

3. Tsyganok V, Solovey O. (2020). Dyferentsiatsiia pokaznykiv rezultatyvnosti tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh handbolistiv u zmahalnomu protsesi. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 8 (128), 190-194.
DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).42
4. Tsyganok V. (2013). Ynformatsyonnaia model sorevnovatelnoi deiatelnosti v handbole visshykh dostyzenyi. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 21 (1), 394-399.
https://www.polessu.by/sites/default/files/02per/03document/507_0.pdf
5. Cardinale M, Whiteley R, Hosny A, Popovic N. (2017). Activity profiles and positional differences of handball players during the World Championships in Qatar 2015. International Journal of Sports Physiology and Performance. 12 (7), 908-915. DOI: 10.1123/ijspp.2016-0314
6. Kostiukevych V, Imas Ye, Borysova O, Dutchak M, Shynkaruk O, Kogut I, Voronova V, Shlonska O, Stasiuk I. (2018). Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 18 (1), 327-334. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
7. Hansen C, Lopez F, Whiteley R, Wilhelm A, Popovic N, Ahmed H et al. (2019). A video-based analysis to classify shoulder injuries during the Handball World Championships 2015. Sportverletzung-Sportschaden. 33 (1), 30-35. DOI: 10.1055/a-0787-6329
8. Solovey O, Mitova O, Solovey D, Boguslavskiy V, Ivchenko O. (2020). Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 24 (1), 36-43.
DOI: 10.15561/26649837.2020.0106
9. Vila H, Ferragut C. (2019). Throwing speed in team handball: a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport. 19 (5), 724-736. DOI: 10.1080/24748668.2019.1649344
10. Tyshchenko V, Piptyk P, Bessarabova O, Galchenko L, Sinyugina M, Sydoruk A, Sokolova O. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 17 (3), 1977-1984. DOI: 10.7752/jpes.2017.03196

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1(129).27

Янчук К. О.

аспірантка, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Худякова В. Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Володченко О. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Тихорський О. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КАРАТИСТІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ

У статті розглянуті питання факторів впливу на тренувальний та змагальний процес каратистів з вадами слуху. Для виконання дослідження використовувався метод анкетування. Анкета містила 16 запитань. У якості респондентів були залучені висококваліфіковані каратисти з різних країн, які брали участь у міжнародних змаганнях, а також їх тренери. Анкетування проводилося за допомогою програмного додатку google form. Виявлено, що каратисти з порушенням слуху потребують особливого підходу у тренувальному процесі у зв'язку з тим що: спортсменам у карате з вадами слуху важче дається технічна підготовка; спортсмени з вадами слуху повинні витратити більше часу для відпрацювання нових комбінацій ударів у порівнянні зі здоровими спортсменами; у каратистів з вадами слуху уповільнена швидкість реакції; каратистам з вадами слуху важче утримувати увагу;

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для каратистів з вадами слуху.

Ключові слова: карате, глухі, тренувальний процес, анкетування

Янчук К.О., Худякова В.Б., Володченко А.А., Тихорський А.А. Факторы, влияющие на тренировочный процесс каратистов с проблемами слуха. В статье рассмотрены вопросы факторов влияния на тренировочный и соревновательный процесс каратистов с проблемами слуха. Для проведения исследования использовался метод анкетирования. Анкета содержала 16 вопросов. В качестве респондентов были привлечены высококвалифицированные каратисты из разных стран, которые принимали участие в международных соревнованиях, а также их тренеры. Анкетирование проводилось с помощью программного приложения google form. Выведено, что каратисты с нарушением слуха требуют особого подхода в тренировочном процессе в связи с тем, что: спортсменам в карате с недостатками слуха труднее дается техническая подготовка; спортсмены с нарушениями слуха должны тратить больше времени для отработки новых комбинаций ударов по сравнению со здоровыми спортсменами; у каратистов с недостатками слуха замедленная скорость реакции; каратистам с недостатками слуха труднее удерживать внимание;

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке тренировочных программ для каратистов с недостатками слуха.

Ключевые слова: каратэ, глухие, тренувальний процес, анкетирование

Ianchuk K.O., Khudiakova V.B., Volodchenko O.A., Tykhorskyi O.A. Factors influencing the training process of karatekas with hearing impairment. The article deals with the factors of influence on the training and competitive process of karatekas with hearing impairments. To conduct the research, the questionnaire method was used. The questionnaire contained 16 questions. Highly qualified karate fighters from different countries who took part in international competitions, as well as their coaches, were recruited as respondents. The survey was carried out using the google form software application. It was revealed that karate fighters with hearing impairments require a special approach in the training process due to the fact that: it is more difficult for athletes with hearing impairments to get technical training; athletes with hearing impairments should spend more time practicing new combinations of blows compared to healthy athletes; hearing impaired karatekas have a slower reaction rate; it is more difficult for karatekas with hearing impairments to hold attention;

Prospects for further research are the development of training programs for karateka with hearing impairments.

Key words: karate, deaf, training process, questioning

Постановка проблеми. Питанням удосконалення тренувального процесу спортсменів з вадами слуху приділяється недостатньо уваги [2]. Що стосується каратистів, то у вітчизняних наукових джерелах не знайдено робіт, присвячених даній тематиці [3]. У зарубіжній літературі знайдена лише одна праця, присвячена глухим спортсменам-каратистам [1]. Аналіз праць які стосуються тренувального процесу глухих дітей [7], кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників з вадами слуху [8], дзюдоїстів з вадами слуху [6, 5] показав ряд проблем, з якими зіштовхуються спортсмени з вадами слуху [4]. Серед особливосте глухих спортсменів найбільш частотні: нижчий рівень фізичної підготовленості, нижчий рівень координаційних здібностей, нижчий рівень просторової орієнтації, гірше функціонування вестибулярного апарату, слабо розвинена м'язова пам'ять, нижча здатність утримувати увагу, вища пропріорецептивна чутливість (всі зазначені показники у порівнянні зі здоровими спортсменами такої ж кваліфікації).

Все вищезазначене свідчить про те, що дане питання актуальне, та не розкрито стосовно каратистів з вадами слуху.

Мета роботи: Дослідити особливості тренувального та змагального процесу каратистів з вадами слуху шляхом анкетування.

Для дослідження факторів тренувальної та змагальної діяльності каратистів з вадами слуху ми використовували анкету, розроблену нами. Анкета представлена у таблиці 1. Анкета містила 16 запитань.

Таблиця 1.

Зміст анкети, що заповнювалася респондентами

1	Чи є вам 18 років	Так	Ні			
2	Ваш вік	18-20	21-25	26-30	31-35	>35
3	Стать	Чол	Жін			
4	Національність					
5	Спортсменам з вадами слуху в каратэ важче дається технічна підготовка	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
6	Каратисти з проблемами слуху фізично менш підготовлені, ніж здорові спортсмени	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
7	Спортсмени, що втратили слух повинні витратити більше часу для відпрацювання нових комбінацій ударів	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
8	У спортсменів, що втратили слух уповільнена швидкість реакції у порівнянні зі здоровими спортсменами	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
9	Спортсменам з втратою слуху важче відтворювати прийоми, ніж здоровим спортсменам	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
10	У глухих каратистів нижчий рівень координаційних здібностей	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
11	У спортсменів з порушенням слуху гірше функціонує вестибулярний апарат, ніж у здорових спортсменів	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
12	У спортсменів з порушенням слуху нижча здатність утримувати увагу ніж у здорових	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
13	У спортсменів з порушенням слуху вище пропріорецептивна чутливість, ніж у здорових	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
14	Спортсмени з вадами слуху гірше протистоять психологічному тиску зі сторони супротивника	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден

15	Спортсменам з втратою слуху важче взаємодіяти з тренером, ніж здоровим спортсменам	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
16	Спортсмени з вадами слуху швидше втомлюються у порівнянні зі здоровими спортсменами	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден

У якості респондентів були залучені висококваліфіковані каратисти з різних країн, які брали участь у міжнародних змаганнях, а також їх тренери. Анкетування проводилося за допомогою програмного додатку google form. Оскільки у опитуванні брали участь респонденти з різних країн світу, було складено два варіанти анкети, російською та англійською мовами. Всього було відправлено 27 анкет, 22 з яких були заповнені. Серед 22 анкет було виявлено, що 2 респонденти молодше 18 років, тому вони були виключені з дослідження.

Таким чином, під час дослідження було проаналізовано 20 анкет. Обробка результатів анкетування здійснювалася шляхом відсоткового співвідношення відповідей експертів, на кожного з них припадала частка – 5% (рис 1).

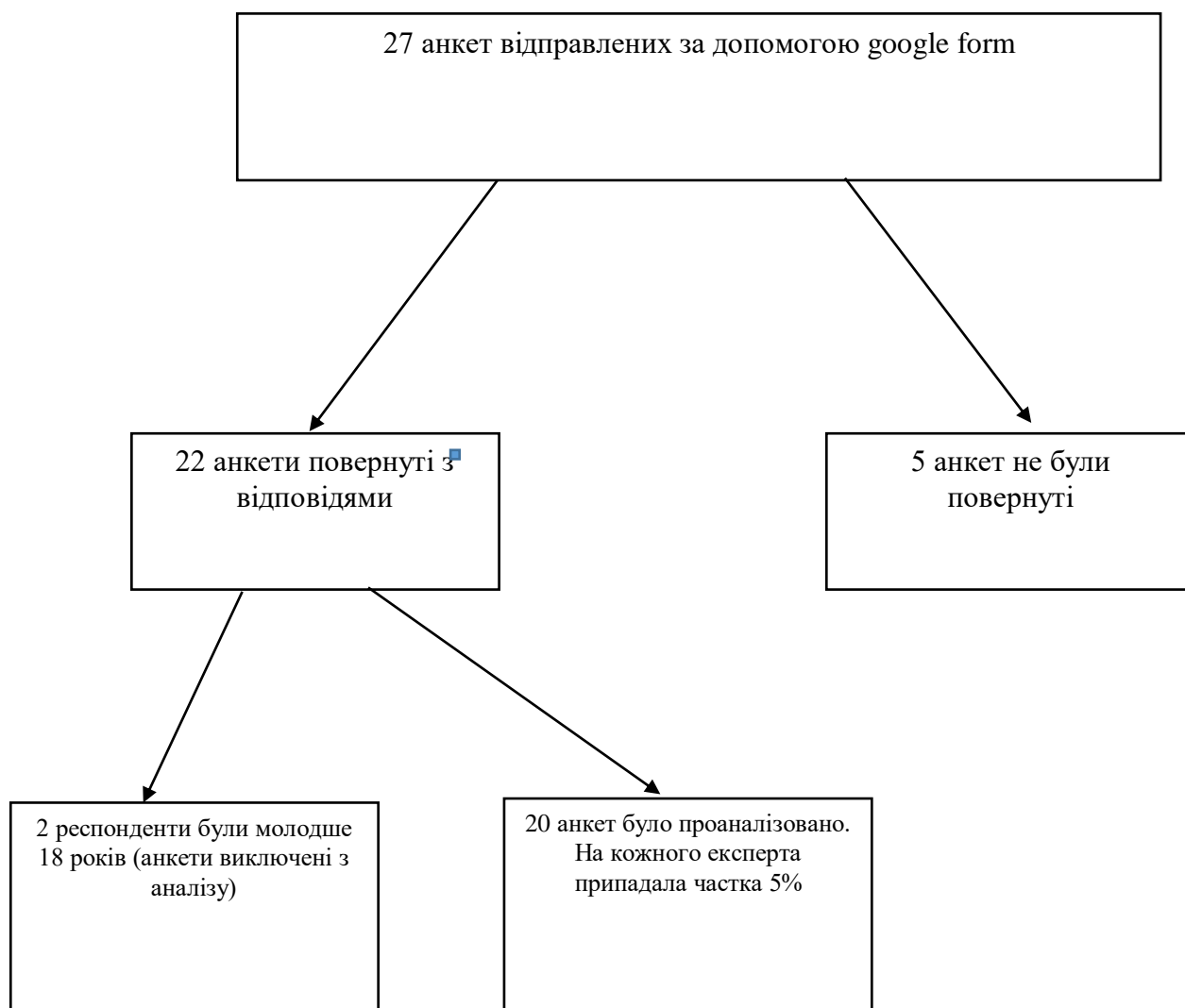


Рис. 1. Схема отримання відповідей на питання анкети, та розподілення відсотків на відповіді кожного експерта

Серед опитуваних респондентів найбільша кількість осіб віком 26-30 років – 40%, на другому місці 21-25 років – 35%, найменше опитуваних було у групі старше 35 років – 5% (див. рис. 2).

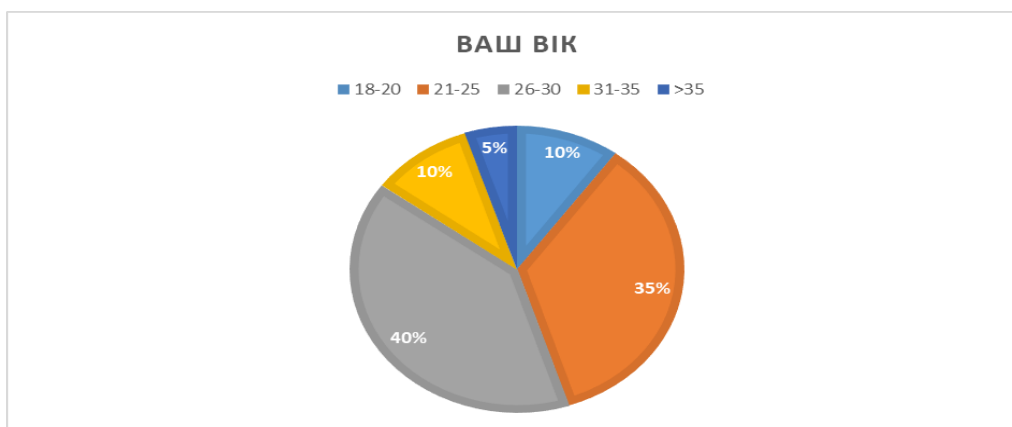


Рис 2. Відсоткове розподілення відповідей на питання «Ваш вік».

Серед опитуваних 35% відсотків становили жінки, 65% - чоловіки.

Оскільки дослідження проводилося серед спортсменів та тренерів з різних країн було поставлене питання щодо національності респондентів. Виявлено, що 25% тих, що взяли участь у дослідженні – українці, по 15% - представники Польщі, Туреччини та США, 10% - Росія, 20% були представниками інших країн (рис. 3).

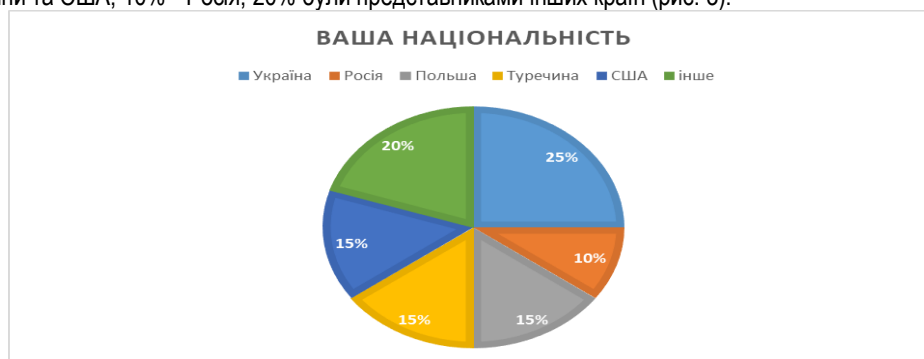


Рис. 3 Національна належність респондентів

На питання: «Спортсменам з вадами слуху в карате важче дається технічна підготовка», респонденти відповіли наступним чином: згоден – 40%, цілком згоден – 30%, важко відповісти – 15%, не згоден – 10%, категорично не згоден – 5% (рис. 4).



Рис. 4 Відсоткове розподілення відповідей респондентів на питання анкети №5

При відповіді на шосте запитання, яке звучить: «Каратисти з проблемами слуху фізично менш підготовлені, ніж здорові спортсмени», думки респондентів розділилися і ми не отримали однозначного твердження. Так, варіант «згоден» набрав 25% голосів, «цілком згоден» - 20% голосів, «не згоден» - 10%, «категорично не згоден» - 15%, найбільший відсоток набрав варіант «важко відповісти» - 30% (рис. 5).



Рис. 5 Відсоткове розподілення відповідей респондентів на питання анкети №6

Більшість експертів, що брали участь у нашому анкетуванні погодились із твердженням що каратисти із втратою

слуху повинні витратити більше часу на відпрацювання технічних прийомів у порівнянні зі здоровими. Так, варіант «цілком згоден» набрав 30%, «згоден» - 35%, «важко відповісти» - 15%, «не згоден» - 15%, «категорично не згоден» - 5% (рис 6).



Рис 6. Відсоткове розподілення відповідей на питання анкети №7

На твердження: «У спортсменів, що втратили слух уповільнена швидкість реакції у порівнянні зі здоровими спортсменами» більшість експертів (40%) відповіли «згоден», 20% - «цілком згоден», 15% обрали варіант «важко відповісти», 15% - «не згоден», 10% - категорично не згоден (рис. 7)



Рис 7. Відсоткове розподілення відповідей експертів на питання анкети №8

З твердженням анкети №9 «Спортсменам з втратою слуху важче відтворювати прийоми, ніж здоровим спортсменам» погодились 35% респондентів, «цілком згоден» обрали 25%, «важко відповісти» - 20%, «не згоден» та «категорично не згоден» набрали по 10% (рис 8).



Рис 8. Відсоткове розподілення відповідей експертів на питання анкети №9

На питання анкети № 10 «У глухих каратистів нижчий рівень координаційних здібностей» відповіді експертів розподілись наступним чином: «цілком згоден» - 35%, «згоден» - 30%, «важко відповісти» - 20%, «не згоден» - 10%, «категорично не згоден» - 5% (рис 9).



Рис. 9 Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №10.

Наступне питання анкети стосувалося вестибулярного апарату спортсменів. Було визначено, що з твердженням «У спортсменів з порушенням слуху гірше функціонує вестибулярний апарат, ніж у здорових спортсменів» цілком згодні 50% експертів, згодні 35%, варіант «важко відповісти» обрали 10%, а варіант «не згоден» - 5% респондентів (рис. 10).



Рис. 10. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №11.

Наступне актуальне питання, яке стосується тренувального процесу спортсменів з порушенням слуху в карате звучить наступним чином: «У спортсменів з порушенням слуху нижча здатність утримувати увагу ніж у здорових». 35% респондентів вибрали варіанти «згоден» та «цілком згоден», 15% вибрали варіант «важко відповісти», 10% обрали варіант «не згоден», 5% - «категорично не згоден».



Рис. 11. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети № 12

В науковій літературі існує твердження, що спортсмени з порушенням слуху мають вищу пропріорецептивну чутливість. Для визначення актуальності даного твердження питання анкети № 13 звучало наступним чином: «У спортсменів з порушенням слуху вище пропріорецептивна чутливість, ніж у здорових». Думки експертів тут розділились і не було чітко визначеної відповіді. Так варіанти «не згоден», «згоден», «важко відповісти» обрали однакова кількість експертів по 25%. За варіант «цілком згоден» - 15%, «категорично не згоден» - 10%.



Рис 12. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №13

Що стосується змагальної діяльності, існує думка, що спортсмени з порушенням слуху гірше протистоять психологічному тиску зі сторони суперника, в порівнянні зі здоровими спортсменами. В своїй більшості експерти не погодились з даним твердженням. 25% - обрали варіант «категорично не згоден», 30% - «не згоден», 20% - «важко відповісти», «згоден» - 15%, «цілком згоден» - 10%, «згоден» - 15%.



Рис 13. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №14

На запитання: «Спортсменам з втратою слуху важче взаємодіяти з тренером, ніж здоровим спортсменам» відповіді були розподілені наступним чином: «не згоден» - 30%, «категорично не згоден» - 20%, «важко відповісти» - 10%, «згоден» - 25%, «цілком згоден» - 15% (рис 14).



Рис 14. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №15

Останнє питання анкети стосувалось втоми каратистів і звучало наступним чином: «Спортсмени з вадами слуху швидше втомлюються у порівнянні зі здоровими спортсменами». Висновки експертів у більшості спростували дане твердження, і голоси розподілилися наступним чином: «категорично не згоден» - 25%, «не згоден» - 30%, «важко відповісти» - 10%, «згоден» - 20%, «цілком згоден» - 15%.

Висновки: Таким чином, за даними анкетного опитування виявлено, що каратисти з порушенням слуху потребують особливого підходу у тренувальному процесі у зв'язку з тим що:

- спортсменам у карате з вадами слуху важче дається технічна підготовка;
- спортсмени з вадами слуху повинні витратити більше часу для відпрацювання нових комбінацій ударів у порівнянні зі здоровими спортсменами;
- у каратистів з вадами слуху уповільнена швидкість реакції;
- каратистам з вадами слуху важче утримувати увагу;

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для каратистів з вадами слуху.

Література

1. Akinoğlu B., Kocahan T. Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness //Journal of exercise rehabilitation. – 2019. – Т. 15. – №. 4. – С. 576.
2. Ianchuk K., Tykhorskyi O., Petrenko I. Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2020. – Т. 8. – №. 2. – С. 64-72.
3. Platonova Y. et al. The use of karate for the correction of mental processes in children of primary school age with hearing impairment //4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). – Atlantis Press, 2019.
4. Vuljanić A., Tišma D., Miholić S. J. Sports-Anamnesis Profile of Deaf Elite Athletes in Croatia //8th International Scientific Conference on Kinesiology. – 2017.
5. Емельянов В. Ю. Координационные способности у дзюдоистов с нарушением слуха //Знание. – 2016. – №. 1-3. – С. 29-35.
6. Емельянов В. Ю. Особенности выполнения формальных техник дзюдо слабослышащими спортсменами / В. Ю. Емельянов. // Материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. – 2019. – С. 134–140.

7.Киргизов А. П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : дис. – Бурятский государственный университет, 2011.

8.Чешихин В. А. Система подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков с нарушениями слуха //Дисс. канд. пед. наук). Российский государственный социальный университет, Москва. – 2012.

Reference

1.Akinoğlu, B., & Kocahan, T. (2019). Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness. Journal of exercise rehabilitation, 15(4), 576.

2.Ianchuk, K., Tykhorskyi, O., & Petrenko, I. (2020). Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments. Slobozhanskyi herald of science and sport, 8(2), 64-72.

3.Platonova, Y., Deriabina, G., Lerner, V., & Filatkin, A. (2019, November). The use of karate for the correction of mental processes in children of primary school age with hearing impairment. In 4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). Atlantis Press.

4.Vuljanić, A., Tišma, D., & Miholić, S. J. (2017, January). Sports-Anamnesis Profile of Deaf Elite Athletes in Croatia. In 8th International Scientific Conference on Kinesiology.

5.Emelyanov V. Yu. (2016) Coordination abilities in judo hearing impaired //Znanie, 29-35.

6.Emelyanov V. Yu. Features of the performance of fomal judo techniques by hearing-impaired athletes / V. Yu. Emelyanov. // Materials of the XVI All-Russian with international participation scientific and practical conference of young scientists dedicated to the memory of the Honored Master of Sports of the USSR, Honored Coach of the USSR, Professor Yevgeny Mikhailovich Chumakov, 2019, 134–140.

7.Kirgizov A. P. Development and implementation of a health-improving and correctional process for physical education in deaf children: dis. – Buryatskiy gosudarstvenniy universitet, 2011.

8.Cheshihin V. A. Training system for qualified athletes-orientees with hearing impairments //Diss. kand. ped. nauk. Rossiyskiy gosudarstvenniy sotsialniy universitet, Moskva. – 2012.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).28

УДК 797.217.035

Ячнюк М.Ю.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Зендик О.В.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича

Ячнюк І.О.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича.

Ячнюк Ю.Б.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБИКИ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ

Вирішення сучасних проблем, погіршення стану здоров'я населення, через залучення його широких верст до активного дозвілля та оздоровлення тісно пов'язане як із розвитком оздоровчої рекреації, так й із розширенням змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності, переосмислення ролі його окремих видів і напрямків оздоровчих фітнес програм.

У статті розглядається підвищення ролі водних видів фізичної культури і спорту та роль занять аквааеробікою, як одного з видів рекреаційно-оздоровчих технологій, та їх вплив на жіночий організм. Аквааеробіка – це комплекс фізичних вправ у воді з елементами плавання, гімнастики, стретчинга і силових вправ. Аквааеробіка має оздоровчий вплив на весь організм, а саме сприяє формуванню гарної постави; знімає напруження хребта при остеохондрозі; позитивно впливає на серцево-судинну систему; нормалізує тиск; зміцнює м'язи всього скелета; підвищує захисні сили організму; знімає стреси, нервову збудливість, покращує психоемоційний стан; добре «спалює» калорії, що приводить до зниження ваги. Заняття аквааеробікою покращують силу, витривалість, гнучкість і спритність, а також сприяють поліпшенню функціонального стану організму.

Ключові слова: здоров'я, аквафітнес, аквааеробіка, фізичні вправи.

Ячнюк М. Ю., Зендик Е. В., Ячнюк І. Е., Ячнюк Ю. Б. Особенности проведения занятий с аквааеробикой и ее разновидностями. Решение современных проблем, ухудшения состояния здоровья населения, через привлечение широких слоев к активному время препровождению и оздоровления имеют тесную взаимосвязь с развитием оздоровительной рекреации так и расширением содержания оздоровительно-рекреационной деятельности, переосмысления роли отдельных видов и направлений, оздоровительных фитнес программ.

В статье рассматривается повышение роли водных видов физической культуры и спорта и роль занятий аквааеробикой, как одного из видов рекреационно-оздоровительных технологий, и их влияние на женский организм. Аквааеробика – это комплекс физических упражнений в воде с элементами плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений. Аквааеробика имеет оздоровительное воздействие на весь организм, а именно способствует формированию