm 0,1	2,2 \pm 0,1	2,121	<0,05
Кількість оцінених ТТД	3,5 \pm 0,3	3,8 \pm 0,1	0,949	>0,05
Кількість виграних балів	6,2 \pm 0,3	6,5 \pm 0,2	0,832	<0,05
Кількість програних балів	4,1 \pm 0,2	3,6 \pm 0,1	2,236	>0,05

Відносний показник активності ведення поєдинку у спортсменів контрольна група, навпаки, знизилася. Якщо до початку експерименту кількість атакуючих дій становила 2,5 дії з 5 (50%), то закінчення – 2,2 із 5,5 (40 %).

Кількість виграних балів у контрольній групі на початку досліджень і після закінчення експерименту суттєво не відрізнялося і становило 6,2 та 6,5 балла за поєдинок. Приріст недостовірний і склав 4,7%. У той же час у контрольній групі суттєво знизилася кількість програних балів ($p < 0,05$), приріст становив 13 %.

На рисунку 3.3. фото одного з учасників експериментальної групи, переможця змагань.

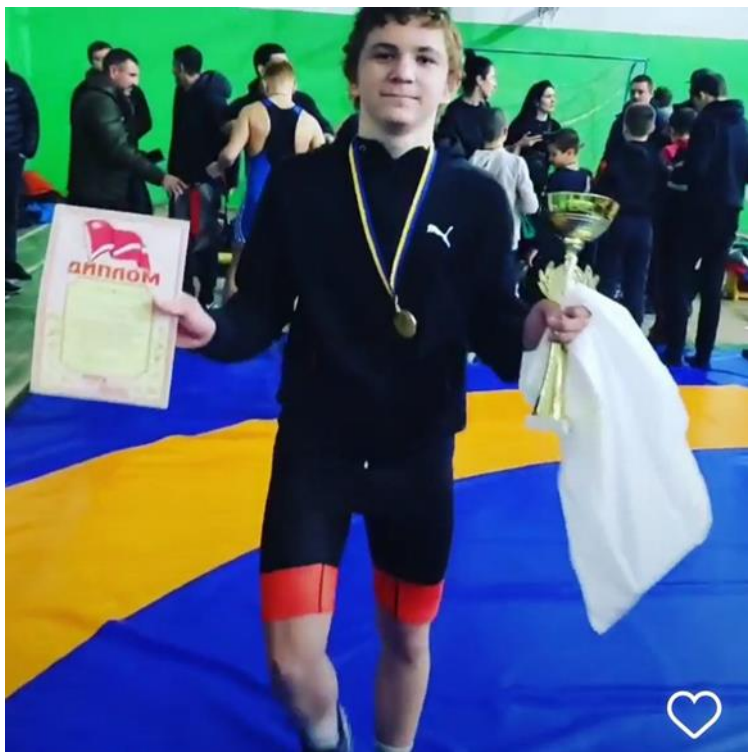


Рис.3.3. Переможець обласних змагань спортивного клубу з вільної боротьби “Sheikoclub”

Змагальна діяльність у вільній боротьбі передбачає одночасне перебіг процесів сприйняття, мислення та рухової діяльності. Результати даних дій виражаються в конкретних техніко-тактичних діях, що обираються спортсменом з враховуючи всі умови конкретної ситуації. За допомогою цих дій та вирішуються тактичні завдання, що стоять перед ним, в основі яких лежать:

- сприйняття, спостереження, увага як психічні процеси, що забезпечують орієнтування борців у складних умовах поєдинку;
- мислення, пам'ять, уявлення та уяву як процеси, за допомогою яких на основі сигналів, отриманих від органів чуття з довкілля, здійснюється вибір рішення у цій ситуації;
- швидкість рухових реакцій як найважливіша тимчасова характеристика дій та нервових процесів, що керують цими діями.

Аналіз якості змагальної діяльності борців вільного стилю з порушеннями слуху переконливо показав ефективність розробленої методики, що підтвердило наукову гіпотезу та дає підстава рекомендувати цю методику до активного впровадження у практику.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу інформаційних джерел нами були вивчені і проаналізовані підходи до організації навчально-тренувального процесу борців вільного стилю з вадами слуху. Так, встановлено, що по-перше, більшість фахівців-науковців і тренерів відокремлюють борців з вадами слуху від борців без порушень під час навчально-тренувального процесу, обумовлюючи це більш особливостями їх психофізичного розвитку, що потребує більше часу на формування складових фізичної підготовленості; по-друге, інша категорія фахівців-практиків рекомендують використовувати інклюзивний підхід в тренуванні борців з вадами слуху. На основі проаналізованого матеріалу ми вивчили рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу борців з вадами слуху, що дозволило нам спланувати нашу експериментальну методика і дослідження з метою пошуку оптимізації фізичної підготовки борців вільного стилю з вадами слуху.

2. На основі констатуючого і в рамках формуючого дослідження нами була проведена оцінка показників фізичної підготовленості борців вільного стилю з порушеннями слуху. Так, встановлено, що 100 % борців з вадами слуху мають високий рівень за показниками тестових вправ на рівень загальної фізичної підготовленості, у зв'язку з цим під впливом експериментальної методики ми вже аналізували лінійну зміну показників дослідницьких груп. Що стосується складових спеціальної фізичної підготовленості зазначимо, що переважна кількість борців володіють достатнім рівнем.

3. В ході дослідження на основі вивчених матеріалів літературних джерел, власне практичного досвіду роботи зі спортсменами з вадами слуху, була розроблена методика, яка використовувалася саме в організованих нами інклюзивних навчально-тренувальних заняттях для

борців вільного стилю з вадами слуху. Так, борці експериментальної групи пів року тренувалися із спортсменами без порушень в розвитку, використовуючи засоби, методи і принципи спортивного тренування. Так, в результаті проведеного дослідження по всіх складових фізичної підготовленості на основі методів математичної статистики зафіксовано покращення показників в переважній більшості математично достовірні. Також, нами проаналізовані складові змагальних сутичок спортсменів дослідницьких груп, що показало змагальну ефективність і перевагу саме борців експериментальної групи. Отримані нами позитивні результати дають нам можливість прогнозувати ефективність використання саме інклюзивних навчально-тренувальних занять в системі пвдготовки борців вільного стилю з вадами слуху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2000. 238 с.
2. Азимов, А. М. Системный контроль с использованием методов моделирования в тренировочном процессе единоборцев / А. М. Азимов, Д. Е. Нурышов // Вестник спортивной науки. 2011. № 6. С. 63-64.
3. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
4. Апойко, Р.Н. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации в греко-римской и вольной борьбе / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 13-18.
5. Арзютов, Г.Н. Теория и методика прогнозирования многолетней подготовки в спортивных единоборствах: автореф. дис.. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г.Г. Арзютов. Киев, 2000. 48 с.
6. Багаев, С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Багаев. М., 1998. 23с.
7. Байкина, Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха / Н.Г. Байкина. Запорожье: ЗГУ 2003. 120 с.
8. Байкина, Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: учебное издание / Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев. М.: Советский спорт, 1991. 64 с.
9. Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 3. С. 52-54.

10. Башкирова, М.М. Социальные и педагогические аспекты развития физической культуры и спорта инвалидов за рубежом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.4 / М. М. Башкирова. М., 2000. 28 с.
11. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2007. 192 с.
12. Блеер, А.Н. Управление физической подготовкой высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе данных комплексного контроля / А.Н. Блеер, А.И. Лаптев, С.П. Левушкин // Вестник спортивной науки. 2013. №2. С. 14-19.
13. Богданова, Т.Г. Сурдопсихология: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.Г.Богданова. М.: Академия, 2002. 203 с.
14. Болобан, В.Н. Время двигательной реакции спортсмена / В.Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. №10. С. 295-300.
15. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
16. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. М.: Советский спорт, 2010. 216 с.
17. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евеев, А.В. Передерий. М.: Советский спорт, 2010. С. 25-36.
18. Варламов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г. Б. Варламов // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 3. С. 52-54.

19. Вольная борьба. Спортивная энциклопедия Sportwiki. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/>

20. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. лит., 2010. 608 с.

21. Врублевский, Е.П. Методические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физ. культуры. 2007 № 1. С. 46.

22. Габов, М.В. Социальная адаптация высококвалифицированных борцов, выступающих на Сурдлимпийских играх / М.В. Габов, Р.З. Валеев, Ю.Г. Мартемьянов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 29-31.

23. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

24. Калмыков, С.В. Подготовка квалифицированных спортсменов в борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.Д. Будаев, А.И. Батуев. Улан-Удэ, 2005. 130 с.

25. Ключко В.М., Повіткін С.В. Греко-римська і вільна боротьба. Харків: ХНАМГ. 2011. 76 с.

26. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. М.: Советский спорт, 2014. 176 с.

27. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Л.: Тріада плюс, 2008. 864 с.

28. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

29. Платонов, В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учебно-методическое пособие для ИФК / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. Киев: КГИФК, 1992. 52 с.

30. Плотников, В.И. Совершенствование силовой подготовки дзюдоистов с нарушением слуха в процессе обучения технико-тактическим действиям / В.И. Плотников, Ф.Х. Зекрин, Р.М. Закиров [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 3. С. 25-28.

31. Подліваєв Б. А. Боротьба вільна: Зразкова програма для системи додаткової освіти дітей: дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і училищ олімпійського резерву К.: Освіта, 2003. 216 с.

32. Подливаев, Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе / Б.А. Подливаев, Ш.Т. Невретдинов, Ю.М. Суснин // Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 8-12.

33. Подходы к обновлению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва / Л. М. Куликов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 3. С. 34-39.

34. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. / А.К. Абдулаєв, Д.Є. Воронин, И.В. Ребар. Мелітополь, 2012. 356 с.

35. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. М.: Академия, 2006. 592 с.

36. Curby, D. Development of a testing program for maximum wrestling performance / D. Curby // Annual Review of Wrestling Research. 2010.

37. Fawzy Al-Bedewy, E. A Recommended Training Program for Developing Cervical Muscles Strength and its Effect on Performance Effectiveness of Defense Against Bridge Block and Waist Turnover / E. Fawzy Al-Bedewy, N. Hosny Al-Shorbagy // World Journal of Sport Sciences. 2010. V. 3 (S). P. 995-1002.

38. Gierczyk, D. The influence of coordination training on the index level of coordination motor abilities in Greco-Roman wrestlers aged 13-14 / D. Gierczyk, J. Sadowski // *Education-Physical Training-Sport*. 2008. V. 70. P. 27-33.
39. Killam, Ch. Assessing the enduring residual neuropsychological effects of head trauma in college athletes who participate in contact sports / Ch. Killam, R. L. Cautin, An. Santucci // *Archives of Clinical Neuropsychology*. - 2005. №20. P. 599-611.
40. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament / I. Barbas [et all] // *European Journal of Applied Physiology*. 2011. V. 111, № 7. P. 1421-1436.
41. Rahmani-Nia, F. Physiological profile of elite Iranian junior Greco-Roman wrestlers / F. Rahmani-Nia, B. Mirzaei, R. Nuri // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. V. 23, № 8. P. 2339-2344.
42. Sterkowicz, S. Selected Factors Influencing the Level of General Fitness in Elite Greco-Roman Wrestlers / S. Sterkowicz, W. Starosta // *Journal of Human Kinetics*. 2006. V. 14. - P. 93-104.