

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Линець М.М. Передерій А.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В статті розглядаються особливості навчання техніці спортивних вправ спортсменів з церебральним паралічем, пропонуються практичні рекомендації щодо технічної підготовки. Ключові слова: церебральний параліч, технічна підготовка, практичні рекомендації.

Анотация. В статье рассматриваются особенности обучения технике спортивных упражнений спортсменов с церебральным параличом, предложены практические рекомендации по технической подготовке. **Ключевые слова:** церебральный паралич, техническая подготовка, практические рекомендации.

Annotation. Peculiarities of teaching of sport exercisers technique for athletes with the cerebral palsy are analyzed in the article. Practical recommendations concerning technical training are given **Key words:** cerebral palsy, technical training, practical recommendations.

Актуальність. Феноменом спортивного руху сьогодення є спорт неповносправних, що бурхливо розвивається, охоплюючи різні країни, види змагань, спортсменів, які мають різні вади. Потужний розвиток інваспорту в нашій країні зумовлює необхідність розробки та науково-методичного обґрунтування специфічних методик підготовки. Підбір засобів і методів має здійснюватися, насамперед, на підставі врахування нозологічних особливостей, функціонального та психологічного стану, збережених рухових можливостей спортсменів-інвалідів [4].

Як в національних, так і в міжнародних змаганнях беруть участь спортсмени з вадами слуху, зору, інтелекту та з пошкодженнями опорно-рухового апарату, в тому числі спортсмени з церебральним паралічем.

Проблеми технічної підготовки цієї категорії інвалідів ускладнюються порушенням функцій, що визначають ефективність навчання руховим діям. Технічна підготовка спортсменів з церебральним паралічем має бути спрямованою не тільки на засвоєння техніки змагальних вправ, а й на оволодіння необхідними у повсякденному житті моторними компенсаціями.

Як відомо, в основі формування рухових навичок лежить рухова пам'ять. Процес оволодіння рухами залежить також від діяльності аналізаторних систем, здатності відтворювати різні параметри рухів [2,3,5].

Залежно від форми та особливостей прояву церебрального паралічу в інвалідів спостерігається значне погіршення рухової пам'яті, орієнтації у просторі, діяльності сенсорних систем [1]. Проте, в науково-методичній літературі відсутні відомості щодо врахування цих особливостей у процесі навчання руховим діям.

Виходячи з викладеного, вивчення проблеми навчання техніці рухових дій взагалі, і технічної підготовки спортсменів з церебральним паралічем зокрема, є актуальним. Враховуючи специфічність та актуальність технічної підготовки спортсменів з церебральним паралічем, доцільно впроваджувати методичні прийоми навчання техніці спортивних вправ, що ґрунтуються на особливостях запам'ятовування та відтворення різних характеристик руху. Це сприяло б подальшому зростанню спортивних результатів українських паралімпійців та зміцненню їх авторитету на міжнародній спортивній арені.

Метою нашого дослідження є розробка напрямків вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів з церебральним паралічем з урахуванням особливостей їх рухової пам'яті. Дослідження проводилося на прикладі найбільш доступного для людей з особливими потребами та поширеного виду

с. юр. у - легкої атлетики - на базі СДЮСРШ „Галичи. а” при Львівському обласному центрі „Інваспорт”, а його результати впроваджено в практику підготовки спортсменів Київського та Дніпропетровського центрів „Інваспорт”. Проведене дослідження носило комплексний характер, включало використання низки методів (узагальнення, аналогія, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, динамометрія, комп’ютерне моделювання, аналіз відеоматеріалів та експертних оцінок) та охоплювало декілька етапів.

На першому етапі визначалися особливості запам’ятовування спортсменами з церебральним паралічем окремих параметрів техніки спортивних вправ. Другий етап дослідження полягав у розробці програми технічної підготовки спортсменів з урахуванням визначених особливостей рухової пам’яті. На третьому етапі проводилася експериментальна перевірка розробленої програми навчання та вдосконалення техніки спортивних вправ.

В результаті впровадження розробленої програми вдалося окреслити основні напрямки вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів з церебральним паралічем. Зокрема, авторська програма оволодіння технікою легкоатлетичних вправ створює передумови інтенсифікації навчання за рахунок оптимального поєднання різних методів навчання залежно від технічної структури і складності спортивної вправи та етапу її вивчення; забезпечує цілеспрямований розвиток здатності до сприйняття та відтворення окремих характеристик рухів [7].

Основними результатами роботи є розробка практичних рекомендацій щодо навчання спортивній техніці.

Навчання спортсменів з церебральним паралічем техніці рухових дій за традиційною структурою, що включає етапи початкового вивчення, поглибленого вивчення та закріплення і вдосконалення техніки вправи, доцільно здійснювати з урахуванням нозологічних та індивідуальних особливостей рухової пам’яті. Нозологічні особливості рухової пам’яті спортсменів з церебральним паралічем вимагають, перш за все, суттєвого збільшення кількості повторень вправ в процесі їх вивчення. Однак, досягнення потрібного обсягу навантаження не завжди є можливим та доцільним через обмежений руховий потенціал спортсменів, монотонію та настання втоми, необхідність виконання інших тренувальних та корекційних завдань тощо.

Ця проблема навчання спортсменів з церебральним паралічем техніці спортивних вправ може бути вирішеною, зокрема, за допомогою доцільного поєднання основних засобів та методів навчання із додатковими нозологічно обумовленими відповідно до структури техніки вправи та етапів оволодіння нею. Так, доцільним є використання методу цілісної або розчленованої вправи у поєднанні з методами безпосередньої допомоги або методами орієнтирів. Це дає можливість досягнути більшої точності рухів при меншій кількості повторень або, при необхідності, запобігти втомі при вимушеному збільшенні кількості повторень. Наприклад, для досягнення відповідної просторової точності рухів необхідне попереднє повторення вправи в межах від 8-10 до 14-15 разів в одному занятті залежно від складності рухів та ступеня рухових порушень. У свою чергу, при використанні додаткових специфічних методів навчання, зок-

рома, тандо-методу [1], адекватна результативність досягається під впливом п'ятиразовому попередньому повторенні вправи. Використання даного методу забезпечує створення у спортсменів необхідних відчуттів щодо амплітуди рухів, що необхідно відтворити у вправі. Так, у бігових вправах (наприклад, "но-ваторі", біг з високим підніманням стегна тощо), спортсмен разом із тренером (або його помічником) виконують по 5-6 махів правою і лівою ногами, після чого переходить до цілісного виконання вправи. Використання додаткового методу дозволяє збільшити обсяг навантаження, що позитивно позначається на формуванні відчуттів, необхідних для пошуку раціональної форми руху. Поєднання тандо-методу та методу цілісної вправи дозволяє збільшити кількість повторень без виникнення втоми, оскільки виконання махів за допомогою тренера (активно-пасивна робота) є менш інтенсивним навантаженням, ніж цілісне виконання руху.

Використання додаткового методу орієнтирів є доцільним із врахуванням вивченої нашими дослідженнями індивідуальної схильності спортсменів з церебральним паралічем до зміни відтворення просторових параметрів рухів. Наприклад, розмітка крейдою на підлозі регламентує довжину кроків, стимулює спортсменів виконувати рух з відповідною амплітудою, що, в свою чергу, сприяє формуванню правильних (раціональних) просторових відчуттів у виконанні різноманітних бігових та стрибкових вправ. При нанесенні розмітки, слід враховувати індивідуальні схильності спортсменів до перебільшення або зменшення просторових параметрів рухів.

Не менш важливим для спортсменів з церебральним паралічем є оволодіння ритмом техніки вправ при їх вивченні. Якість виконання вправ спортсменами з церебральним паралічем покращується за умови превентивного оволодіння ритмом. Для досягнення методичного ефекту превентивне відтворення ритму вправи має виконуватися в межах 8-10 повторень. В свою чергу, моделювання ритму сприяє створенню позитивного емоційного фону, зацікавленості з боку спортсменів, дозволяє збільшити кількість повторень вправи.

Незважаючи на високі здібності запам'ятовувати і відтворювати тривалість рухів, диференціювати поняття "повільніше" та "швидше", спортсмени з церебральним паралічем можуть вдаватися до нераціональних змін техніки вправи за умови виконання додаткових завдань прискорити чи вповільнити рух. Це свідчить про суттєві труднощі у варіативному виконанні вправ і вимагає поступового його формування шляхом розробки індивідуальних систем завдань ієрархічної складності.

Для розвитку рухової пам'яті спортсменів з церебральним паралічем доцільними є завдання не на відтворення заданої амплітуди, тривалості та зусилля, як це практикується у роботі з повносправними, а на якісне порівняння окремих параметрів рухів в різних повтореннях вправи. При цьому, порівняння має відбуватися із застосуванням доступних зрозумілих понять – "у цій спробі було швидше (повільніше, сильніше), ніж у попередній".

Таким чином, досягнення необхідної кількості повторень вправи з урахуванням нозологічних особливостей рухової пам'яті на кожному етапі оволодіння технікою забезпечується за рахунок відповідного співвідношення основ-

них та додаткових методів вивчення, реального та імітаційного виконання вправ. Так, на першому етапі повинні переважати додаткові методи навчання, імітація, моделювання у поєднанні з дозованим застосуванням методу цілісної вправи, який у подальшому поступово посідає провідне місце у методиці навчання, що не виключає доцільного використання додаткових методів.

Технічна підготовка спортсменів з церебральним паралічем, за рахунок розвитку специфічних рухових відчуттів, має поєднуватися із забезпеченням загального впливу на рухові можливості з метою забезпечення необхідних рухових компенсацій та інтеграції до суспільної праці.

Ефективність навчання техніці рухових дій спортсменів з церебральним паралічем більше, ніж у здорових спортсменів, залежить від змісту, поєднання методів і оптимальності дозування навантаження. Разом з тим, позитивне перенесення навичок є досить обмеженим. Тому, вивчення кожної вправи має здійснюватися з відповідним підбором і обґрунтуванням складу засобів, методичних прийомів та дозування навантаження.

Висновки

1. Технічна підготовка спортсменів з церебральним паралічем має нозологічно детерміновану специфіку, що зумовлена обмеженими руховими і сенсорними можливостями спортсменів та особливостями рухової пам'яті, тобто чинниками комплексного забезпечення ефективності навчання спортивної техніки.

2. Доцільними напрямками вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів з церебральним паралічем є:

2.1. Раціональне поєднання основних (загальноприйнятих в спортивному тренуванні) та додаткових (специфічних, нозологічнообумовлених) методів навчання та вдосконалення техніки спортивних вправ, що дозволяє збільшити кількість повторень вправи, яка вивчається, що, в свою чергу, створює умови для кращого її запам'ятовування;

2.2. Превентивне оволодіння ритмом спортивних вправ;

2.3. Застосування щодо кінематичних та динамічних характеристик техніки вправ рекомендацій відносного (порівняльного), а не абсолютного характеру.

3. Технічна підготовка спортсменів з церебральним паралічем, має поєднуватися із забезпеченням загального впливу на рухові можливості з метою забезпечення необхідних рухових компенсацій та інтеграції до суспільної праці.

Література

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимошина О.В. Детский церебральный паралич. -К.: Здоровье, 1988. - 328с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.: "Кобзар", 2004. - 180 с., іл.
5. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды

движений и состояния нервной системы // Психомоторика: Сб. науч. трудов.- Ленинград.- 1976.- С.62-68.

6. Певченков В. В. Тандо - новый метод адаптивного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №1. - С.56.

7. Передерий А.В. Критерии оценки двигательной памяти спортсменов с последствиями церебрального паралича // Наука в олимпийском спорте. - 2002. - № 1. - С. 78-83.