

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 796.926

DOI 10.5930/1994-4683-2025-193-200

Программа годовичного цикла подготовки (макроцикла)

высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха

Грачиков Андрей Александрович, доктор педагогических наук, доцент

Александров Дмитрий Владимирович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – разработка и апробация программы годовичного цикла подготовки (макроцикла) высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха.

Методы и организация исследования. Использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. На основе педагогического наблюдения была разработана программа годовичного цикла подготовки (макроцикла) высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха.

Результаты исследования и выводы. В ходе педагогического исследования было выявлено достоверное повышение результативности выступления высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха. На основе полученных результатов можно сделать вывод об эффективности применения разработанной программы годовичного цикла подготовки высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха.

Ключевые слова: адаптивный спорт, программа спортивной подготовки, годовичный цикл, горнолыжный спорт, спортсмены с нарушением слуха.

Annual preparation cycle (macrocycle) program for highly qualified alpine skiers with hearing impairment

Grachikov Andrey Alexandrovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Aleksandrov Dmitriy Vladimirovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is the development and testing of a one-year training cycle (macrocycle) program for highly qualified skiers with hearing impairment.

Research methods and organization. The following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiments, and methods of mathematical statistics. Based on pedagogical observation, a program for the annual training cycle (macrocycle) of highly qualified alpine skiers with hearing impairments was developed.

Research results and conclusions. During the pedagogical research, a reliable increase in the performance of highly skilled alpine skiers with hearing impairments was identified. Based on the obtained results, it can be concluded that the developed program for the annual training cycle of highly skilled alpine skiers with hearing impairments is effective.

Keywords: adaptive sports, sports training program, annual cycle, alpine skiing, athletes with hearing impairments.

ВВЕДЕНИЕ. Горнолыжный спорт глухих даёт возможность улучшить физическую форму, почувствовать уверенность в себе и социально адаптироваться в обществе. Спортсмены с нарушением слуха участвуют в соревнованиях по тем же правилам, что и спортсмены без нарушения слуха.

Сурдлимпийские игры проходят раз в четыре года. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Основное требование для участия в соревнованиях спортсменов с нарушением слуха — запрет на использование слуховых аппаратов и кохлеарных имплантов во время соревнований.

Начиная с 2022 года исполнительный комитет Международного комитета спорта глухих принял решение об отстранении российских спортсменов с нарушением слуха от международных соревнований и мероприятий, проводимых под эгидой комитета [1]. Так, наши спортсмены не смогли принять участие в 20-х зимних Сурдлимпийских играх и других международных соревнованиях [2]. Участие в международных соревнованиях оказывает значительное влияние на спортивную подготовку, так как играет ключевую роль в развитии профессиональных навыков, повышении мотивации и формировании успешной карьеры спортсменов. Даже при отсутствии возможности участия в международных соревнованиях очень важно продолжать систематические тренировки для готовности к возвращению на международные старты.

Горнолыжный спорт в России традиционно популярен, активно развивается и поддерживается на государственном уровне. Спортивная подготовка высококвалифицированных горнолыжников с нарушениями слуха является одной из сложных задач, которая требует комплексного подхода и учета множества факторов. Эффективность такой подготовки зависит от индивидуального подхода к каждому спортсмену, учитывающего специфику нарушений, особенности физического развития и личностные качества.

Годичный цикл (макроцикл) может быть разным в зависимости от количества периодов спортивной подготовки. Например, если спортсмен за годичный цикл дважды был на пике спортивной формы, то это считается двухцикловым. Количество циклов зависит от вида спорта (циклического или ациклического) и количества периодов соревновательной деятельности. Так, например, у лыжников-биатлонистов соревновательный период определен зимним сезоном проведения самих стартов. С появлением летнего биатлона спортсмены, принимающие участие как в традиционном, так и в новом виде биатлона, проходят двухцикловой период подготовки, что продиктовано сезонностью проведения летних и зимних стартов. Таким образом, спортсмен-биатлонист должен за годичный цикл пройти два периода спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный (восстановительный)) для выхода на пик спортивной формы.

Для оценки состояния выхода спортсмена на пик спортивной формы, по показателям спортивных результатов, важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику её изменения в различные периоды большого тренировочного цикла.

Продолжительный запрет на допуск российских спортсменов к международным соревнованиям в связи с санкциями Международного паралимпийского комитета и Международного комитета спорта глухих негативно повлиял на результативность высококвалифицированных спортсменов из-за отсутствия конкуренции.

Поскольку адаптивный спорт стремительно развивается во всём мире, перед российскими учеными в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также тренерами стоит приоритетная задача разработки новых подходов и программ совершенствования спортивной подготовки спортсменов для успешной конкуренции на международных соревнованиях в будущем.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработка и апробация программы годового цикла подготовки (макроцикла) высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных. На основе педагогического наблюдения была разработана программа годового цикла подготовки (макроцикла) высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха. Эксперимент проводился на базе Санкт-Петербургской региональной общественной организации инвалидов «Спортивная федерация спорта глухих» в период с сентября 2024 по май 2025 года. В эксперименте приняли участие 4 высококвалифицированных спортсмена с нарушением слуха по дисциплине горнолыжный спорт. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной программе годового цикла двухцикловой подготовки (макроцикла) высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Дополнительная образовательная программа годового цикла двухцикловой подготовки (макроцикла) спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт – спорт глухих на зимний сезон 2024-2025, составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» [3] и содержит следующие блоки:

1. Пояснительная записка;
2. Цель и задачи программы;
3. Формы и режим реализации программы;
4. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы;
5. Учебный план и содержание программы;
 - 5.1. Содержание программного материала первого года спортивной подготовки высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха;
 - 5.2. Содержание программного материала второго года спортивной подготовки высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха;
 - 5.3. Содержание программного материала третьего года спортивной подготовки высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха;
 - 5.4. Содержание программного материала четвертого года спортивной подготовки высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха;
6. Методическая часть программы;
7. Материально-техническое обеспечение программы;
8. Кадровое обеспечение программы.

В содержание программы вошли эффективные и научно-обоснованные педагогические практики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, реализуемые в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте [4]. Программа направлена на совершенствование спортивной подготовленности высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха, а также формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям. Программа разработана в соответствии с основными принципами физической культуры и адаптивной физической культуры и спорта, такими как:

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития;
- принцип непрерывности адаптивного физического воспитания;
- принцип прогрессирования педагогических воздействий;
- принцип полимодальности и максимальной дифференциации;
- принцип гуманистической направленности;
- принцип социализации и интеграции;
- принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач и другие [5].

В том числе при разработке указанной программы были учтены особенности подготовки сборной России по горнолыжному спорту Российской Федерации горнолыжного спорта (РФГС). Разработанная программа для экспериментальной группы спортивного совершенствования по горнолыжному спорту – спорт глухих [6] основывалась на корректировке сроков подготовительного периода (3–4 месяца) в зимнем сезоне 2024-2025 годов. В годичный цикл, на основе программы подготовки олимпийской сборной команды РФ по горнолыжному спорту, были включены элементы общей и специальной физической подготовки. Организация и проведение совместных учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований были интегрированы в программу подготовки сборных команд РФ по горнолыжному спорту (РФГС). Также в программу были включены этапы спортивной подготовки для участия в соревнованиях по алпайн-слалому на роликах. При разработке программы придерживались следующих постулатов:

- Программа должна учитывать личные особенности каждого спортсмена, его медицинские показания и противопоказания;
- Комплексный подход к развитию всех компонентов физической подготовки;
- Постепенное увеличение нагрузки и интенсивности тренировок для предотвращения получения травм и физических перенапряжений;
- Безопасность является приоритетом, особенно в горнолыжном спорте, поэтому особое внимание уделяют предотвращению травм и обеспечению безопасного выполнения упражнений, особенно на склоне;
- Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовки.

По критериям результативности спортсменов в зимнем сезоне 2023-2024 была проведена выборка (6 спортсменок, 6 спортсменов), входящих в список сборной команды РФ по горнолыжному спорту – спорт глухих на зимние сезоны 2023-2024 и 2024-2025 годов. Далее провели сравнительный анализ результативности выступлений спортсменов, входящих в экспериментальную группу. В таблице 1 и на рисунке 1, в таблице 2 и на рисунке 2 представлены результаты экспериментальной группы на Всероссийских соревнованиях согласно ЕКП о «Всероссийских соревнованиях зимнего сезона 2023-2024 и 2024-2025» (Всероссийские соревнования – ВС; Кубок России – КР; Чемпионат России – ЧР) по горнолыжному спорту – спорт глухих. В эксперименте приняли участие высококвалифицированные спортсмены (мастера спорта – спорт глухих) из основного состава сборной команды России по горнолыжному спорту – спорт глухих (2 женщины (x1 и x2) и 2 мужчины (y1 и y2)).

Показатели результатов экспериментальной группы спортсменов на Всероссийских соревнованиях (ВС, КР, ЧР) в зимнем сезоне в таблице 1 и в таблице 2 представлены в виде бальной системы (где 1 место – 10 баллов, 2 место – 8 баллов, 3 место – 6 баллов, 4 место – 4 балла, 5 место – 2 балла, 6 место – 1 балл).

Для описания изменений результатов в процентах, необходимо рассчитать процентное увеличение или уменьшение баллов для каждого соревнования между зимними сезонами 2023/2024 и 2024/2025 гг.

В таблице 1 и на рисунке 1 видим, что результативность выступления на соревнованиях по горнолыжному спорту (спорт глухих) среди женщин экспериментальной группы в зимнем сезоне 2023/2024 до эксперимента была хуже, чем после внедрения экспериментальной разработки в зимнем сезоне 2024/2025.

Таблица 1 – Результаты Всероссийских соревнований по горнолыжному спорту – спорт глухих в зимние сезоны 2023/2024 и 2024/2025, женщины

| дисциплины | результаты ВС (место) | | | | результаты КР (место) | | | | результаты ЧР (место) | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|---|-----------|-------|-----------------------|----|-----------|---|-----------------------|-------|-----------|----|-------|--|----|-------|--|----|
| | 2023/2024 | | 2024/2025 | | 2023/2024 | | 2024/2025 | | 2023/2024 | | 2024/2025 | | | | | | | |
| DH (скоростной спуск) | x1 | 4 | x1 | 4 | x1 | 4 | x1 | 2 | x1 | 5 | x1 | 2 | | | | | | |
| | x2 | 5 | x2 | 3 | x2 | 5 | x2 | 4 | x2 | 6 | x2 | 4 | | | | | | |
| SG (супер гигант) | x1 | 3 | x1 | 3 | x1 | 4 | x1 | 3 | x1 | 3 | x1 | 4 | | | | | | |
| | x2 | 6 | x2 | 4 | x2 | 5 | x2 | 4 | x2 | 4 | x2 | 3 | | | | | | |
| SCom (супер комбинация) | x1 | 5 | x1 | 4 | x1 | 4 | x1 | 4 | x1 | 4 | x1 | 3 | | | | | | |
| | x2 | 6 | x2 | 3 | x2 | 6 | x2 | 5 | x2 | 5 | x2 | 4 | | | | | | |
| GS (гигантский слалом) | x1 | 5 | x1 | 3 | x1 | 4 | x1 | 3 | x1 | 4 | x1 | 4 | | | | | | |
| | x2 | 6 | x2 | 4 | x2 | 5 | x2 | 5 | x2 | 6 | x2 | 3 | | | | | | |
| SL (слалом) | x1 | 6 | x1 | 5 | x1 | 3 | x1 | 3 | x1 | 6 | x1 | 2 | | | | | | |
| | x2 | 5 | x2 | 3 | x2 | 4 | x2 | 2 | x2 | 3 | x2 | 3 | | | | | | |
| Баллы результативности | x1+x2 | | 22 | x1+x2 | | 54 | x1+x2 | | 33 | x1+x2 | | 54 | x1+x2 | | 31 | x1+x2 | | 56 |



Рисунок 1 – Баллы результативности выступления на соревнованиях по горнолыжному спорту – спорт глухих в зимние сезоны 2023/2024 и 2024/2025, женщины

Так, на Всероссийских соревнованиях зимнего сезона 2024/2025 результативность выступления улучшилась на 145,45% по сравнению с сезоном 2023/2024, на Кубке России результативность увеличилась на 63,4% соответственно, на Чемпионате России результативность увеличилась на 80,65%.

В таблице 2 и на рисунке 2 видим, что результативность выступления на соревнованиях по горнолыжному спорту (спорт глухих) среди мужчин экспериментальной группы в зимнем сезоне 2023/2024 до эксперимента была хуже, чем после проведения педагогического эксперимента в зимнем сезоне 2024/2025.

Таблица 2 – Результаты Всероссийских соревнований по горнолыжному спорту – спорт глухих в зимние сезоны 2023/2024 и 2024/2025, мужчины

| дисциплины | результаты ВС (место) | | | | результаты КР (место) | | | | результаты ЧР (место) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|---|-----------|---|-----------------------|---|-----------|---|-----------------------|---|-----------|---|-------|--|----|--|-------|--|----|--|-------|--|----|--|
| | 2023/2024 | | 2024/2025 | | 2023/2024 | | 2023/2025 | | 2023/2024 | | 2024/2025 | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 24 | | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| DH (скоростной спуск) | y1 | 4 | y1 | 1 | y1 | 3 | y1 | 2 | y1 | 3 | y1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | y2 | 2 | y2 | 2 | y2 | 4 | y2 | 3 | y2 | 4 | y2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| SG (супер гигант) | y1 | 3 | y1 | 2 | y1 | 4 | y1 | 3 | y1 | 2 | y1 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | y2 | 2 | y2 | 3 | y2 | 5 | y2 | 4 | y2 | 5 | y2 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| SCom (супер комбинация) | y1 | 4 | y1 | 2 | y1 | 4 | y1 | 4 | y1 | 4 | y1 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | y2 | 5 | y2 | 4 | y2 | 5 | y2 | 4 | y2 | 6 | y2 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| GS (гигантский слалом) | y1 | 4 | y1 | 3 | y1 | 6 | y1 | 4 | y1 | 4 | y1 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | y2 | 5 | y2 | 4 | y2 | 4 | y2 | 3 | y2 | 4 | y2 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| SL (слалом) | y1 | 6 | y1 | 3 | y1 | 3 | y1 | 2 | y1 | 5 | y1 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | y2 | 4 | y2 | 4 | y2 | 4 | y2 | 4 | y2 | 6 | y2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Баллы результативности | y1+y2 | | 43 | | y1+y2 | | 64 | | y1+y2 | | 31 | | y1+y2 | | 54 | | y1+y2 | | 36 | | y1+y2 | | 74 | |



Рисунок 2 Баллы результативности выступления на соревнованиях по горнолыжному спорту – спорт глухих в зимние сезоны 2023/2024 и 2024/2025, мужчины

Так, на Всероссийских соревнованиях результативность выступления в зимнем сезоне 2024/2025 увеличилась на 48,84% по сравнению с сезоном 2023/2024, на Кубке России результативность увеличилась на 74,19%, на Чемпионате России результативность увеличилась на 105,56%.

Эффективность программы годовичного цикла подготовки «макроцикла» на Всероссийских соревнованиях в зимнем сезоне 2024-2025 по горнолыжному спорту (спорт глухих) показала положительные результаты спортсменов (табл. 1 и 2, рис. 1 и 2).

Сравнение полученных результатов в ходе эксперимента показывает улучшения результативности выступлений спортсменов в зимнем сезоне 2024-2025 по отношению к зимнему сезону 2023-2024 (табл. 3).

Таблица 3 – Сравнение средних значений в баллах результатов выступления горнолыжников с нарушением слуха в зимние сезоны 2023-2024 и 2024-2025

| сезон | результаты ВС (место) | | результаты КР (место) | | результаты ЧР (место) | |
|-------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | 2023-2024 год | 2024-2025 год | 2023-2024 год | 2024-2025 год | 2023-2024 год | 2024-2025 год |
| Жен. | 5,1±0,3 | 3,6±0,2 | 4,4±0,2 | 3,5±0,3 | 4,6±0,3 | 3,2±0,2 |
| Муж. | 3,9±0,4 | 2,8±0,3 | 4,2±0,2 | 3,3±0,2 | 4,2±0,2 | 2,3±0,2 |
| P | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

ВЫВОДЫ. Сегодня мы видим позитивные тенденции в международных спортивных федерациях по возвращению наших спортсменов к международным соревнованиям. Так, наша сборная по водным видам спорта с успехом выступила в Сингапуре, хотя и в нейтральном статусе. Обсуждается вопрос возвращения к участию в зимней Олимпиаде 2026 года в Италии. Особенно важно возвращение к участию в соревнованиях для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Нельзя допустить их искусственной стигматизации, так как наши спортсмены традиционно выступают в таких соревнованиях на высоком уровне и показывают рекордные результаты. Нужно сказать, что при отсутствии сильной конкуренции страдают и спортсмены – представители других стран. Тем не менее, пока, при отсутствии возможности участия в международных соревнованиях, важно продолжать систематические тренировки, разрабатывать свои уникальные технологии тренировочного процесса. Спортивная подготовка высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха необходима для поддержания высоких результатов и предотвращения снижения квалификации. На основании полученных данных эксперимента мы можем сделать вывод, что разработанная и внедренная программа спортивной подготовки горнолыжников с нарушением слуха годовичного цикла является эффективной и научно обоснованной. Отметим, что мы продолжаем научную работу по совершенствованию тренировочного процесса у спортсменов с нарушением слуха. Полная апробированная методическая разработка будет представлена в диссертационной работе на соискание степени кандидата педагогических наук. Эффективная организация учебно-тренировочного процесса позволит сохранить конкурентоспособность, подготовит к возвращению на международную арену, обеспечит высокую результативность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. ИК Международного комитета спорта глухих разрешил глухим спортсменам из России и Беларуси участвовать в соревнованиях. URL: <https://www.deafnet.ru/new.phtml?c=175&id=24326> (дата обращения: 15.07.2025).

2. Позиция Общероссийской спортивной федерации спорта глухих об участии российских спортсменов с нарушением слуха в международных соревнованиях и мероприятиях, санкционированных

Международным комитетом спорта глухих. URL: <https://osfsg.ru/news/pozitsiya-obshcherossiyskoy-sportivnoy-federatsii-sporta-glukhikh-ob-uchastii-rossiyskikh-sportsmenov/> (дата обращения: 15.07.2025).

3. Александров Д. В., Грачиков А. А., Евсеева О. Э. Горнолыжная подготовка лиц с нарушением слуха в годичном цикле // *Адаптивная физическая культура*. 2020. № 1. С. 21–22. EDN: EUQPYB.

4. Грачиков А. А., Александров Д. В., Аксенов А. В. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных горнолыжников с нарушением слуха на тренировочном этапе // *Адаптивная физическая культура*. 2024. № 2. С. 47–48. EDN: UQUPHN.

5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва : Издательство "Спорт", 2016. 614 с. ISBN 978-5-906839-42-8. EDN: WGRUDV.

6. Грачиков А. А., Евсеева О. Э., Александров Д. В. Спортивная подготовка горнолыжников с нарушением слуха. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p105-109 // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 5 (183). С. 105–109. EDN: VFANKZ.

REFERENCES

1. "The Executive Committee of the International Committee of Sports for the Deaf has allowed deaf athletes from Russia and Belarus to participate in competitions", URL: <https://www.deafnet.ru/new.phtml?c=175&id=24326> (date of access 15.07.2025).

2. "The position of the All-Russian Sports Federation of the Deaf on the participation of Russian athletes with hearing impairments in international competitions and events sanctioned by the International Committee of Sports for the Deaf", URL: <https://osfsg.ru/news/pozitsiya-obshcherossiyskoy-sportivnoy-federatsii-sporta-glukhikh-ob-uchastii-rossiyskikh-sportsmenov/> (date of access 15.07.2025).

3. Aleksandrov D. V., Grachikov A. A., Evseeva O. E. (2020), "Alpine skiing training for individuals with hearing impairments in the annual cycle", *Adaptive physical education*, No. 1, pp. 21–22.

4. Grachikov A. A., Aleksandrov D. V., Aksenov A. V. (2024), "Special physical training of highly qualified alpine skiers with hearing impairments at the training stage", *Adaptive physical education*, No. 2, pp. 47–48.

5. Evseev S. P. (2016), "Theory and organization of adaptive physical education", Publishing house "Sport", Moscow.

6. Grachikov A. A., Evseeva O. E., Aleksandrov D. V. (2020), "Sports training of alpine skiers with hearing impairments", *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*, No. 5 (183), pp. 105–109.

Информация об авторах:

Грачиков А.А., декан факультета медико-биологических дисциплин, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта, ORCID: 0000-0002-8098-9642, SPIN-код: 2259-6733.

Александров Д.В., старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта, ORCID: 0009-0009-7296-8807, SPIN-код: 3656-4423.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 19.06.2025.

Принята к публикации 31.07.2025.