

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Гарінов Олександр Олександрович

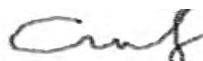
**НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДЗЮДОЇСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ НА
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

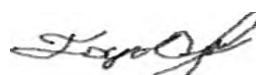
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

 I.M. Скрипка,
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент кафедри теорії і методики
спорту

«___» _____ 20__ року
Виконавець

 O.O. Гарінов
«___» _____ 20__ року

Суми 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	8
1.1. Особливості тренувального процесу дзюдоїстів, які мають порушення слуху на початковому етапі спортивної підготовки.....	8
1.2. Фізіологічні зміни в організмі дітей з вадами слуху, та їх урахування в навчально-тренувальному процесі.....	12
1.3. Значення спорту для осіб, які мають порушення слуху.....	14
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1. Методи дослідження.....	18
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	18
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	19
2.1.3. Методи математичної статистики.....	21
2.2. Організація дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ	23
3.1. Вплив батьків на мотивацію дітей з вадами слуху до занять спортом.....	23

3.2.	Впровадження сучасних методик тренування дзюдо при підготовці юних спортсменів з вадами слуху.....	27
3.3.	Оцінка результативності, щодо впровадження розробленого комплексу вправ з метою навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху.....	37
	Висновки до розділу 3.....	42
	ВИСНОВКИ.....	44
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
	ДОДАТКИ.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

МКЗ – міський комунальний заклад.

МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

СДЮШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву.

ТТД – техніко-тактичні дії.

ВСТУП

Актуальність. Одним із напрямів державної політики у сфері освіти є створення умов «особам з інвалідністю» для реалізації їх прав на рівний доступ до освіти, а також не менш важливо і до розвитку їх особистих інтелектуальних і професійних можливостей в будь якій сфері діяльності. Для дітей з інвалідністю заняття спортом вважають одним із засобів для досягнення їх особистої незалежності та самостійності, а також інтеграції в сучасне суспільство [21].

На сьогодні за даними І.М. Скрипки [69], І.О. Шишлової [74] новітніми технологіями в сфері освіти є прагнення до деінституалізації і забезпечення доступності ресурсів для всіх верств населення з урахуванням їх особливих потреб. В дослідженнях Скрипки І.М., Чхайло М.Б. (2020) підтверджено, що заняття спортом в ДЮСШ інвалідів та закладах системи «Інваспорт» позитивно впливають на фізичний та психологічний розвиток дітей з інвалідністю, а також сприяють їх соціалізації та адаптації до навчання, і надає можливість піднятися на найвищі сходинки п'єдесталу на змаганнях найвищого рівня [68].

Так, згідно наказу Міністерства молоді та спорту [50] для залучення дітей з інвалідністю у ДЮСШ для них відкривають відділення для занять тими видами спорту, які визнані в Україні для осіб з інвалідністю згідно державних нормативних документів. Саме тому, удосконалення методики підготовки спортсменів-паралімпійців є актуальним на різних етапах спортивного тренування, як в умовах шкіл-інтернатів, так і в умовах «ДЮСШ інвалідів». Підготовка спортсменів паралімпійців це одне з актуальних питань у теорії та практиці спорту, яке потребує вивчення з метою обґрунтування та розробки більш якісних програм, методик, комплексів фізичних вправ підготовки спортсменів паралімпійців з різних видів спорту [21].

Так як саме цей аспект є запорукою високих результатів і в дзюдо, тому пошук інноваційних шляхів та підходів удосконалення техніки дзюдоїстів з вадами слуху є актуальною і своєчасною перспективою модернізації навчально-тренувального процесу у відділеннях дзюдо ДЮСШ інвалідів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексу спеціальних вправ з метою навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес учнів відділення дзюдо ДЮСШ інвалідів.

Предмет дослідження: технічна та фізична підготовка спортсменів з вадами слуху відділення дзюдо.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та навчальної програми з дзюдо ДЮСШ «Інвалідів», центрів «Інваспорт» окреслити особливості техніко-тактичної та фізичної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху на етапі початкової підготовки.

2. Визначити вплив батьків на формування мотивації дітей з вадами слуху до занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах «Інвалідів»

3. Розробити комплекс спеціальних вправ та визначити його вплив на технічну та фізичну підготовку дзюдоїстів з вадами слуху

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, біомеханічні методи та методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Проаналізувавши особливості розвитку боротьби дзюдо в Сумській області, по-перше було розроблено комплекс вправ із спеціальної фізичної підготовки з метою оптимізації процесу удосконалення та засвоєння основ техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху, а по-друге розроблений комплекс вправ різних за характером впливу сприяв якісному розвитку фізичних якостей.

2. Обґрунтовано та доведено позитивний вплив розробленого комплексу вправ спрямованого на удосконалення та засвоєння основ техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху, шляхом впровадження його у навчальний процес ДЮСШ інвалідів, центри «Інваспорт».

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблений комплекс спеціальних вправ може бути впроваджено в тренувальний процес дзюдоїстів ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ".

Апробація результатів роботи. Результати магістерської роботи висвітлені на I студентській Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021) та на Scientific Collection «InterConf», (71): with the Proceedings of the 3 rd International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (August 19-20, 2021). Orléans, France.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (78 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи – 58 сторінки, з них основного тексту 45 сторінки. Робота ілюстрована таблицями і рисунками.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БОРОТЬБИ
ДЗЮДО ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ СЛУХУ**1.1. Особливості тренувального процесу дзюдоїстів, які мають порушення слуху на початковому етапі спортивної підготовки**

За даними фахівців у сфері фізичної культури та спорту термін «початкова» (підготовка, техніка) означає певні закономірності, тобто: чим раніше дитина починає займатися спортом (з молодшого шкільного віку), тим різнобічне тренування повинне бути, мається на увазі до 13 років, тобто до початку поглибленої спеціалізації. Кожен вид спорт має свої вимоги до зарахування на тренування згідно Наказу Мінмолодьспорт «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».

В якому вказується те, що: «Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з видів спорту осіб з інвалідністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл для осіб з інвалідністю, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для осіб з інвалідністю паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту осіб з інвалідністю» [51] на вид спорту дзюдо саме для спортсменів з вадами слуху цей вік становить 8 років.

Так, тренувальний процес, як зазначає Л.П. Матвеев направлено на те, щоб: «кожен спортсмен здобув базовий рівень фізичної і загальної підготовки» [43]. Щодо спеціальної підготовки в кожному виді спорту у багаторічному процесі техніко-тактичного вдосконалення є:

- «початкова та базова технічна підготовка»;
- «поглиблене технічне вдосконалення».

На першій стадії початкової підготовки проходить в більшості видів спорту і підвищення загального рівня фізичної підготовленості, тоді як на стадії початкової технічної підготовки створюється міцний фундамент спортивних і технічних навичок і умінь та саме на їх основі надалі будується вдосконалення в обраному виді спорту.

Про необхідність виокремлення і великої уваги надавати етапу початкової підготовки з дзюдоїстами з вадами слуху відзначає З.Ю. Чочарай, так за його даними: «головним завданням цього етапу навчання є оволодіння загальними та спеціальними вправами даного виду спорту та основами раціональної техніки, а на етапі спортивного вдосконалення – досягнення високої координації рухів, шліфування елементів техніки» [71]. Тому все вище вказане підтверджує думку про те, що основною спрямованістю початкової спортивної підготовки має бути формування у дитини, юного спортсмена максимального фонду рухових навичок та умінь, і тим паче освоєння основних технічних елементів (прийомів).

Аналіз програми зі спортивної підготовки для «Дитячо-юнацьких спортивних шкіл», «Спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву з дзюдо» [24] показав, що багаторічна підготовка у дзюдо охоплює довгий процес становлення дитини від початківця до спортсменів високого класу і займає це приблизно 10-15 років у чоловіків, та 5-12 років у жінок і складається з наступних етапів:

- «етап початкової підготовки» (ПП), або базовий – тривалість етапу 2 роки;
- «етап попередньої початкової підготовки» (ПБП) – тривалість етапу 5 років;
- «етап спеціалізованої початкової підготовки» (СБП), спортивного удосконалення (СУ) – тривалість етапу 3 роки;
- «етап підготовки до вищих досягнень» (ПВД), «вищої спортивної майстерності» (ВСМ) – тривалість етапу від 2-3 років до 8-10 років;
- п'ятий етап – «етап збереження рівня спортивних досягнень» [24].

В.Н. Платонов вважає, що: «при визначенні змісту технічної підготовки дзюдоїстів на початкових етапах навчання, необхідно встановити зв'язок між змагальною діяльністю і вмістом технічної підготовки борців, а для визначення початкової техніки дзюдоїстів важливо враховувати застосовність і результативність технічних дій в змагальних поєдинках» [55].

У будь-якому виді спорту для осіб з інвалідністю підкреслюється важливість основ, особливо велика увага основам традиційно приділяється і в параолімпійському дзюдо. На думку ряду авторів [41, 44, 65], варто будувати правильну техніку на міцному фундаменті, тобто спортсмен з вадами слуху спочатку повинен добре зрозуміти важливість основ, а потім прикласти сили для оволодіння технічними навичками, а після удосконалення своєї техніки, постійно повертатися до її удосконалення.

При побудові тренувальних занять з дзюдо з данним контингентом дітей необхідно знати, який вплив на рухову сферу чинить порушення слуху, так варто зазначити, що більшість науковців відмічають наступні зміни у руховій сфері глухих спортсменів (школярів, дітей): «у знижені рівня розвитку основних фізичних якостей: відставання від норми у показниках сили м'язових груп тулубу і рук, швидкісно-силових якостей, швидкості від 12 до 30%; у важкості збереження статичної й динамічної рівноваги: відставання від норми у статичній рівновазі до 30%, динамічній – до 21%; у недостатній координації й невпевненості рухів (ходьба, біг, стрибки та ін.); у відносно низькому рівні орієнтування у просторі; у недостатній швидкості виконання окремих рухів, низькому темпі рухової діяльності» [38, 39, 52, 53].

На рисунку 1.1. представлено характерні риси рухової сфери глухих дітей-спортсменів, та не спортсменів. Та слід вказати під впливом спорту значно покращуються всі показники і майже з віком дорівнюють нормі, все залежить від ступеня впливу глухоти та інших супутніх діагнозів.

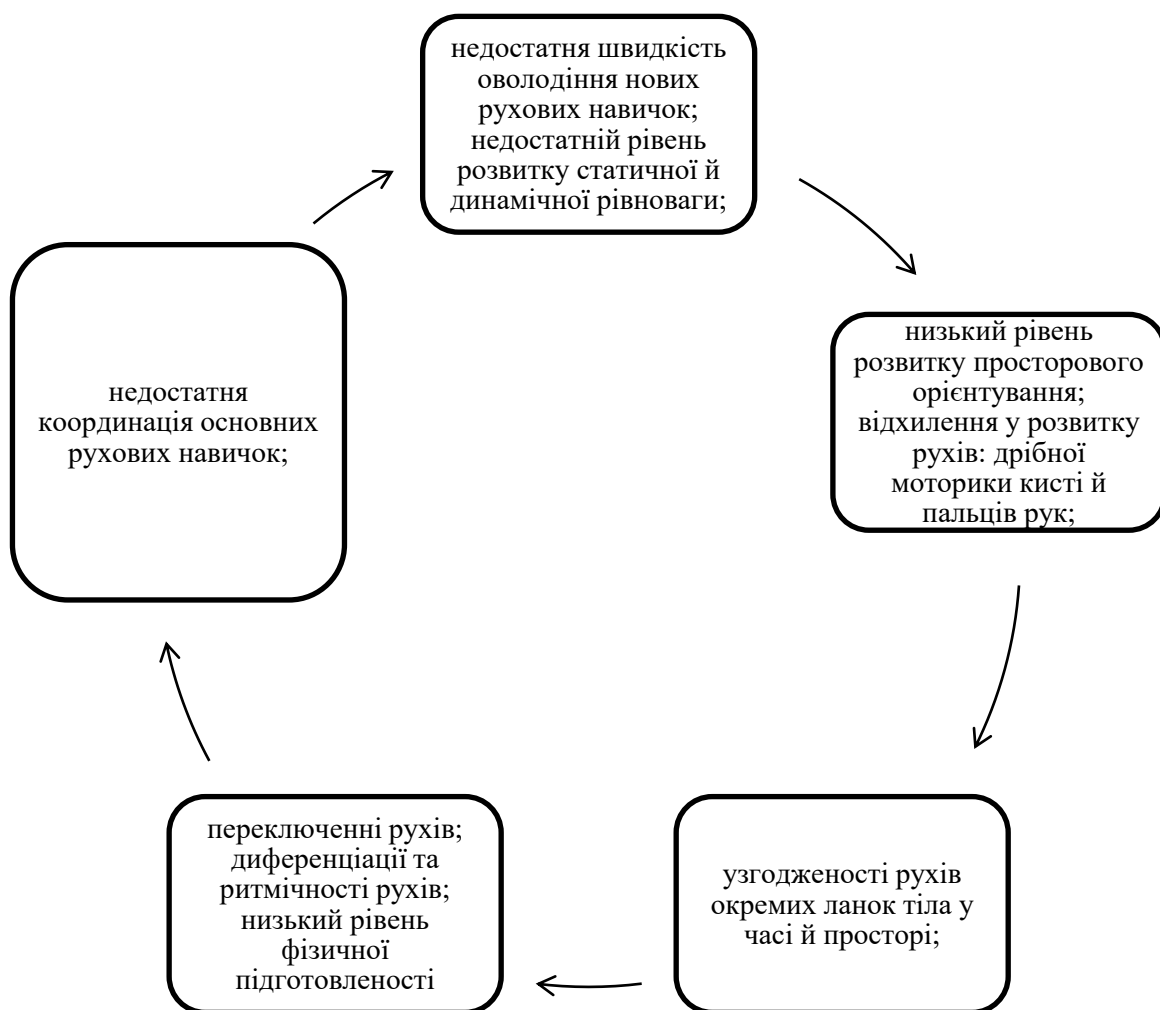


Рис.1.1. Характерні риси рухової сфери глухих дітей

Підготовка дзюдоїстів з вадами слуху різної кваліфікації в основному проводиться, за зразком спортивної підготовки здорових спортсменів, що дозволяє нашій дефліпійській збірній досягти високих результатів, але варто зазначити, що це є дуже небезпечною [45]. Як вказують фахівці [38, 53], підбір засобів та методів для побудови навчально-тренувального процесу спортсменів з вадами слуху спрямованого на досягнення результатів найвищого рівня необхідно здійснювати з врахуванням нозологічних особливостей функціонального стану організму та їх психомоторних можливостей [6, 9].

Р.М. Мерзалієв вказує, що: «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)» [48] .

1.2. Фізіологічні зміни в організмі дітей з вадами слуху, та їх урахування в навчально-тренувальному процесі

За даними відомого фізіолога Д.Ж. Вілмор [18] існує суттєвий взаємозв'язок рухового та слухового аналізаторів, тобто слух за його даними впливає на рух людини. Він вказує, що: «рух коректується не тільки зором, але і слухом, а виключення слуху із системи аналізаторів означає не тільки ізольоване «випадіння» однієї сенсорної системи, а також порушення всього процесу особистісного розвитку людей цієї категорії [18]. За даними тренерів паралімпійців у спортсменів-початківців, які прийшли до тренувань у ДЮСШ з порушеннями слуху відмічається затримка розвитку локомоцій і статичних функцій і це здійснює вплив на формування між аналізаторних зв'язків, а саме: звужує «ближній» простір.

Результати досліджень Ю. Зубко (2021) порушення слуху у дітей безпосередньо впливає на стан їх здоров'я, і навпаки: «стан здоров'я суттєво впливає на кінцевий результат фізичного розвитку дітей. Висока працездатність, як правило, пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю, але нажаль, кількість часу в спеціальних школах-інтернатах на організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи з кожним роком навчання зменшуються» [69]. З рисунку 1.1.а., 1.1.. бачимо, що стан соматичного здоров'я дітей, які мають вади слуху відрізняється від їх здорових однолітків, так як патології слуху це не сама головна проблеми в стані здоров'я дітей, а більшість з цих дітей мають ускладнення в стані здоров'я загалом та порушення всього процесу розвитку функціональних систем.

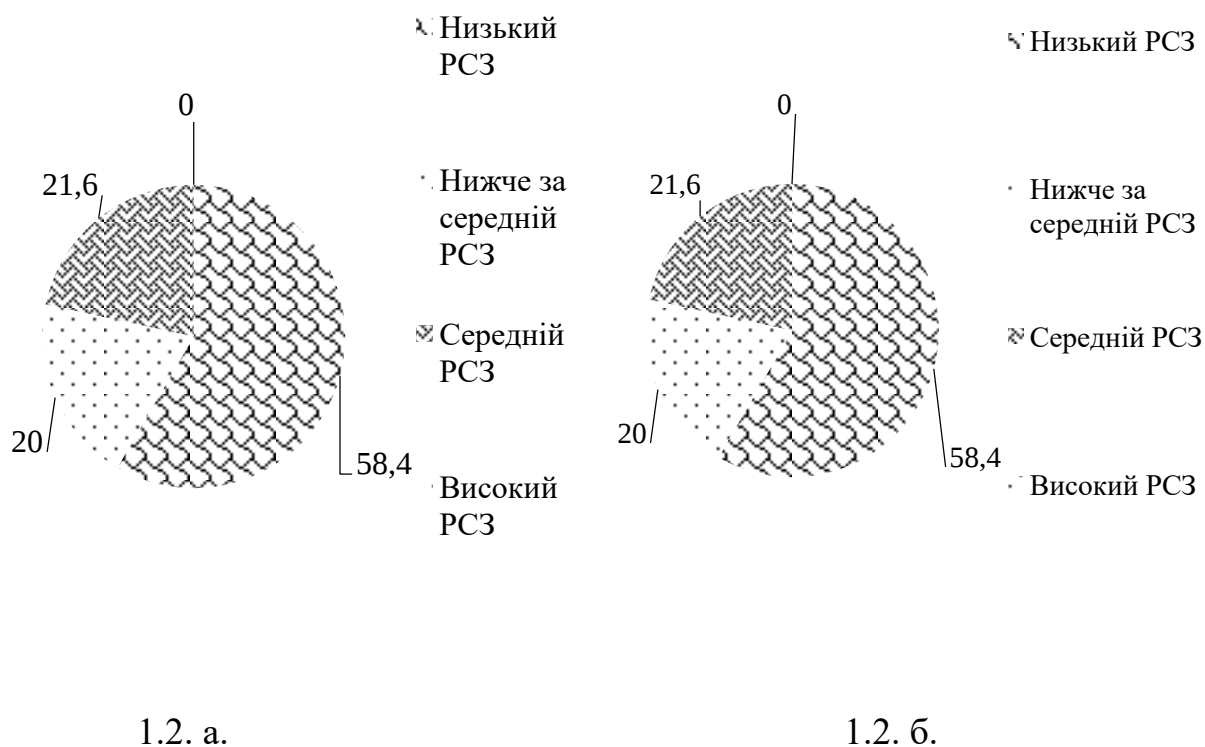


Рис. 1.2 (а,б.). Рівень соматичного здоров'я дітей які мають розлади слуху (а), та їх здорових однолітків (б).

■ – низький РСЗ;

■ – нижче за середній РСЗ;

■ – середній РСЗ;

■ – учні з вище середнім та високим РСЗ;

Численні медичні дослідження глухих дітей встановили негативні суттєві наслідки від порушення слуху для їх здоров'я та працездатності, на рисунку 1.3. вказується найпоширеніші наслідки від втрати слуху [9]. Найбільш поширеними є захворювання дихальної системи: «ГРЗ, бронхіти, пневмонії, а також затримка психічного розвитку, відхилення у розвитку інтелекту, вегетативно-соматичні розлади» [16]. Характеризуючи фізичний розвиток глухих і слабочуючих дітей, багато авторів, відзначають, що: «втрата або порушення слуху в дитячому віці сповільнюють природний хід фізичного розвитку, у таких дітей більш низькі в порівнянні з чуючими однолітками показники росту, маси тіла, окружності грудної клітини, а також характерні м'язова слабкість, зниження тону м'язів, вегетативні розлади» [37, 49].

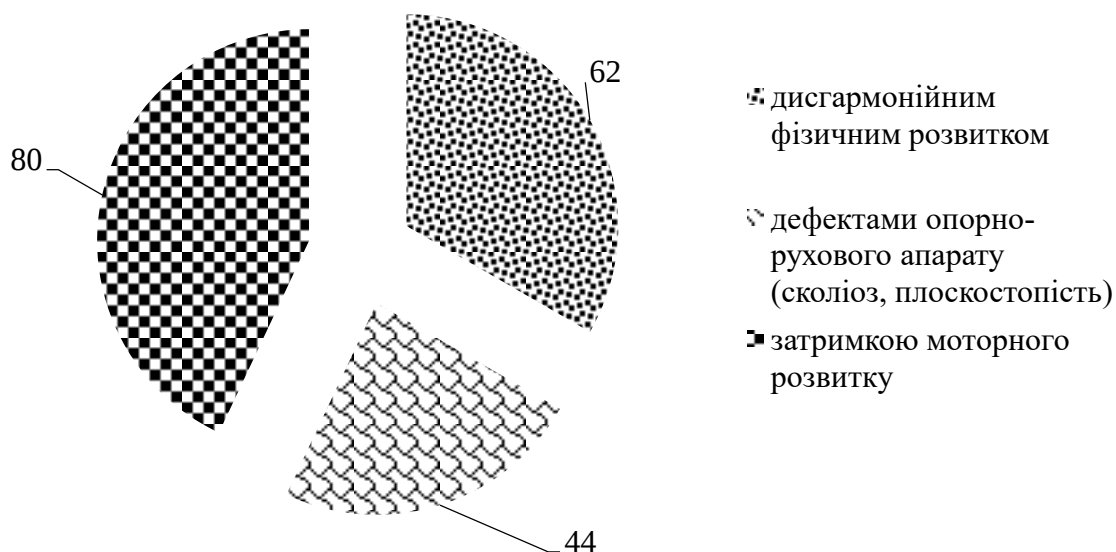


Рис.1.3. Наслідки від порушення слуху для здоров'я дітей у відсотковому співвідношенні.

1.3. Значення спорту для осіб, які мають порушення слуху

В Україні на початку ХХІ ст. було створено організацію «Український центр фізичної культури інвалідів Інваспорт у 1993 році, «Центр інвалідного спорту Інваспорт», який об'єднує обласні відділення, спеціалізовані ДЮСШ, спеціалізовані відділення: «підготовки спортивного резерву, фізкультурно-оздоровчі клуби, міські та регіональні центри з метою вирішення проблем залучення дітей та людей з інвалідністю до занять спортом та руховою активністю загалом» [68]. Навчально-тренувальна та спортивна робота ДЮСШ проводиться за освітніми програмами з видів спорту, що затверджуються Мінмолодьспортом.

Виокремлюють основні види навчально-тренувальної роботи це: «групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань» [26].

Насьогодні зміни у системі освіти відображаються у зв'язку із співпрацею з громадськими організаціями: «Національна Асамблея інвалідів України,

українські товариства глухих, сліпих, Асоціація тифлопедагогів України, Асоціація корекційних педагогів України, Асоціація офтальмологів України, Коаліція захисту прав інвалідів та осіб з інтелектуальною недостатністю), які опікуються питаннями державної підтримки, соціального захисту дітей з інвалідністю, результатами їх роботи є: удосконалення управлінської структури; впровадження інноваційних педагогічних технологій, що свідчить про позитивні зрушення, які набувають системного характеру (запровадження інклюзивного та інтегрованого навчання)» [26, 27].

Метою «Міжнародного спортивного комітету глухих» (МСКГ) це заснування союзу спортделегацій, розробка їх статуту і завданням створити керівництво для заснування Дефлімпійських ігор. Дефлімпійські ігри це санкціоновані МОК спортивні змагання найвищого рівня для глухих людей і тих, що мають знижений слух. Згідно з нормативними документами, до програм цих Ігор вели, як індивідуальні, так командні змагання, всього таких видів спорту 20 (рис. 1.4).

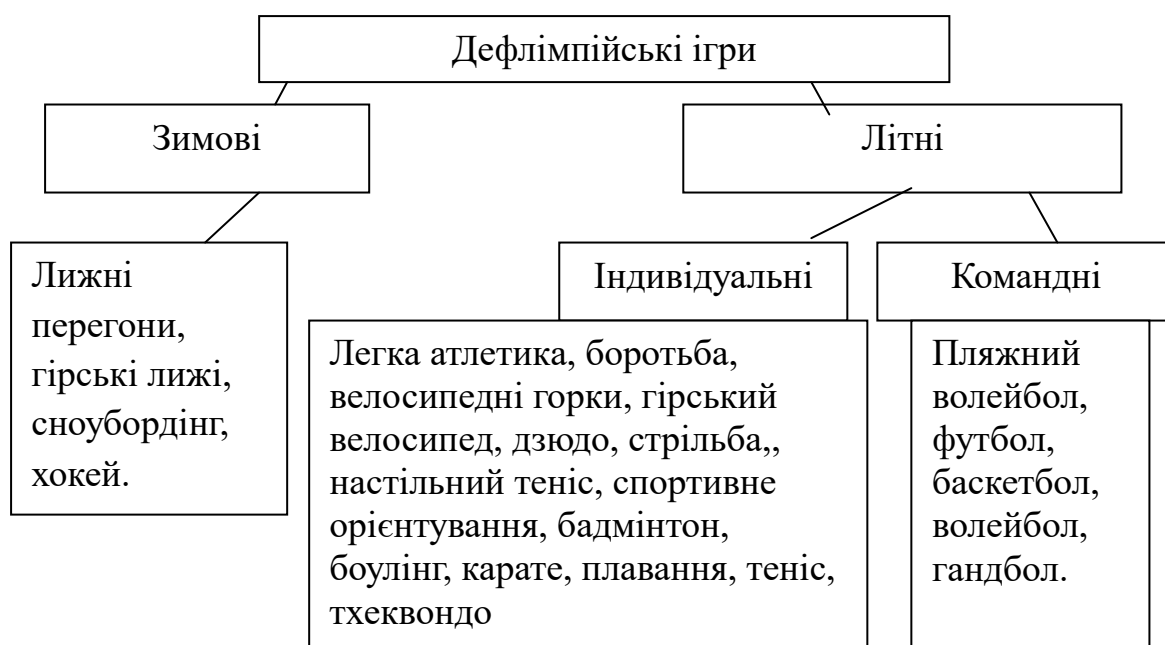


Рис.1.4. Види спорту в програмі Дефлімпійських ігор

Разом із тим, сучасні дослідження науковців не достатньо вивчали можливість та ефективність інклюзивного тренування дітей для з вадами слуху в умовах інклюзивної освіти з метою корекції їх психомоторних навичок.

Наукового обґрунтування потребує структура і зміст навчально-тренувальних занять з видів спорту, які не включені до програми Дефлімпійських ігор. Так, за даними О. Форостян [72] спорт є дієвим засобом корекції недоліків рухової сфери, як дітей так і спортсменів з вадами слуху, у них спостерігається суттєве зниження функцій рухової сфери порівняно з ровесниками із збереженим слухом, тому фізичні вправи на тренуваннях є потужним засобом впливу на їх організм і рухову сферу.

За даними В.Л. Маринич [46] збільшити координаційні здібності можна через виконання різноманітних фізичних вправ або занять гімнастикою, саме на тренуваннях штучно створена варіативність «просторових», «часових», «динамічних» та «топологічних» характеристик дій стимулює орієнтувально-дослідницьку активність дитини. За результатами досліджень В.Л. Маринич: «недостатньо інформації щодо теоретичних і методичних аспектів тренувального та змагального процесів дівчат з вадами слуху, мало кваліфікованих тренерів з художньої гімнастики які можуть взяти на себе відповідальність працювати з особливими спортсменками» [46]. Для дітей з вадами слуху автор Івахненко А.А. [30] вказує на ефективність застосування рухливих ігор та естафет з метою корекції та розвитку їх психомоторної функції, варто зауважити, що ігровий метод навчання є ефективним на початковому етапі спортивного тренування в різних видах спорту. Корекційно-тренувальний процес з боротьби запропонував А.В. Мут'єв [49], а саме: розробив зміст, організаційно-педагогічні умови корекції рухової сфери глухих підлітків засобами тхекван-до. В останній час фізкультурно-спортивна активність глухих дітей знижується у зв'язку з погіршенням соціальної установки до спорту взагалі та негативним ставленням до деяких традиційних видів спорту. Тому, для залучення більшої кількості дітей з вадами слуху до занять в ДЮСШ інвалідів спочатку необхідно налагодити роботу в закладах освіти, де є інклюзивні класи, необхідно збільшити новизну та підвищити роль фізкультурно-оздоровчих занять, зменшення ролі традиційних (обов'язкових) заходів, а звернути увагу на не традиційні форми занять. І робити це необхідно,

так як вища нервова діяльність людини характеризується такими властивостями як: «сила, рухливість і врівноваженість основних нервових процесів – збудження і гальмування», а систематичне тренування прискорює розвиток рухових якостей не тільки в тренуваних групах м'язів, але й у нетренуваних, що обумовлене вдосконалюванням функцій нервової системи [67]. У зв'язку з вище вказаним вважаємо за необхідне розробити комплекс спеціальних вправ з метою навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху, що також буде сприяти корекції рухів дітей з вадами слуху, що є важливим для їх успішного навчання і підготовки до подальшої навчальної діяльності.

Висновки до розділу 1

1. З вивчення досліджень науковців та узагальнення даних науково-методичної літератури з'ясовано, що заняття спортом в ДЮСШ інвалідів та закладах системи «Інваспорт» значно впливають на розвиток дітей з особливостями в розвитку, а також сприяють їх соціалізації та адаптації до навчання..

2. Встановлено не зважаючи на популярність і необхідність занять спортом дітям з інвалідністю, обґрунтування методик їх тренувань приділяється недостатньо уваги, тому паралімпійській спорт набирає важливого значення, так активність дітей під час занять спортом позитивно впливає на їх рухову сферу. У будь-якому виді спорту для осіб з інвалідністю підкреслюється важливість основ, особливо велика увага основам традиційно приділяється і в параолімпійському дзюдо.

3. Визначено, що під час підготовки спортсмена паралімпійця у будь-якому виді спорту, а особливо в дзюдо, спочатку тренувань варто будувати правильну техніку на міцному фундаменті, тобто спортсмен з вадами слуху спочатку повинен добре зрозуміти важливість основ, а потім прикласти сили для оволодіння технічними навичками, а після удосконалення своєї техніки, постійно повертатися до її удосконалення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У кваліфікаційній роботі було використано комплекс наступних взаємодоповнюючих методів дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури..

2. Педагогічні методи дослідження (бесіди, спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

3. Методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження.

2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури. У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняних і закордонних авторів загальною кількістю 52 джерела. Вивчення науково-методичної та спеціальної літератури дозволило розширити та поглибити уявлення про особливості методики підготовки спортсменів паралімпійців відділення боротьби дзюдо дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які полягають у визначенні методів та засобів розвитку технічної та фізичної підготовки спортсменів з вадами слуху на початкових етапах їх спортивної підготовки. А також розглянути теоретичні і практичні аспекти питання підготовки дітей з вадами слуху у спортивній боротьбі протягом навчання у ДЮСШ інвалідів та центрах «Інваспорт», що дають право з повною упевненістю говорити про необхідність оптимізації нині діючих методів і методик навчально-тренувального процесу у спортивній боротьбі дзюдо.

Аналіз літератури дав змогу підтвердити актуальність даного дослідження, уточнити об'єкт, предмет, мету, визначити завдання дипломної роботи.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження: бесіди, анкетування, спостереження, тестування технічних дій та фізичних здібностей, педагогічний експеримент.

Бесіди проводились з тренерами та батьками дітей з порушенням слуху з метою виявлення і узагальнення фактів, пов'язаних із станом спортивної підготовки в ДЮСШ, та мотивами батьків залучення цих дітей до спорту.

Методи педагогічні спостереження використовувався у комплексі з іншими методами дослідження для: «одержання інформації про організацію тренувального процесу з дітьми даної нозології; збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; розробки комплексу спеціальних вправ з метою навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху» [3]. Педагогічне спостереження здійснювалися у процесі тренувальних занять ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ" м. Суми, у ході якого в спортсменів фіксувалась зацікавленість до різних методик проведення тренувань, а також приймалися до уваги показники оперативного контролю.

Нами проводилося спостереження за реалізацією змісту розробленого експериментального комплексу вправ, а також здійснювалося оцінювання поточних досягнень на початку та у кінці навчального року, проводився добір засобів та методів проведення тренувань, визначалася відповідність обсягу та інтенсивності навантажень можливостям юних спортсменів.

Анкетування проводили з батьками дітей, які навчаються в групі початкової підготовки ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ", м. Суми. Анкета містила 9 запитань, які вивчили мотиви батьків дітей з вадами слуху до занять даним видом одноборств, визначили найбільш актуальні методи та засоби проведення тренувань та врахували це при розробці комплексу спеціальних вправ з метою навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху

Тестування загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовки учнів відділення боротьби дзюдо здійснювалося нами у

відповідності до вимог програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл «Інваспорту».

Тестування спортивних здібностей дзюдоїстів з вадами слуху проводилось на основі комплексу №1 (оцінка фізичної підготовленості), комплексу №2 (оцінка здібності до ведення єдиноборства).

Комплекс №1.

1. «Швидкості – біг 30 м» (с);
2. «Швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця» (см);
3. «Статична рівновага з відкритими очима за методикою Є. Я. Бондаревського» (с);
4. «динамічна рівновага на гімнастичній лаві» (с).
5. «здібність до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів - тест «Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі» Л. Сергієнка».
6. «орієнтування у просторі - тест «Ходьба по прямій із закритими очима» Л. Сергієнка».

Тестування проводили за загальноприйнятою методикою.

Комплекс №2

1. «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с».
2. «Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с».
3. «Забігання навколо голови 10 разів, с».
4. «Прохід у ноги».

Контроль рівня технічної підготовленості містить показники якості виконання:

- 1.«Стандартних технічних завдань, які характеризують надійність захисту від атак в стійці».
- 2.«Стандартних технічних завдань, які характеризують надійність атаки та обчислюється як відношення кількості оцінених судьями ТТД до загальної кількості реальних атак»;

3.Стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера в пересуванні по татамі без опору – експертна оцінка;

Педагогічний експеримент.

У дослідженні застосовувався констатувальний і формувальний педагогічний експеримент. Полягав у визначенні ефективності застосування комплексу вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки з метою удосконалення технічної підготовки учнів відділення боротьби дзюдо ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ". У нашому дослідженні застосовувався педагогічний експеримент двох видів – констатувальний та формувальний

Для перевірки ефективності розробленого комплексу вправ нами були сформовані експериментальна група (ЕГ, n=8 та КГ, n=8) на базі ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ" м. Суми, у яких тренування проводилися тричі на тиждень. У експериментальній групі спеціальна фізична підготовка організовувалась за розробленим нами комплексом вправ, а у контрольній – у відповідності до діючої програми з боротьби дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл «Інвалідів».

2.1.3. Методи математичної статистики. Обробка даних з результатів дослідження проводилась з допомогою пакета “Statistica 6.0”. Розраховані наступні показники:

- «середні значення вибірки (x)»;
- «стандартне відхилення (S)»;
- «помилка репрезентативності (m)».

Таким чином, методи математичної обробки, методи збору поточної інформації і деякі методи отримання ретроспективної інформації; методи збору поточної і ретроспективної інформації обслуговують методи організації тренувального процесу.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились в кілька етапів:

Перший етап (вересень 2020) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури та нормативних документів регламентуючих діяльність ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ",.

На другому етапі досліджень (жовтень 2020) нами розроблявся комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки, мета якого оптимізувати процес удосконалення технічної підготовки одноборців. Здійснювався підбір адекватних вправ для комплексу з арсеналу фізичної культури та боротьби дзюдо. Для проведення консатувального експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи. Експериментальна (Е, $n = 8$) і контрольна (К, $n = 8$) групи були сформовані на базі ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ". Загальна кількість дітей, що взяла участь у базовому експерименті становила 16 осіб. Проводилось також на даному етапі анкетування батьків вихованців груп з дзюдо ДЮСШ «Інвалідів», СРЦ "ІНВАСПОРТ".

Третій етап (листопад 2020 рік – травень 2021 рік) передбачав проведення педагогічного експерименту , а саме впровадження розробленого комплексу спеціальних вправ та визначення його впливу на рівень фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху. Усі учасники якого були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень. Тестування СФП та технічної підготовки здійснювалося двічі протягом навчального року: на початку та в кінці експерименту. На цьому етапі також здійснювалася обробка результатів, отриманих у ході експерименту; проводилося оформлення наукової роботи.

РОЗДІЛ 3

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ**3.1. Вплив батьків на мотивацію дітей з вадами слуху до занять спортом**

У ході нашого дослідження ми провели анкетування батьків дітей з вадами слуху щодо значення занять спортом для їх дітей і для них самих у дитячо-юнацьких спортивних школах інвалідів «Інваспорт» загальною кількістю 32 особи (батько та мати дитини). Під час проведення анкетування отримали дані, щодо значення занять спортом для дітей з вадами слуху та визначено мотиви батьків щодо запису дітей до секції дзюдо. Анкетування дозволило встановити загальний рівень знань батьків щодо створення груп для тренувань для дітей з інвалідністю в будь-яких ДЮСШ, згідно відповідей 35,5% батьків дали ствердну відповідь, тоді як 64,6% не мають інформації та знань щодо груп для тренувань для дітей з інвалідністю в будь-яких ДЮСШ (рис.3.1.).

**Чи знаєте Ви, про створення при ДЮСШ груп для
занять дітей з інвалідністю?**

Рис.3.1. Знання батьків про відкриття груп для занять спортом дітей з інвалідністю.

На питання, що до необхідності та ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для соціалізації дітей з вадами слуху в повноцінне суспільне життя 72,3 % вказали, що це є ефективні засоби, 15,7 % – вважають, що дітям з ООП є протипоказання до занять фізичною культурою та спортом, та 10,3 % не визначились з відповіддю. На необхідність для соціалізації дітей в ДЮСШ індивідуального підходу в процесі їх тренувань вказують 76,1% батьків, тоді як 15,2% батьків вважають можливим проведення тренувань для дітей з вадами слуху за програмою з ДЮСШ, та 7,8 % не визначились з відповіддю (3.2.).



Рис.3.2. Індивідуальний підхід в процесі тренувань дітей з вадами слуху

Для адаптації змісту та методики проведення тренувального процесу з дітьми даної нозології оцінка когнітивних і рухових можливостей, вивчення особливостей її фізичної підготовки 46,2 % батьків вказують на обов'язкову оцінку когнітивних і рухових можливостей, а також вивчення особливостей психофізіологічного розвитку дітей з ООП, тоді як 39,4 % батьків не впевненні в цій необхідності та відповіли швидше так, ніж ні; 10,3 % - швидше ні, ніж так і 13,0 % важко відповісти (рис. 3.3.).

У зв'язку з тим, що у дітей з особливостями психофізіологічного існують проблеми, як в фізичному розвитку так і фізичній підготовленості для

отримання якісного навчання та тренування дитини, у процесі анкетування батькам було запропоновано оцінити рівень підготовленості дітей. Більшість батьків – 49,9 % вважають рівень фізичної підготовленості низьким; у 35,1 % батьків відповідь – середній; 10,5% високий рівень 4,5 % не визначились з відповіддю (рис 3.3.).

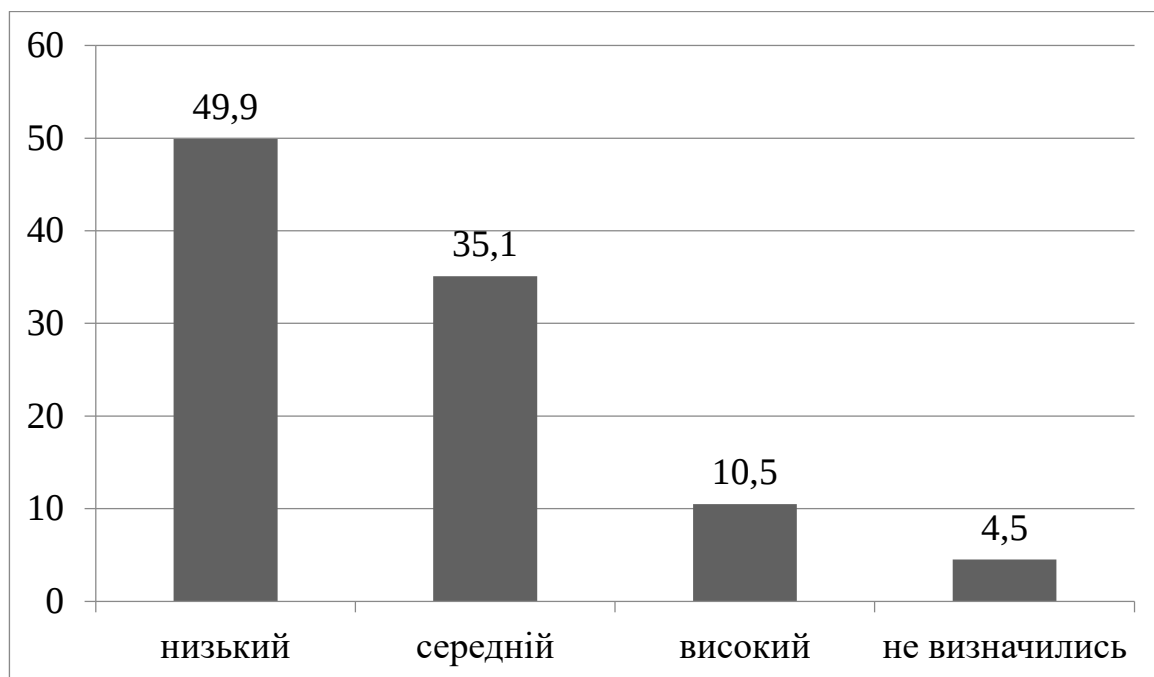


Рис.3.3. Рівень підготовленості дітей на думку батьків.

Дані анкетування вказують на необхідність набуття спортивних умінь та навичок, які в подальшому забезпечать їхнім дітям успішну комунікацію з дітьми в навчальних закладах. На питання *«Чи задоволені Ви умовами тренування, необхідним для майбутньої спортивної кар'єри Вашої дитини??»* отримали наступні відповіді рис. 3.4.

Проведене дослідження дозволило зробити висновок про те, що спортивні школи, які забезпечують підготовку дітей, які відносяться до категорії «діти-інваліди», «діти з особливими освітніми потребами» потребують якісного ремонту та перебудов для таких дітей, щоб всі без виключення могли користуватись спортивними спорудами в кожному місті та селі.

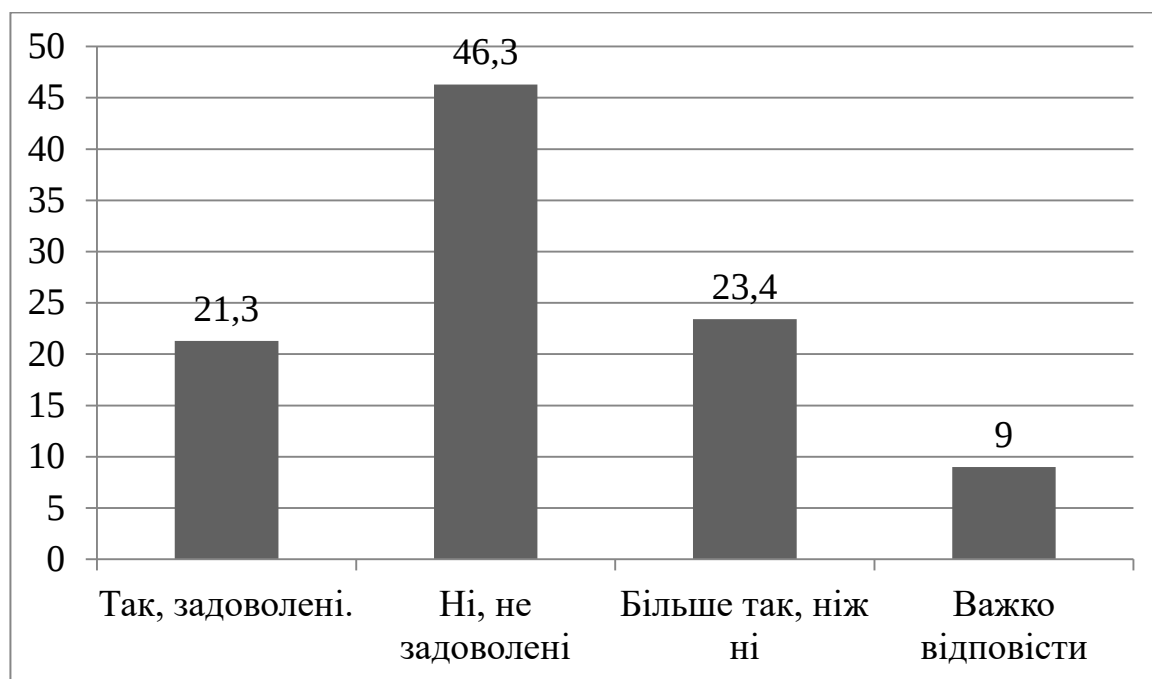


Рис.3.4. Умови тренування в ДЮСШ за думкою батьків .

Визначено, що 51,5 % опитаних отримують недостатньо інформації про вид спорту дзюдо для остаточного рішення про можливість відвідування занять даним спортом Вашої дитини, а 32,4 % батьків отримують інформації з цього питання в достатній кількості для подальшого їх рішення щодо занять цим видом спорту, тоді як 15,1 % - не визначились з відповіддю. У 83,3 % батьків є потреба в отриманні додаткової інформації, щоб зацікавити дітей; 13,6 % - відповіли, що підготовка їм швидше не потрібна, ніж потрібна; 3,1 % – не визначились з відповіддю.

Відповіді на запитання анкети «Чи достатньо сформована Ваша особиста готовність до відповідальності про необхідність відвідувати тренування без пропусків?» розподілились наступним чином: у 22,8% батьків достатньо сформована; 33,1 % – швидше так, ніж ні; 34,5 % – швидше ні, ніж так; 13,2 % – важко відповісти. Проведене дослідження підтверджує актуальність застосування засобів спорту для соціалізації дітей з особливостями психофізіологічного розвитку в суспільстві, а також для їх майбутньої професійної профорієнтації.

3.2. Впровадження сучасних методик тренування в дзюдо при підготовці юних спортсменів з вадами слуху

Боротьба дзюдо в своєму арсеналі містить техніки багатьох видів одноборств. На тренуваннях з дзюдо діти на початкових етапах спортивного тренування вивчають елементарні технічні дії та освоюють навички самострахування: страхування при паданні на спину, страхування при падінні на бік і на живіт, а також страхування партнера при проведенні прийомів.

В арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок входять: 1) «захвати за руки, за відвороти куртки-дзюдоги»; 2) «пересування по килиму, які створюють контрольований контакт з опорою килима і вибір певної стійкої позиції з метою проведення певних атакуючих дій»; 3) «прийоми у стійці, що виводять супротивника з рівноваги»; 4) «підсічки, підніжки, зачепи з певними атакуючими комбінаціями» [21].

Використання на тренування з дзюдо різноманітних технічних прийомів пред'являє до спортсменів з вадами слуху високі вимоги до їх психомоторних здібностей за даними науковців це передбачає наступне: «необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні підсічок, підніжок, кидків, підхватів, зачепів, вертушок і інших атакуючих дій та котрприйомів, що у свою чергу також потребує гарної фізичної підготовки» [23, 24]. Саме це і надає можливість дітям з вадами слуху за допомогою тренувань підвищити їх рухову сферу, так як є певні вимоги до рівня координованості спортсмена, вона завжди підвищується в процесі тренувань. Розрізняють загальну ФП, яка вирішує: «завдання розвитку рухових якостей спортсменів та допоміжну і спеціальну фізичну підготовку, що створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей борців і дозволяє розвинути рухові якості згідно специфіки боротьби дзюдо» [13].

В успішному виконанні технічних прийомів велику роль відіграє фізична підготовка спортсмена, так як значні навантаження, швидше переносить і досягає спортсмен у якого високий рівень розвитку рухових якостей. Важливу

роль у ЗФП займають вправи, які тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи і системи [21]. Заняття боротьбою дзюдо у поєднанні з ЗФП забезпечує розвиток у дітей з вадами слуху таких якостей, як: «швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість». Для ефективного тренування спортсменів з вадами слуху використовуються сучасні методики підготовки, а саме: вправи із заплющеними очима, для розвитку їх аналізаторів, так із закритими очима боротьба проходить ефективніше – «підвищується зібраність і зосередженість, збільшується швидкість реакції, покращується спритність» [21]. Так, як спритність є базою для вивчення та удосконалення технічної майстерності та дозволяє вирішувати складні рухові завдання, які виникають на татамі. Спритний борець має над суперником значні переваги та більше шансів на перемогу. На рисунку 3.5 подано вправи, які сприяють підвищенню рівня м'язово-суглобової чутливості, що є одним із важливих чинників, які визначають рівень спритності самбіста.

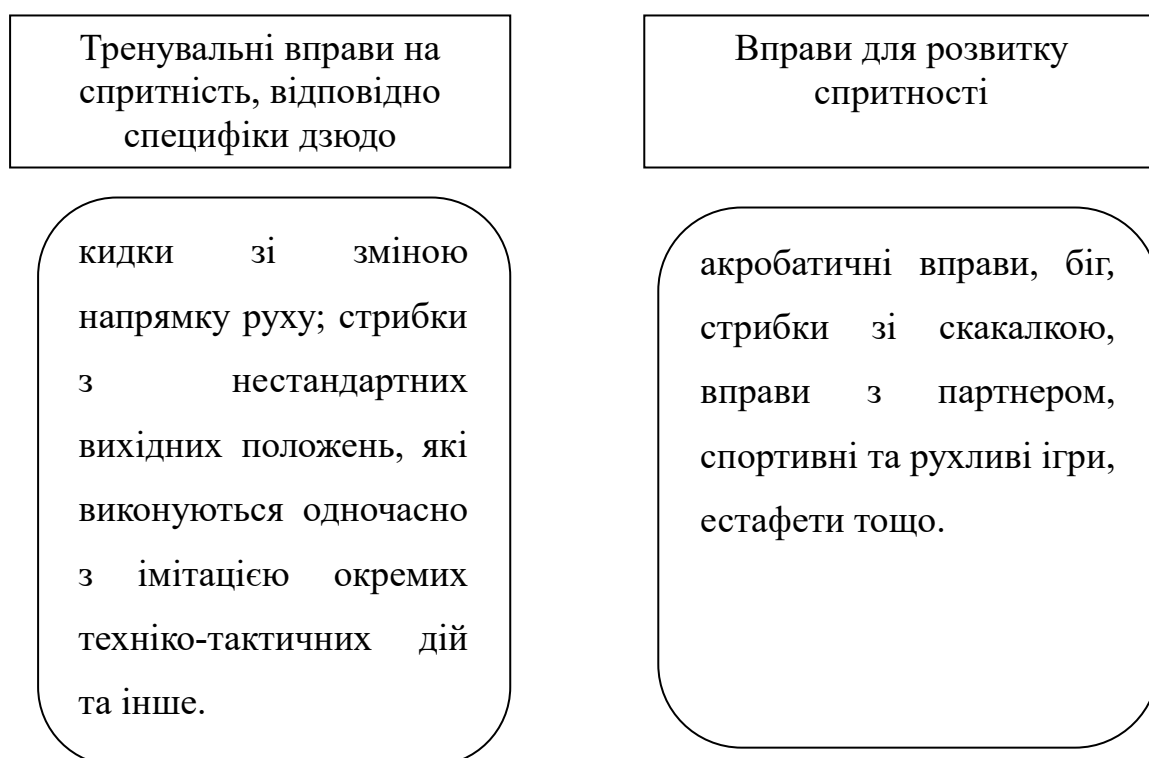


Рис.3.5. Вправи, які сприяють підвищенню рівня м'язово-суглобової чутливості.

Витривалість спортсмена проявляється у здібності швидко та ефективно виконувати фізичні вправи, при цьому переборюючи втоми. Рівень розвитку

витривалості обумовлюється енергетичними потенціалами організму борця відповідно до специфіки дзюдо. За даними науковців [11, 12]: «витривалість обумовлюється ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку» [11, 12].

На тренуванні з дзюдоїстами ЕГ використовували інтервально-кругове тренування структуру тренування подано в рисунку 3.6.

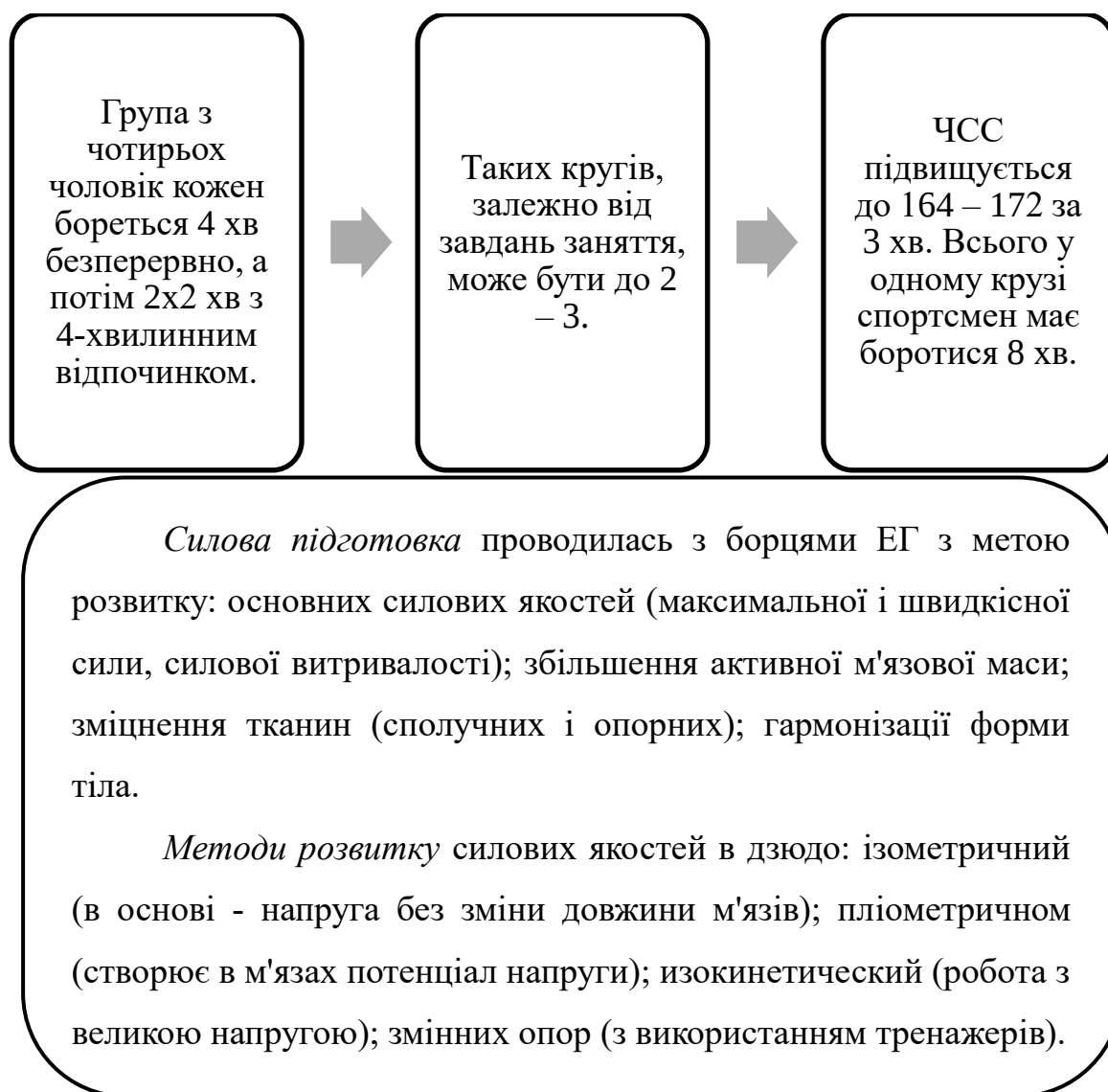


Рис.3.6. Структура інтервально-кругового тренування з дзюдо

Для спортсменів під час ведення сутички велику роль грають захоплення, які повинні бути міцні і швидкі відносно до його супротивника, тому для дзюдоїстів ЕГ систематично для удосконалення техніки і розвитку сили захвату

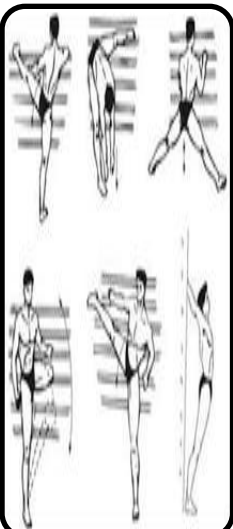
регулярно впроваджували спеціальні вправи: «згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (5 – 8 серій по 6 – 10 разів): згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях (5 серій по 10 – 20 разів): стискування тенісного м'яча (5 серій по 30 с для кожної руки)» [4].

Щодо гнучкості у розробленому комплексі вправ для її розвитку включали вправи на початку та в кінці тренування, так як причиною втрати якості навчання технічним та тактичним діям відбувається за рахунок зниження рівня внутрішньо м'язової і міжм'язової координації та може призвести до травм і порушень опорно рухового апарату спортсменів.

Саме завдяки координаційним здібностям спортсмен здатний зберігати рівновагу тіла при виконанні технічних прийомів і різноманітних тактичних дій. Більшість науковців виділяє такі відносно самостійні види координаційних здібностей: «здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторовочасові параметри рухів; здатність зберігати стійку позу (рівновагу); відчуття ритму; здатність довільно розслаблювати м'язи; здатність кординувати рухи» [12, 34].

Удосконалення базових фізичних здібностей для спортсменів ЕГ передбачало використання наступного спеціально розробленого комплексу вправ (рис.3.7., 3.8). З аналізу літературних джерел визначено, що для збереження рівноваги необхідно використовувати спеціальне спрямування, так як воно пов'язане із використанням найбільшої кількості, що вимагають саме збереження рівноваги тіла спортсмена та його координованості. Тому, уміння і навичка до раціонального прояву і перебудови рухової дії в певних умовах часу з умови наявності цих рухових умінь та навичок в боротьбі дзюдо має не аби яке значення.

Спритність та координаційні рухи у дзюдоїстів з вадами слуху ЕГ за допомогою таких вправ розвивали та вдосконалювати на кожному тренувальному занятті за допомогою таких засобів як: «вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження – імітаційні вправи, спортивні ігри за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі, з набивними м'ячами, естафети» [23]

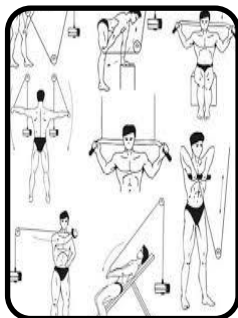


Гнучкість

Вправа «Кішка» для розігріву хребта, вона також впливає на гнучкість спини, ший і плечей

Розтяжка Вправи: «Місток» — це не тільки корисна вправа для розігріву, але і спосіб відмінно розтягнути шию, хребет і стегна. Початкове положення: встаньте прямо, ноги на ширині плечей. Повільно, переносючи вагу тіла на праву ногу, зробіть випад в праву сторону. Зведіть руки навпроти грудей або розведіть їх в сторони для підтримки рівноваги. Затримайтеся на 30 секунд.

Повтор 3 рази в кожную сторону.



Силові здібності.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (5 – 8 серій по 6 – 10 разів): згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях (5 серій по 10 – 20 разів): стискування тенісного м'яча (5 серій по 30 с для кожної руки)



Координаційні здібності

Збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги; різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо); виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.

Рис.3.7. Структура розробленого комплексу спеціальних вправ для дзюдоїстів ЕГ.

На перших заняттях боротьбою дзюдо спортсмени ЕГ реалізовували потребу з поліпшення загальної фізичної підготовки. Таку самореалізацію

спортсмена ми рекомендували здійснювати в декілька етапів рисунок 3

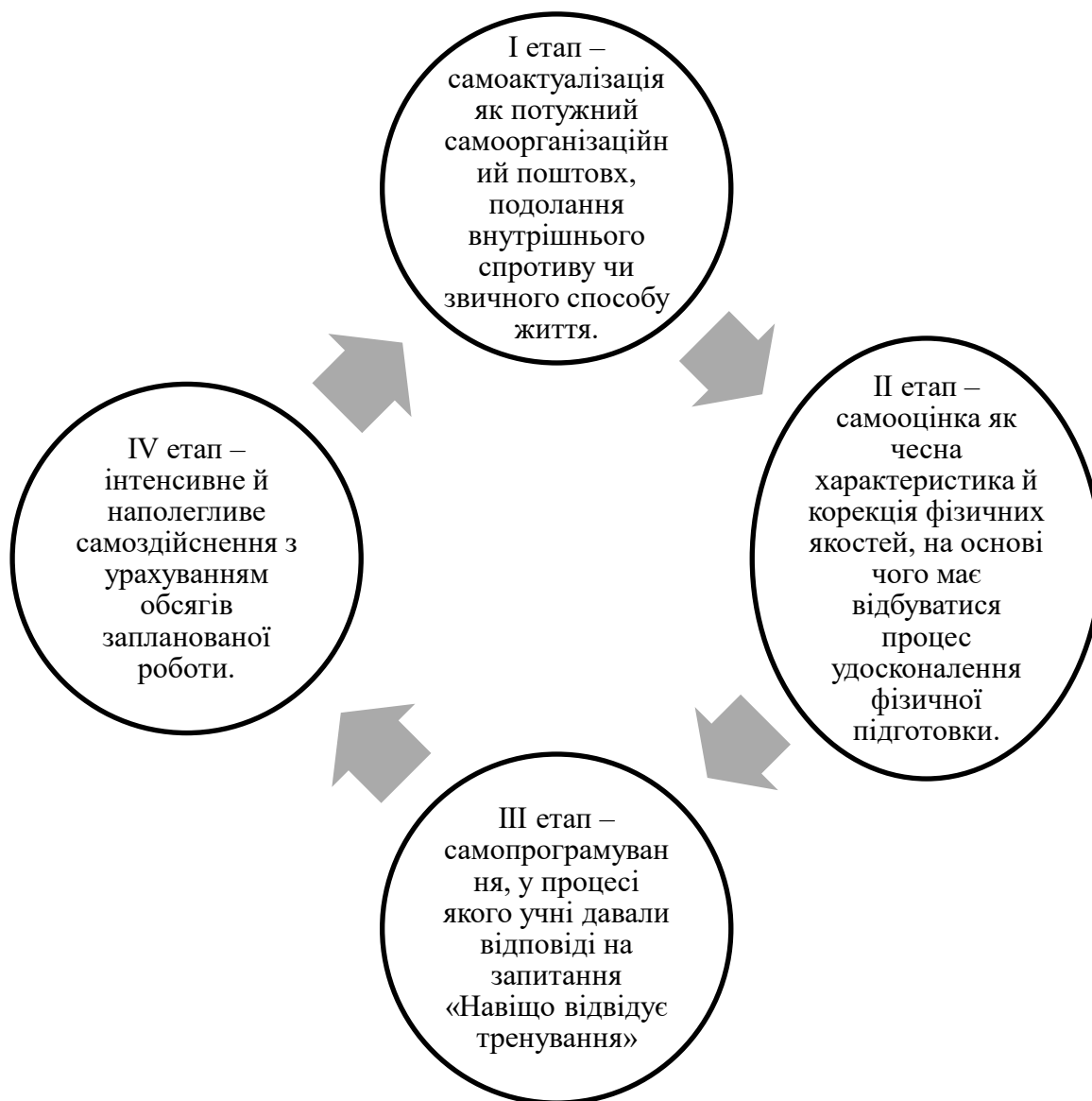


Рис.3.8. Етапи удосконалення загальної фізичної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху експериментальної групи

Після удосконалення фізичної підготовленості спортсменів ЕГ наступним завданням тренувань було оволодіння технікою виконання прийомів дзюдо із самозахисту й нападу, що сприяли одночасно і вдосконаленню всіх фізичних якостей борця. Фізична підготовка спортсменів суттєво пов'язана з технікою виконання прийомів у дзюдо. Так швидкість борця це коли його рухові дії виконуються за мінімальний час, і саме вона є основою, що впливає на його техніку. Існує дві форми їх прояву – елементарні і комплексні це коли за даними

Ю.А. Шулика [75] є: «кидки, виведення з рівноваги та інше, що досягається багаторазовими повтореннями прийомів боротьби й довершеною високою майстерністю їх виконання, а високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями і техніко-тактичною підготовленістю». Розроблений комплекс вправ для удосконалення технічної та фізичної підготовки спортсменів експериментальної групи для розвитку швидкості та спритності включав спеціальні вправи та змагальні дії з заплющеними очима в таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

Методичні рекомендації до виконання спеціальних вправ з дзюдо

Фізичні якості /Технічні дії	Вправи (ігри)	Методичні рекомендації
Швидкість	«Коник»	з упору лежачи різко відштовхнутися руками й ногами від килиму та в безпорному горизонтальному положенні (у повітрі) зробити за спиною досить чутний хлопок долонями; на якусь мить приземлитися на напівзігнуті руки та повторити вправу до 10 разів.
Спритність	«Стрибунець»	тримаючи правою рукою за стопу ліву ногу, швидко й по чергово перестрибувати її правою ногою вперед, назад немов через скакалку.
Техніка в стійці	«Боротьба в пов'язках»	Один із спортсменів – що захищається, надіває темну пов'язку на очі і отримує завдання швидко реагувати на дії атакуючого. Одночасно з цим в процесі боротьби йому даються різні завдання, щоб завантажити логічне мислення. Мета вправи – добитися розкріпачення свідомості і тіла, включити роботу підсвідомих механізмів психіки і автоматизувати специфічні навички.

Загальні вправи для розвитку сили, що використовували дзюдоїсти з вадами слуху ЕГ: «згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з вагою 2-3 кг (плечі притиснуті до тулуба); присідання, нахили вперед, повороти й нахили вбік з навантаженням масою 5 кг на плечах; віджимання від підлоги з навантаженням масою 2 кг з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи)» [12]. Лазіння по канату розвиває переважно силу м'язів плечового пояса і кистей рук. Застосовували такі його способи: «в три й два прийоми; з допомогою ніг (опускання без їх допомоги); з допомогою ніг (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); тримаючи ноги під прямим кутом (опускання таким же чином); з положення сидячи (лежачи) на підлозі (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); так само, але ноги під прямим кутом» [12, 23].

Вправи з партнером:

1. «В. п.- партнер на плечах у положенні захвату за руку й стегно ("млин")». Ходьба; біг; присідання.

2. «Переворот партнера назад і вперед з ніг на ноги в положенні зворотного захвату тулуба, коли він стоїть зігнувшись. В. п. - перший партнер лежить на грудях між ногами другого, який, зігнувши ноги і нахилившись уперед, обхоплює першого руками на рівні пояса. Випрямляючи ноги й тулуб і притискаючи руками партнера до себе, другий піднімає його на груди й опускає у в. п. Закінчувати піднімання закиданням голови назад і прогинанням у попереку. Вправу виконували, міняючись ролями» [66]

3. Перший захоплює обидва зап'ястя другого і притискає їх до свого тулуба. Випрямляючись, по черзі піднімати один одного.

4. Вправи в стійці:

В.п.- бойова стойка (висока).

- Завдання: «виконати захват на зап'ястя. В. п. - те саме».
- Завдання: «захопити руки партнера вверху. В. п. - те саме».
- Завдання: «в зручний момент швидко захопити партнера за тулуб і підняти його. В. п. - взаємний захват за тулуб з рукою».

- Завдання: «відірвати партнера від килима».

5. Вправи в партері: «В. п. - положення борців у партері перед свистком судді (один у партері, другий - позаду збоку, руки на спині партнера)» [13].

- Завдання: «верхньому - будь-яким способом взяти руку нижнього в захват за передпліччя зсередини й іншою рукою за тулуб або в захват за передпліччя двома руками під тулубом; нижньому - опиратися захватом. В. п. - те саме» [12].

- Завдання: верхньому - перейти вліво (вправо) й з'єднати руки в зворотному захваті за тулуб збоку; нижньому - захищаючись, не дати змогу верхньому з'єднати руки.

- Завдання: «верхньому - змусити нижнього лягти на лопатки; нижньому - захиститися вільною рукою й вийти наверх або перевернутись на живіт». Головним способом розвитку швидкісних якостей це змагальні вправи та виконання вправ на розвиток сили та швидкості реакції, вдосконалення техніки виконання прийомів, «захистів і контр прийомів».

Спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей (рис.3.9)



Рис. 3.9. Імітаційні вправи.

План тижневого мікроциклу за розробленою методикою для ЕГ дзюдоїстів з вадами слуху на етапі початкової підготовки навчання подано в таблиці 3.2. Один з методів навчання в експериментальній групі – ігровий метод в об'ємі до 50% від загального часу, витраченого на вивчення техніки і підвищення технічної підготовленості.

Таблиця 3.2.

**План тижневого мікроциклу занять з дзюдо для спортсменів
експериментальної групи**

№	Дні тижня	К-ть трен. зан.	Педагогічна спрямованість тренувальних занять	К-ть годин
1.	Понеділок	1	ЗРВ* і СВ* – 35' Вивчення техніки виконання кидка через стегно в партері – 20'. Закріплення техніки виконання утримання в партері – 20' Вправи та ігри з заплющеними очима – 15'	2
2.	Вівторок	1	ЗРВ і СВ – 25' Вивчення техніки виконання переведення у партер, захистів і контрприйомів –15' Вивчення техніки виконання перевороту за руку – 15' Закріплення техніки виконання переворотів різними способами – 10' ЗФП* – 10' Вправи та ігри з заплющеними очима – 15'	2
3.	Середа	-	Активний відпочинок Рухливі ігри	
4.	Четвер	1	ЗРВ і СВ - 25' Вивчення техніки виконання утримання за 2 руки – 10' Закріплення техніки виконання переворотів скручуванням – 10' Закріплення техніки виконання кидків підвертанням в партері – 10' Закріплення техніки виконання кидка через стегно в стійці – 10' ЗФП – 10' Вправи та ігри з заплющеними очима – 15'	2
5.	П'ятниця	1	Теорія – 5' ЗРВ і СВ – 25' Вдосконалення технічних дій в стійці – 35' ЗФП – 10' Вправи та ігри з заплющеними очима – 15'	2
6.	Субота	-	Активний відпочинок	
7.	Неділя	-	Активний відпочинок	

Навантаження на заняттях з ЕГ визначались із зовнішнього та внутрішнього боків: «зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість), внутрішній – вплив роботи на організм та його відповідну реакцію» [21].

Величина навантажень визначалася обсягом виконаної роботи та ступенем впливу на організм дітей, які мають порушення слуху та оцінювали її за тривалістю відновлення їх працездатності. На етапі початкової підготовки використовували середнє навантаження, що складало біля 50 % роботи, характерної для великого навантаження. Такі навантаження не викликали в організмі юних спортсменів паралімпійців фізіологічних зрушень, які виникають при схованому або відвертому стомленні, не викликало суттєвого стомлення.

3.3. Оцінка результативності, щодо впровадження розробленого комплексу вправ з метою навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху

Після застосування розробленого комплексу спеціальних вправ на етапі початкової підготовки дзюдоїстів з вадами слуху, а саме новизною комплексу було те, що він включав вправи з заплющеними очима. Після чого багато учасників експерименту відчували, що із за допомогою цих вправ в них підвищилась зібраність і зосередженість, збільшилася швидкість реакції, покращилася чутливість. У таблиці 3.3. та рисунку 3.10 наведені показники фізичної підготовленості дзюдоїстів до використання використання розробленого комплексу та після його використання [21].

Аналіз результатів дослідження, представлених в табл. 3.3., свідчить про наступні достовірні відмінності за показниками ФП між групами борців. Краща динаміка показників СФП та ЗФП експериментальної групи, де спостерігається динаміка за тестом «прискорення виконання забігання навколо голови 10 разів» на 5,0 с, «переворотів із упору головою в килим на «борцівський міст»» і у зворотному напрямку – на 11,1 с, вправи «прохід в ноги» – зменшилась на 6,5 с, «забігання приставними кроками навколо рук 10 разів» на 5,5 с. аналогічно [21].

Таблиця 3.3.

Показники спеціальної фізичної підготовленості борців до і після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		Динаміка	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,8±0,14	33,5±0,13	21,7±0,13*	30,0±0,14	-11,1	2,5
Вправа «прохід в ноги», с	24,2±0,93	24,7±1,23	17,7±0,84 *	24,3±1,14	-6,6	-0,07
Забігання навколо голови 10 разів, с	25,8±0,33	23,6±0,24	20,8±0,34 *	22,9±0,24	-5,0	-1,3
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	25,7±1,12	24,9±1,22	20,2±1,22 *	23,1±1,13	-5,5	-1,9

Це свідчить про кращі швидкісні можливості відтворення спеціальних навиків дзюдоїстів з вадами слуху експериментальної групи.

Під впливом запропонованого комплексу вправ з метою озвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху помітні зрушення в результатах тестів в КГ, але достовірного приросту не має. Середній контрольний показник «стрибок у довжину з місця» зріс на 1,0 %, а показник тесту «30 м» у КГ збільшився на 6,1 % це свідчить про не досить позитивну динаміку, яка потребує подальшого дослідження. Аналогічно за показниками загальної ФП в ЕГ були зміни, але відсоток був більший за тестом «стрибок у довжину з місця» у ЕГ підвищився на 8,9 %, а показник тесту «30 м» збільшився на 12,0 %, що вказує на ефективність використання вправ запропонованих в розробленому комплексі (табл. 3.4.)

Контроль рівня технічної підготовленості після впровадженого комплексу вправ який включав вправи з заплющеними очима проводили за допомогою аналізу показників якості виконання імітаційних стандартних технічних завдань, а оцінювались вони експертами це тренер та фахівці з дзюдо центру «Інваспорт».

Таблиця 3.4.

Показники загальної фізичної підготовленості борців до і після експерименту

Термін проведення дослідження	Групи порівняння	Стрибок у довжину з місця, см (M±m)	Біг 30 м,с (M±m)
Початок	КГ (n=10)	148,8±1,7	8,2±0,7
	ЕГ (n=10)	146,6±1,6	8,3±0,8
Кінець	КГ (n=10)	150,3±1,4	7,7±0,9
	ЕГ (n=10)	159,2±1,7*	7,3±0,8*

При системному і ціле спрямованому використанню спеціалізованих рухливих ігор з елементарними формами боротьби дзюдо найбільш повноцінно відбувається процес освоєння технічної сторони спортивних рухів. На початковому етапі ознайомлення із спеціальною технічною дією ігри виконують роль вправ, що підводять, де дана дія представлена в спрощеному варіанті.

На етапі закріплення технічних дій в боротьбі з ЕГ спортсменів використовували складні ігри і ігрові змагання, які містять елементи технічних дій, що вивчались на кожному тренуванні. За даними більшості фахівців та провідних тренерів: «Застосування спеціалізованих рухливих ігор змагальним методом є однією з форм, що дозволяє реалізувати психологічну готовність самбістів до змагальної діяльності» [23]. А традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки юних спортсменів вже

не дозволяють повною мірою оптимізувати учбово-тренувальний процес, що підтвердили результати досліджень педагогічного експерименту (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Оцінювання техніки виконання кидків партнера та здібності до ведення єдиноборства до та після педагогічного експерименту

Група	Етап	«Здібності ведення до єдиноборств», кількість атак за 1 хв.	t	p	Результати «кидків партнера , що стоїть без протидії, вперед назад, вліво, вправо».	t	p
Групова вибірка							
ЕГ (n=10)	до	3,7±0,68	2,83	<0,05	3,7±0,66	-2,91	<0,05
	після	4,6±0,55			4,8±0,56		
КГ (n=10)	до	3,6±0,76	0,38	>0,05	3,6±0,88	-0,71	>0,05
	після	3,7±0,56			3,8±0,73		
Міжгрупова вибірка							
	до	після	до		після		
ЕГ (n=10)	3,7±0,68	4,6±0,55	3,7±0,66		4,8±0,56		
КГ (n=10)	3,6±0,76	3,7±0,56	3,6±0,88		3,8±0,73		
t; p	t=0,14; p>0,001	t=3,31; p<0,001	t=-0,27; p>0,71		t=3,39; p<0,001		

Аналіз отриманих результатів педагогічного дослідження свідчить про те, що на його початку результати кидків партнера, який стоїть на місці без супротиву у дзюдоїстів ЕГ суттєво не відрізнялись від спортсменів КГ (t=-0,36; p>0,61). Після занять з ЕГ за розробленим планом з використанням комплексу

спеціальних вправ для визначення його прогностичної значущості оцінювали здібності дзюдоїстів з вадами слуху до ведення єдиноборства (табл. 3.5).

Оцінювали техніко-тактичну підготовленість (ТПП) методом експертної оцінки за п'ятибальною шкалою та визначили, що рівень засвоєння елементів техніки дзюдоїстами в ЕГ кращий ніж в КГ про що вказують результати контрольної вправи кидки партнера, що стоїть на місці без протидії ($t=3,39$; $p<0,001$). Результати в ЕГ після педагогічного експерименту достовірно підвищились у тестовій вправі «Здібності ведення до єдиноборств» і дорівнював – 4,6 атак за 1 хвилину, а в контрольній підвищення не значне з 3,6 атак до 3,8 атак.

Застосування спеціалізованих рухливих ігор із заплученими очима в навчально-тренувальному процесі надало позитивний ефект, як відносно безпосереднього впливу на тактико-технічну підготовленість спортсменів, так і на їх фізичну підготовленість, про що свідчать достовірно значущі відмінності при виконанні контрольних прийомів-тестів дзюдоїстами ЕГ, та дозволило різко змінити структуру їх техніки самозахисту в стійці.

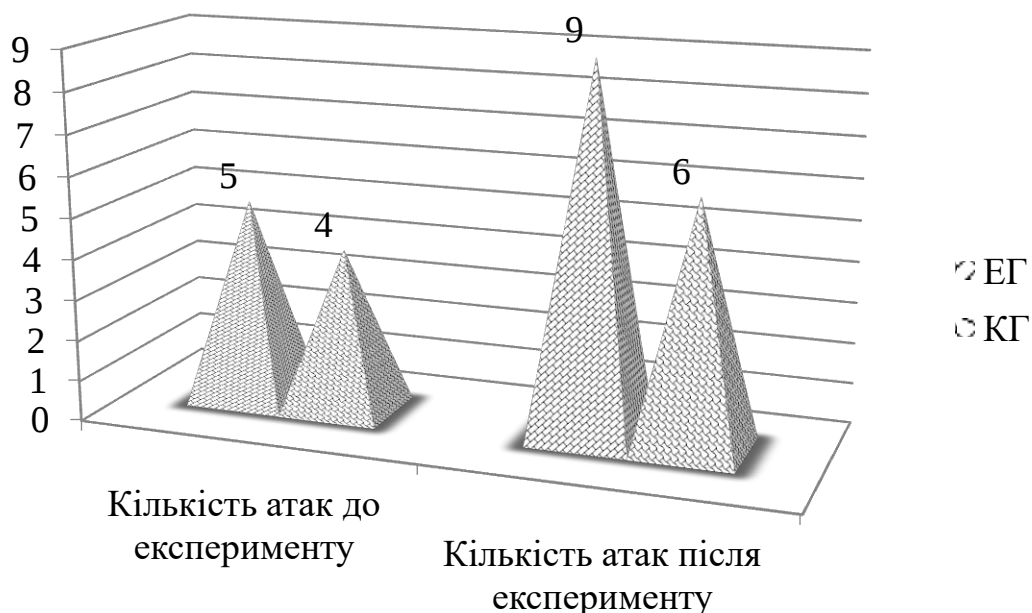


Рис. 3.10. Аналіз результатів активності ведення сутички самбістами ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту.

З результатів проведеного дослідження визначили, що в контрольній групі знизилася активність ведення сутички, так як кількість атак і інтервал атаки суттєво збільшився ($p < 0,05$). На тлі збільшення кількості оцінених атак ($p < 0,05$) і підвищення ефективності атаки ($p < 0,05$) у КГ за даними показниками відбулися позитивні зміни, але вони є недостовірні ($p > 0,05$), показник активності, хоча і недостовірно, підвищився від значення 4 до 6 атак при, $p > 0,05$ за період експерименту. Така тенденція до незначного збільшення обумовлена ще і тим, що спортсмени ЕГ частіше вигравали у дзюдоїстів КГ в кінці експерименту в порівнянні з його початком (рис. 3.10.). Кількість атак в ЕГ після використання розробленого комплексу спеціальних вправ підвищилась на 4 атаки за сутичку.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз науково-методичної літератури та численні медичні дослідження глухих дітей встановили негативні суттєві наслідки від порушення слуху для їх здоров'я та працездатності. Але саме заняття спортом вважають одним із засобів для корекції фізичного стану дітей та засобом досягнення їх особистої незалежності та самостійності, а також інтеграції в сучасне суспільство

2. Визначено, що навчально-тренувальна та спортивна робота ДЮСШ проводиться за освітніми програмами з видів спорту, що затверджуються Мінмолодьспортом, а основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань

3. Провели анкетування батьків дітей з вадами слуху щодо значення занять спортом для їх дітей і для них самих у дитячо-юнацьких спортивних школах інвалідів «Інваспорт». Анкетування дозволило встановити загальний рівень знань батьків щодо створення груп для тренувань для дітей з інвалідністю в будь-яких ДЮСШ, згідно відповідей 35,5% батьків дали

ствердну відповідь, тоді як 64, 6% не мають інформації та знань щодо груп для тренувань для дітей з інвалідністю в будь-яких ДЮСШ.

4. Розроблено комплекс спеціальних вправ до якого входили вправи з заплющеними очима, що підвищило у спортсменів експериментальної групи зібраність і зосередженість, збільшило швидкість реакції, покращило чутливість. Застосування спеціалізованих рухливих ігор змагальним методом є однією з форм, що дозволяє реалізувати психологічну готовність юних дзюдоїстів до змагальної діяльності та надає ефективну дію на процес навчання елементам тактики і формування оперативного (тактичного) мислення у спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та навчальної програми з дзюдо ДЮСШ «Інвалідів», центрів «Інваспорт» вивчено особливості техніко-тактичної та фізичної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху на етапі початкової підготовки та встановлено, що при визначенні змісту технічної підготовки дзюдоїстів на початкових етапах навчання встановлення зв'язку між змагальною діяльністю і вмістом технічної підготовки спортсменів є обов'язковим.

2. Визначили вплив батьків на формування мотивації дітей з вадами слуху до занять спортом у ДЮСШ «Інваспорт». На запитання «Чи достатньо сформована Ваша особиста готовність до відповідальності про необхідність відвідувати тренування без пропусків?» 22,8% батьків надали відповідь, що достатньо сформована; 33,1 % – швидше так, ніж ні; 34,5 % – швидше ні, ніж так; 13,2 % – важко відповісти. Підтверджено актуальність застосування засобів спорту для соціалізації дітей з особливостями психофізіологічного розвитку в суспільстві, а також для їх майбутньої спортивної спеціалізації.

3. Розроблено комплекс вправ для удосконалення технічної та фізичної підготовки спортсменів експериментальної групи для розвитку швидкості та спритності включав спеціальні вправи та змагальні дії з заплющеними очима. Аналіз результатів дослідження, свідчить про наступні достовірні відмінності за показниками ФП між групами борців. Краща динаміка показників СФП та ЗФП експериментальної групи, де спостерігається динаміка за тестом «прискорення виконання забігання навколо голови 10 разів» на 5,0 с, «переворотів із упору головою в килим на «борцівський міст»» і у зворотному напрямку – на 11,1 с, вправи «прохід в ноги» – зменшилась на 6,5 с, «забігання приставними кроками навколо рук 10 разів» на 5,5 с. аналогічно. При системному і ціле спрямованому використанню спеціалізованих рухливих ігор

з елементарними формами боротьби дзюдо найбільш повноцінно відбувається процес освоєння технічної сторони спортивних рухів. На етапі закріплення технічних дій в боротьбі з ЕГ спортсменів використовували складні ігри і ігрові змагання, які містять елементи технічних дій, що вивчались на певному тренуванні. Аналіз отриманих результатів педагогічного дослідження свідчить про те, що на його початку результати кидків партнера, який стоїть на місці без супротиву у дзюдоїстів ЕГ суттєво не відрізнялись від спортсменів КГ ($p > 0,61$), після педагогічного експерименту показники мали суттєву різницю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Структура и динамика спортивно технических показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов-юниоров вольного стиля. *Научные исследования и разработки в спорте: Вестникаспирантуры и докторантуры. Вып. 13.* СПб.: СПбГАФКим. П.Ф. Лесгафта, 2004. С. 92-103.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* 2009. № 6 (52). С. 6-9.
3. Ананченко К.В. Техничко-тактичеська підготовка кадзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: Дисс. .. канд.наук по фіз.восп: 24.00.01/АнанченкоКонстантинВладимирович. Х., 2006. 186 с.
4. Ананченко К.В.. Середє В.В Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2008. № 8. С. 47-49.
5. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : Зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 6. С. 11-15.*
6. Арзютов Г. М. Агєєв П. М., Саєнко С. В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : Зб. наук. праць. За ред.*

Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3-8.

7. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо: Украинская методика технической підготовки по поясам. К.: Черныйпояс, 1997. 184с.

8. Асмі Назем Про роль зорової та пропріорецептивної сенсорних систем при оволодінні точнісними рухами у дітей 7-9 років. *Фізичне виховання в школі*. Київ, 1999. №2. С. 27–30.

9. Ашиток Н. Інвалідність як соціально-педагогічна проблема. *Молодь і ринок : наук.-пед. журн. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка*. 2012. № 9. С. 27–30.

10. Байкина Н. Г., Пипнюк П. Ф. Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 7. С. 15–24.

11. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. №. 2. 2009. С. 88-90.

12. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А. Структура соревновательных поединков спортсменок в женской вольной борьбе. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2007. № 1 (23). С. 76-82.

13. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х. Особенности соревновательной деятельности высоко квалифицированных спортсменок в современной вольной борьбе. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2007. № 2 (24). С. 3-9.

14. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ: За ред.. А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.

15. Бойко Г.М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : автореф. дис. док. пед.. наук : 13.00.03. Київ, 2012. 42 с.

16. Борисенко Л. Л. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти. *Надання освіти з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору: Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції*. Лисичанськ : ВП ЛПК ЛНУ: Лисичанськ: ТОВ «КИТ – Л», 2015. С. 23 – 26.

17. Боротьба Кураш. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К. 2012 . 34 с.

18. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.

19. Вічалковська Н.К. Корекція сенсорної сфери дітей із порушеннями психофізичного розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. С. 113–121.

20. Гаврилюк І.О. Навчанні основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: Навчально-методичний посібник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 132 с.

21. Гарінов О.О. Скрипка І.М. Чхайло М.Б. Вплив розробленого комплексу спеціальних вправ на рівень фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху. *Scientific Collection «InterConf», (71): with the Proceedings of the 3 rd International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (August 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. С.404-410.*

22. Гарінов О.О., Скрипка І.М., Інформаційні технології в підготовці спортсменів паралімпійців. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I*

міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 17-18.

23. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.

24. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2015. 45 с.

25. Джевага В. В. Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 20 с.

26. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» від 6.10.2005 № 2961-IV. / [електронний ресурс] — Режим доступу: www.zakon.nau.ua

27. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3809 – XII. Відомості Верховної Ради України. 1994; (14): 80. Редакція від 03.07.2018 р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

28. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2009. 200 с.

29. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олимпийская литература, 2008. 208 с.

30. Івахненко А. А. Корекція і розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2013. № 3. С. 66–68.*

31. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека [Текст] : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2003. 384 с. :

32. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. С. 182–188.*

33. Колишкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабчуючих учнів спеціальної школи: Наук. видання. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. 156 с.

34. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Монографія. Київ, 2014. 420 с

35. Кондратюк С. М. Нейродинамічна характеристика як складова психомоторної активності студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2010. Вип. 16. С. 268–273. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2010_16_72.

36. Конституція України від 28. 06. 1996 р., № 254к/ 96-ВР // Відомості Верховної Ради України. 1 996. № 30. Ст. 141

37. Копочинська Ю.В. Фізична реабілітація дітей з порушенням слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова Серія 15: Науково-Педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2014. Випуск 4(47) С. 63–67.

38. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2014. С. 61-

39. Ляхова І.М. Розвиток координаційних здібностей у спортивно-ігрових рухових діях дітей зі зниженим слухом. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Збірник наукових праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. Вип. 10. С. 243–247.*

40. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 4-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2008. 244 с.

41. Лахно Д. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних фізичних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 11-14.

42. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации. К.: Науковий світ, 2001. 49 с.

43. Матвеев Л.П. Основы общей теории та системы подготовки дзюдоистов. Київ: Олімпійська література, 2000. 384 с.

44. Маланчук Г.Г. Підготовка фахівців у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту до практичної діяльності з глухими дітьми: автореф. дис. канд. наук з фіз вих. та спорту: [спец.] 24.00.02. Київ, 2007. 20 с.

45. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: Монографія. К.: Євролінія, 2002. 320 с.

46. Маринич В. Л. Соціальна інтеграція дітей з вадами слуху у регулярний тренувальний і змагальний простір з художньої гімнастики. *Спорт та сучасне суспільство*: Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції 26 лютого 2016 р. / НУФВСУ. К.: Олімпійська література, 2016. С. 184-189.

47. Матвеев, С.Ф., Когут, І.О., Гончаренко, Є.В. Педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: навчальний посібник. К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. 122 с.

48. Мірзалієв Р. М. Структура та спрямованість спеціальної фізичної підготовки паролімпійців з дзюдо: автореф. дипл. роботи. М., 2020. 23 с..

49. Мут'єв А. В. Розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних єдиноборств : автореф. дис.. кан. пед.. наук : 13.00.03. Одеса, 2003. 19 с

50. Наказ про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів. *Офіційний вісник України* від 31.10.2003, № 42, стор. 206.

51. Наказ Міністерства молоді та спорту Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл: прийнятий 17 січня 2015 № 67. *Офіційний вісник України*. 2015. №12. 20 лютого. С 250. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/l438434>

52. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.праць*, 2011. Вип. 4(16). С. 43–47.

53. Набатникова М. Я., Граевская Н.Д. Перспективне планування спортивного тренування. - М.: ФиС, 1961.

54. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

55. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренера высш. квалиф.]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

56. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії)/ Уклад. Ключко В.М., Повіткін С.В. Харків: ХНАМГ, 2009. 64 с.

57. Постанова Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах від 15 серпня 2011 р. № 872, Київ. Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ [№588 від 09.08.2017](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/872-2011-%D0%BF) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/872-2011-%D0%BF>

58. Рішення сесії Сумської обласної ради Про утворення комунального закладу Сумської обласної ради» Сумська обласна дитячо-юнацька спортивна

школа інвалідів «Інваспорт»: рішення 07.10.2016 року. URL : <https://sorada.gov.ua>

59. Ричок Т. М. Корекція показників фізичного стану школярів з вадами слуху засобами туристського багатоборства: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 . Київ, 2018. 24 с.

60. Роговик Л. С. Психомоторна дія як фактор розумової активності в навчанні дітей п'яти - восьми років: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2003. 20 с.

61. Свічкарь Р. Ю. Димар О. А. Інклюзивне тренування у фехтуванні як засіб зміни відношення до осіб з обмеженими можливостями. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 3. С. 47–52. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2015_3_8

62. Сергієнко Л.П., Чекмарьова Н. Г. Психомоторні здібності людини: загальне поняття, класифікація і значення в системі спортивного відбору. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. № 3. С. 6–9.

63. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

64. Сімко А.В. Фізична реабілітація дітей з особливостями інтелектуального розвитку: навч.-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друк-Сервіс». 2014, 40 с.

65. Соловей А.В. Силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2001. Вип. 5 С. 387-390.

66. Соловей А.В. Склад технічних дій в боротьбі дзюдо на сучасному етапі її розвитку. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2000. Вип. 4., С. 239-241.

67. Соціальна і життєва практика дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів: Практико-зорієнтований посібник / За ред. І.Г. Єрмакова, К.С. Тороп, К.В. Рейди. – Дніпро: “Інновація”, 2018. 385 с.

68. Скрипка І.М. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В., Лапицький В. О. Фізичне виховання та спорт, як засіб інтеграції людей з особливими потребами в повноцінне суспільне життя та аналіз їх спортивних досягнень. / І.М. Скрипка, М. Б. Чхайло, І. М. Кравченко, В. В. Гладов, В. О.Лапицький // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. №VII 223 (37) Feb. P. 59-63.

69. Скрипка І.М. Особливості використання засобів боротьби дзюдо в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. / І.М. Скрипка, М. Б. Чхайло // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка*. К. 2020. № 3 К (123) С. 394–399.

70. Чернишенко Ю.К., Пілюк М.М., Баландин В.А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки. - Краснодар: КДІФК, 2009. 123 с.

71. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. - К.: Европейский университет, 2003. 216 с.

72. Форостян О. Проблеми організації уроків фізичної культури в інклюзивному класі / О. Форостян // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018, № 8 (82). С. 256–265

73. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами единоборств. Методичні рекомендації. -Тернопіль: ТИПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.

74. Шишлова І. О. Оздоровча фізична культура та спорт у підвищенні емоційного тону учасників процесу соціальної адаптації дітей з особливими

освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. *Збірник наукових праць. Харків: ХДАФК. 2019, С. 214–222.*

75. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 543 с.

76. Дзюдо // [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE>

77. Дзюдо // [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE>

78. Дзюдо. Правила змагань. // [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://sambo.kiev.ua/?page_id=52

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Для батьків дітей, які зараховані у дитячо-юнацькі спортивні школи інвалідів
«Інваспорт»

Шановні батьки!!

Прошу відповісти на запитання цієї анкети, заздалегідь вдячна Вам.

(анкета запропонована для визначення Вашої готовності та мотивації до занять спортом).

1. Чи знаєте Ви, про створення при ДЮСШ груп для занять дітей з інвалідністю?

☐ Так

☐ Ні

2. Чи є необхідним використання засобів фізичної культури та спорту для соціалізації дітей з вадами слуху в повноцінне суспільне життя?

☐ Так, це ефективні засоби.

☐ Важко відповісти.

☐ Ні, вважаю, що дітям з вадами слуху до занять спортом.

3. Для соціалізації дітей в ДЮСШ чи потрібний індивідуальний підхід в процесі їх тренувань?

☐ Так, тренування потрібно проводити за індивідуальною програмою.

☐ Ні, діти можуть займатись за затвердженою програмою з ДЮСШ.

☐ Важко відповісти

4. Для адаптації змісту та методики проведення тренувального процесу з дітьми даної нозології оцінка когнітивних і рухових можливостей, вивчення особливостей її фізичної підготовки важлива?

☐ Так.

☐ Швидше так, ніж ні.

☐ Швидше ні, ніж так.

☐ Важко відповісти.

5. Чи вважаєте Ви рівень фізичної підготовленості своєї дитини недостатнім?

☐ Так.

☐ Швидше так, ніж ні.

☐ Швидше ні, ніж так.

☐ Важко відповісти.

6. Чи хотіли б Ви покращити лише фізичний стан дитини на тренуваннях з дзюдо чи також досягти певних спортивних результатів?

☐ Так тільки

☐ Ні,

високі

☐ Залишаю

право

фізичний стан.

спортивні рекорди не рішення за дитиною.

головне

☐ Так, хочу щоб досяг спортивних результатів і брав участь в змаганнях.

7. Чи задоволені Ви умовами тренування, необхідним для майбутньої спортивної кар'єри Вашої дитини?

☐ Так, задоволені.

☐ Задоволені не в повній мірі

☐ Ні, не задоволені

☐ Важко відповісти

8. Чи потрібна Вам додаткова інформація про вид спорту ДЗЮДО для остаточного рішення про можливість відвідування занять даним спортом Вашої дитини?

☐ Так.

☐ Швидше так, ніж ні.

☐ Швидше ні, ніж так.

☐ Важко відповісти.

9. Чи достатньо сформована Ваша особиста готовність до відповідальності про необхідність відвідувати тренування без пропусків ?

☐ Так, сформована.

☐ Швидше так, ніж ні.

☐ Швидше ні, ніж так.

☐ Важко відповісти.

10. Ваша дитина отримує емоції коли на тренуваннях застосовують ігровий та коловий метод навчання:

☐ Так.

☐ Швидше так, ніж ні.

☐ Швидше ні, ніж так.

☐ Важко відповісти.