

# Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта

Хуртик Д.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## Аннотации:

Проанализирована научно-методическая и специальная литература по адаптивному спорту: настольному теннису, баскетболе, дзюдо, лыжных гонках. Проведены беседы с ведущими тренерами, работающими в дефлимпийском спорте. Осуществлялось наблюдение за тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов с нарушениями слуха, специализирующихся в лыжных гонках. Установлено, что для технической подготовки спортсменов используется принцип разучивания и совершенствования упражнений от простого к сложному с многократным повторением. Показана необходимость привлечения физически здоровых спортсменов в тренировочный процесс дефлимпийцев для оптимизации их технической подготовки. Получены данные, позволяют определить направления совершенствования технического мастерства данной категории спортсменов.

**Хуртик Д.В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в разных видах спорта.** Проанализовано научно-методическую и специальную литературу по адаптивному спорту: настольному теннису, баскетболу, дзюдо, лыжных гонках. Проведены беседы с ведущими тренерами, которые работают в дефлимпийском спорте. Здійснювалося спостереження за тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів з вадами слуху, що спеціалізуються в лижних гонках. Встановлено, що для технічної підготовки спортсменів застосовується принцип розучування і вдосконалення вправ від простого до складного з багаторазовим повторенням. Показана необхідність залучення фізично здорових спортсменів у тренувальний процес дефлімпійців для оптимізації їх технічної підготовки. Отримано дані, дозволяють визначити напрямки вдосконалення технічної майстерності даної категорії спортсменів.

**Khurtyk D.V. Features of the technical training athletes with hearing impaired in various sports.** It was analysed scientific-methodical and specialized literature on adaptive sports: table tennis, basketball, judo, skiing. It is conducted interviews with leading coaches working in the Deaflympic sport. Monitor the training process of elite athletes with hearing impairments, specializing in ski racing. Found that for technical training of athletes use the principle of learning the exercises and improvement from simple to complex with the rote. It was shown the necessity of attracting able-bodied athletes in the training process deaflympytssev to optimize their technical training. The data obtained allow us to determine the direction of improving the technical skills of this category of athletes.

## Ключевые слова:

*спортсмен, техническая подготовка, нарушения, слух.*

*спортсмен, технічна підготовка, порушення, слух.*

*athlete, technical preparation, disorders, hearing.*

## Введение.

По данным Всемирной организации здравоохранения на современном этапе развития общества каждый из десяти жителей Земли является инвалидом вследствие различных заболеваний. ЮНЕСКО также отмечает, что в мире насчитывается 250 миллионов детей с ограниченными возможностями возрастом от 14 лет, в том числе 42 миллиона с нарушениями слуха, которые имеют умеренные, тяжелые и глубокие нарушения. Около 2 – 3 % из них имеют такое поражение слуха, что затрудняет их социальное общение [5, 7].

Исследования многих авторов определили значительное отставание глухих детей от их здоровых сверстников в развитии двигательных качеств (Байкина, Сермеев, 1991). Отставание выражено в недостаточно точной координации движений, низком уровне развития пространственной ориентации, поддержке равновесия (Грибовская, 1991). По данным Г.В. Трофимовой (1979), С.П. Хомко, А.Р. Сермеева (1993) у глухих детей наблюдается значительное ухудшение вестибулярных функций по сравнению со здоровыми.

Поэтому физическое воспитание и занятия спортом являются мощнейшим средством, способствующим не только воспитанию, укреплению здоровья, но и становлению социальной адаптации, что крайне важно для лиц с особыми потребностями, в частности, с нарушениями слуха (Андриенко, 2001; Брискин, 2002).

На современном этапе в связи с возрастанием значення двигательной активности, участием спортсменов с нарушениями слуха в Дефлимпийских играх, изменением содержания, методов и средств образования, приобщением спортсменов данной категории

к самостоятельным систематическим тренировкам, подготовкой к активной и самостоятельной полезной трудовой деятельности существенно повысилась актуальность проблемы совершенствования системы спортивной тренировки с данной категорией спортсменов (Сишко; Мутьев, 2006).

К тому же на протяжении последних лет среди сильнейших спортсменов мира с нарушениями слуха значительно возросла плотность результатов и обострилась конкуренция. В результате с этим актуальными являются исследования, направленные на поиск путей повышения результатов спортсменов с учетом систематизации спортивной подготовки и создания моделей техники, которые будут эффективны для лиц с нарушениями слуха.

Работа выполнена согласно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.16 «Совершенствование средств технической и тактической подготовки квалифицированных спортсменов с использованием современных технологий измерения, анализа и моделирования движений».

## Цель, задачи работы, материал и методы.

**Цель работы:** изучить особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта по данным литературных источников.

**Методы исследования:** изучение и анализ специальной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; беседа с ведущими тренерами дефлимпийского спорта.

## Результаты исследований.

В последние годы значительно возросло внимание к предоставлению инвалидам возможностей для заня-

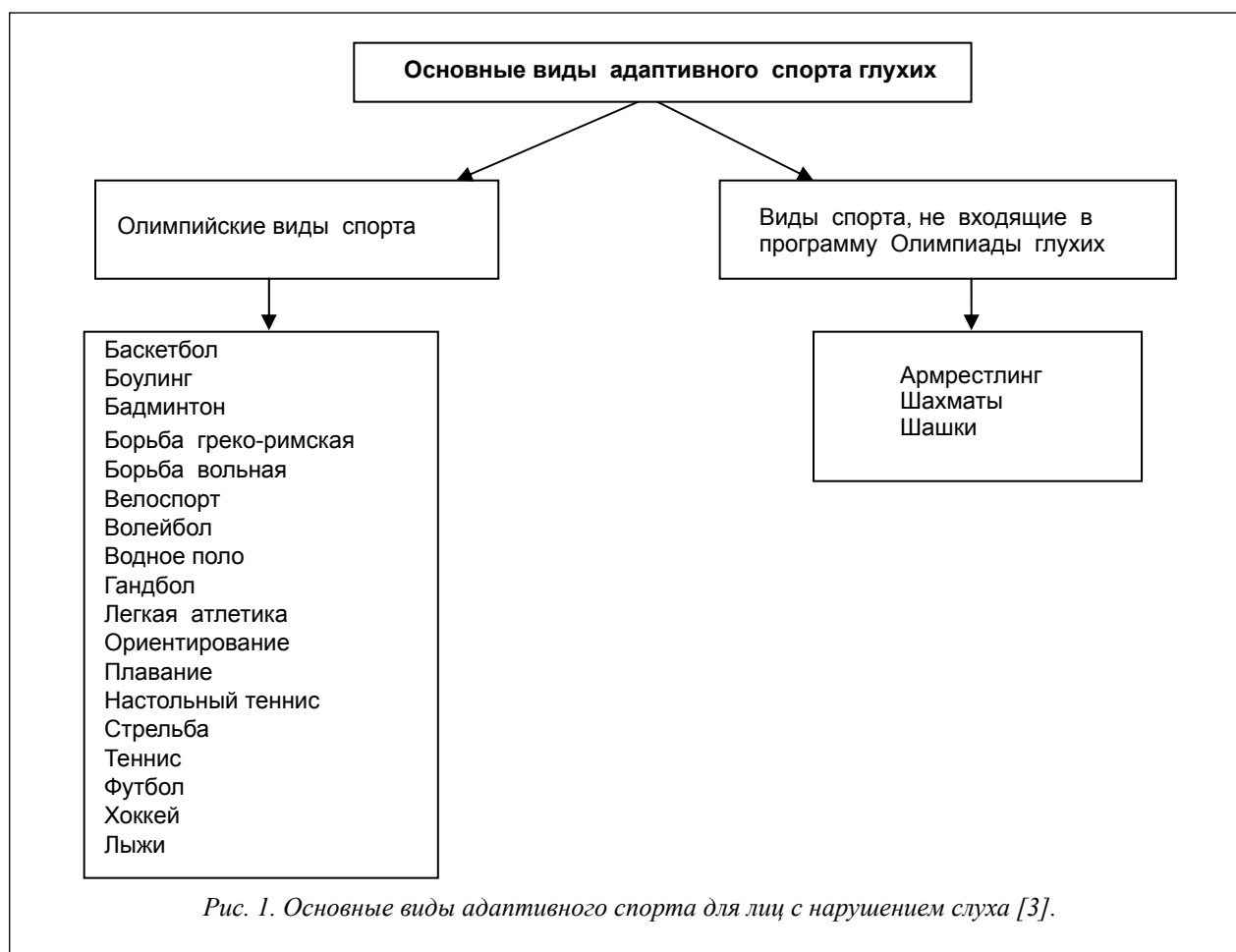


Рис. 1. Основные виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха [3].

тий спортом. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Адаптивный спорт – это спорт, модифицированный или созданный для удовлетворения особых потребностей лиц с отклонением в состоянии здоровья [1].

Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три направления: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское [4].

Адаптивным спортом занимаются пять основных категорий инвалидов: лица с поражением опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, интеллекта; лица, перенесшие операции по поводу пересадки внутренних органов. Из всех вышеупомянутых категорий наибольший опыт по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы имеют инвалиды с поражением органов слуха [8]. Поэтому именно эта категория спортсменов будет рассмотрена более детально.

Международное спортивное движение инвалидов возникло в 1924 году после проведения первых Всемирных игр глухих и основания в этом же году Международного спортивного комитета глухих. Глухие спортсмены не участвуют в паралимпийских играх, а проводят сурдлимпийские игры (с 2001 г. Дефлимпийские), так как относят себя к культурно-языковому меньшинству без физических и психических нарушений [5, 6].

Соревнования среди атлетов с нарушениями слуха проводят по правилам, утвержденным Международными спортивными федерациями. Исключение составляют некоторые изменения технического характера, связанные со спецификой данного контингента занимающихся (Башкиров, 2000; Брискин, 2007).

Виды спорта, которые входят в программу соревнований среди лиц с нарушениями слуха, представлены на рис. 1.

Техническая подготовка этих спортсменов имеет свои особенности, поскольку они имеют нарушения органов слуха. Для слабослышащих школьников характерны следующие нарушения в двигательной области, которые необходимо учитывать при организации занятий адаптационной направленности:

- недостаточно точная координация и уверенность в движениях;
- относительная замедленность при овладении двигательными навыками;
- сложность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентирования в пространстве;
- медленная скорость выполнения отдельных движений;
- низкий уровень развития двигательных качеств (особенно силы, ловкости, выносливости);
- сниженная скорость обратной реакции;
- нечеткое снятие тормозного влияния коры головного мозга.

По сравнению со слышащими сверстниками слабослышащие юноши имеют более низкий уровень развития основных физических качеств, которые требуют дальнейшего совершенствования. Также следует отметить, что система физического воспитания в школах для слабослышащих, которая традиционно сложилась, не обеспечивает необходимого уровня развития физических качеств и должным образом не обеспечивает процесс физической реабилитации и социальной адаптации слабослышащих школьников [5, 7, 9].

Так, например, при освоении основ технической подготовки в работе со слабослышащими спортсменами необходимо придерживаться принципа постепенности и последовательности (от простого к сложному). В процессе применения упражнений надо использовать принцип многократного повторения одного и того же приёма.

При овладении техникой игры в настольный теннис необходимо придерживаться следующей последовательности:

1. Разучивание правильной хватки, жонглирования мячом, имитация срезок справа и слева, отработки этих элементов около тренировочной стенки, освоения техники перемещения.
2. Совершенствование срезок и накатов на столе в разных направлениях и поединках, усвоение подач справа и слева без вращения, закрепление техники перемещения около стола.
3. Овладение подрезками справа и слева, подача со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке.
4. Усвоение топ-спина справа и слева, дальнейшее совершенствование ранее усвоенных технических приёмов и технико-тактических комбинаций.
5. Закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях.

С целью лучшего формирования у слабослышащих учеников представления о характере изучаемого движения, во время перехода к освоению техники ударов следует использовать наглядность: учебные фильмы, просмотр соревнований по настольному теннису, проведение совместных занятий по настольному теннису при участии спортсменов с нарушениями слуха и их здоровыми сверстниками путем использования соревновательного метода [7, 8, 10].

При освоении технических приёмов в настольном теннисе на начальном этапе обучения применять имитационные упражнения и упражнения на тренажерах. Имитационные упражнения помогают правильно усвоить структуру движения в целом и отдельных его фаз [7].

Техника баскетбола имеет два больших раздела: техника нападения и техника защиты. Действия в нападениях включают технику передвижения и технику владения мячом, а техника защиты – передвижения, отбор мяча и противодействия.

На начальном этапе обучения глухих детей необходимо: а) привить им правильные навыки осуществ-

ления игровых действий игры; б) воспитать навыки выполнения игровых действий, состоящих из этих приёмов; в) научить их применять изученные приёмы и игровые действия в простейших условиях игры [2].

С этой целью необходимо подбирать упражнения для индивидуального совершенствования таких действий, как передача и ловля мяча, ведение и броски мяча в корзину (Ельфимова, 2006).

Для глухих детей требуется демонстрация приёмов, которая дополняется демонстрацией наглядных пособий (плакаты, фильмы, схемы и т.д.). Также допускаются имитация и пробные попытки занимающихся выполнять технические приёмы. Изучение элемента техники необходимо начинать стоя на месте с последующим выполнением его при ходьбе и беге, совершенствовать в различных перестроениях, давать дополнительные задания перед выполнением двигательных действий. Для лучшего усвоения можно проводить игры по баскетболу вместе со здоровыми детьми [2].

Также отмечается эффективность совместного учебно-тренировочного процесса в дзюдо по трем направлениям:

1. Совместное проведение учебно-тренировочных занятий ( по общей программе) здоровых дзюдоистов и с нарушениями слуха.

Но это направление было менее эффективным, потому что при обучении технико-тактическим действиям и совершенствовании в них спортсмены с нарушением слуха механически копируют приемы без логического осмысления, которое необходимо для более успешного освоения двигательного действия. Также эти спортсмены быстрее устают, и в связи с наступлением физического и психического утомления им не хватает времени на восстановление.

2. Параллельное проведение учебно-тренировочных занятий, с разделением по группам, физически здоровых дзюдоистов и с нарушениями слуха.

Данная организация процесса позволяет снизить интенсивность тренировочной нагрузки, более подробно объяснить цели и задачи определенных заданий. Спортсмены с нарушениями слуха наблюдая за выполнением приемов физически здоровыми дзюдоистами, оценивают скорость и технику проведения бросков, а также учатся преодолевать усталость. Дзюдоисты с депривацией слуха стремятся соответствовать уровню физической и технико-тактической подготовленности физически здоровых дзюдоистов.

3. Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменов с нарушениями слуха по специальной программе с привлечением физически здоровых дзюдоистов.

Это направление оказалось наиболее эффективным. Данный процесс подготовки организован и спланирован с учетом физических, умственных и психических особенностей инвалидов по слуху. В процессе обучения и совершенствования отработки приемов осуществляется на физически здоровых дзюдоистах, которые следят за правильной техникой выполнения

движения. В результате этого у тренера появляется больше времени для индивидуальной работы с каждым занимающимся [6, 8, 10].

В лыжных гонках также есть свои особенности при подготовке спортсменов с нарушениями слуха. Проведенный нами педагогический эксперимент показывает, что практически на каждом занятии производится видеосъемка техники лыжников-гонщиков с нарушениями слуха при передвижении на лыжах зимой или на лыжероллерах летом. После этого проводится собрание, и тренер каждому спортсмену указывает на его ошибки в технике. Также на каждом занятии большое внимание уделяется имитационным упражнениям, которые направлены на развитие устойчивости и равновесия, необходимых при передвижении на лыжах. Как было отмечено главными тренерами дефлимпийской сборной команды Украины по лыжным гонкам Г.А. Глазко и А.Ю. Глухих, необходим индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывающий его отклонения в состоянии здоровья, а также привлечение здоровых спортсменов для показа элементов техники передвижения на лыжах.

#### **Выводы.**

Анализ специальной и научно-методической литературы показал, что стремительное развитие адап-

тивного спорта положительно влияет на социальную адаптацию в обществе людей с ограниченными возможностями.

При рассмотрении технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в отдельных видах спорта были выявлены определенные особенности: обучение новым двигательным действиям или техническим элементам необходимо осуществлять от простого к сложному с многократными повторениями, и сопровождать показом фильмов, схем и т.п.

Также надо учитывать состояние здоровья каждого занимающегося, его физическое и психическое развитие индивидуально. Эффективно влияет на подготовку спортсменов с нарушениями слуха учебно-тренировочный процесс, предусматривающий проведение занятий с привлечением физически здоровых спортсменов.

Дальнейшие перспективы наших исследований будут направлены на проведение метода видеосъемки передвижения на лыжах высококвалифицированных лыжников-гонщиков с нарушениями слуха для получения биомеханических характеристик техники классических лыжных ходов.

#### **Литература:**

1. Винник Д.П. Адаптивное физическое воспитание и спорт, Киев: Олимпийская литература, 2010, 608 с.
2. Байкина Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха, Запорожье: ЗГУ, 2003, 232 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, М.: Советский спорт, 2005, 296 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, М.: Советский спорт, 2009, 448 с.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, М.: Советский спорт, 2000, 240 с.
6. Кадочкин А.Н., Валеев Р.В., Савиных Л.Е. Эффективность совместных учебно-тренировочных занятий физически здоровых дзюдоистов и спортсменов с нарушениями слуха, Теория и практика физической культуры, 2011, № 8, С. 86 – 88.
7. Колишкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи, Суми, 2003, 156 с.
8. Мишарина С.Н., Шелков О.М., Евсеев С.П. Особенности подготовки элитных спортсменов в паралимпийских видах спорта, Спорт и здоровье, СПб., 2005, С. 188-189.
9. Бріскін Ю., Линець М., Болях Е. Оздоровча і спортивна робота з неповносправними, Львів, 2004, 128 с.
10. Осолкова Е.А., Рубцова Н.О. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха, Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С. 14.

#### **Информация об авторе:**

**Хуртик Дмитрий Викторович**  
Khurtyk-dima@mail.ru

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.  
Поступила в редакцию 24.05.2012г.

#### **References:**

1. Vinnik D.P. *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie i sport* [Adaptive physical education and sport], Kiev, Olympic literature, 2010, 608 p.
2. Bajkina N.G. *Diagnostika i korrekciia dvigatel'noj sfery u lic s narusheniiami slukha* [Diagnostics and correction of motive sphere at person with hearing impairment], Zaporozhye, ZSU Publ., 2003, 232 p.
3. Evseev S.P. *Teoriia i organizaciia adaptivnoj fizicheskoi kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture], Moscow, Soviet sport, 2005, 296 p.
4. Evseev S.P. *Teoriia i organizaciia adaptivnoj fizicheskoi kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture], Moscow, Soviet sport, 2009, 448 p.
5. Evseev S.P., Shapkova L.V. *Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura* [Adaptive physical culture], Moscow, Soviet sport, 2000, 240 p.
6. Kadochkin A.N., Valeev R.V., Savinykh L.E. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2011, vol. 8, pp. 86 – 88.
7. Kolishkin O.V. *Adaptivne fizichne vikhovannia slabochuiuchikh uchniv special'noyi shkoli* [Adaptive physical education of hard-of-hearing pupils of special school], Sumy, 2003, 156 p.
8. Misharina S.N., Shelkov O.M., Evseev S.P. *Sport i zdorov'e* [Sport and health], Saint Petersburg, 2005, pp. 188-189.
9. Briskin Yu., Linec' M., Boliakh E. *Ozdorovcha i sportivna robota z nepovnospravnimi* [Healthy and sport work with underprivileged people], Lviv, 2004, 128 p.
10. Oskolkova E.A., Rubcova N.O. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2008, vol. 1, p. 14.

#### **Information about the author:**

**Khurtyk D.V.**

Khurtyk-dima@mail.ru  
National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.  
Came to edition 24.05.2012.