

## ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОСІБ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ В УКРАЇНІ

Ольга СЛІСЕНКО<sup>1</sup>, Андрій ПІДВАРКО<sup>2</sup>

<sup>1</sup> – Львівський державний університет фізичної культури

<sup>2</sup> – ВГОІ „Спеціальна Олімпіада України”

**Анотація.** У роботі визначено структуру та зміст програми рухової активності Спеціальних Олімпіад. Виявлено особливості організації програми рухової активності Спеціальних Олімпіад в Україні.

**Ключові слова:** Спеціальні Олімпіади, програма рухової активності, вади інтелекту, змагання, тренування.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спеціальна Олімпіада України (СОУ) – Всеукраїнська громадська організація інвалідів, яка через заняття фізичною культурою і спортом бореться зі стереотипними уявленнями суспільства про можливість осіб з вадами інтелекту, стоїть на сторожі їх здоров'я та сприяє інтеграції неповноправних людей в життя суспільства, готуючи їх до самостійного життя [1, 2, 6].

Мета діяльності Спеціальної Олімпіади – організація і проведення тренувань та змагань упродовж всього року з олімпійських видів спорту для дітей та дорослих з вадами інтелекту. Також надається постійна можливість вдосконалювати свою фізичну форму, проявляти мужність, отримувати відчуття радості, розділяти свої досягнення зі своїми сім'ями та іншими членами суспільства [1, 4, 7].

У змаганнях Спеціальних Олімпіад можуть брати участь особи з вадами інтелекту з різним рівнем здібностей. Це особливо актуально для розвитку спорту неповносправних, враховуючи те, що осіб з вадами інтелекту значно більше ніж осіб інших нозологічних груп [1, 2, 3, 6].

Зниження тонусу кори головного мозку осіб з вадами інтелекту призводить до ускладнень розвитку основних рухових дій, нерівномірного розподілу сили м'язів, викликає скованість у руках і статичних позах. Багато осіб з вадами інтелекту мають супутні захворювання (ДЦП, сколіоз, лордоз, кіфоз, сутулість, плоскостопість), які ускладнюють роботу у фізичному вихованні. У них часто бувають порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної та ендокринної систем, спостерігається аритмія, порушення частоти, глибини і ритму дихання, відсутність узгодженості дихального акту з руховими діями, а також відставання в рості, вазі відносно вікової норми, непропорційна будова тіла, порушення рухів та координації.

П'ятнадцятирічний досвід розвитку руху Спеціальних Олімпіад в Україні дає можливість впроваджувати супутні програми Міжнародних Спеціальних Олімпіад (SOI), такі як: „Сімейна програма”, програма „Об'єднаного спорту”, програма „Приєднуйтесь”, програма „Лідерство атлетів”, програма „Зв'язок”, програма „Волонтерський рух”, програма „Біг з Факелом” (Torch Run), програма „Здоров'я атлетів”, програма рухової активності „МАТР” (Motor activity training program) [5, 7].

**Мета дослідження:** визначення перспективних напрямів розвитку тренувальної програми рухової активності для осіб з вадами інтелекту в Україні.

**Завдання:**

1. Визначити структуру та зміст програми рухової активності Спеціальних Олімпіад.
2. Виявити особливості організації програми рухової активності Спеціальних Олімпіад в Україні.

**Об'єкт дослідження:** підготовка спортсменів з вадами інтелекту.

**Предмет дослідження:** тренувальна програма рухової активності.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення;
- документальні методи.

**Результати дослідження:** „МАТР” – тренувальна програма Спеціальних Олімпіад рухової активності розроблена для осіб зі значними вадами інтелекту (IQ<45 у поєднанні з фізичними вадами). Програма об’єднує неповноправних осіб, які не можуть брати участь у змаганнях з офіційних видів спорту через те, що фізично не спроможні виконувати необхідні рухові дії, не можуть ефективно брати участь у звичайних програмах тренувань і змагань Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад.

Зміст і вимоги програми „МАТР” визначені у Спортивних Правилах Спеціальних Олімпіад. У програмі рухової активності „МАТР” відсутні змагання зі суворим дотриманням офіційних правил з видів спорту. У програмі правила і обладнання адаптовані у відповідності до здібностей учасників. Основна увага спрямована на демонстрацію учасником своїх особливих досягнень. Хоча учасники змагань не змагаються безпосередньо між собою, програма Спеціальна Олімпіада визнає їх як спортсменів, оскільки вони, як і всі спортсмени „тренуються”, щоб набути навички, і „змагаються” в певних вправах на рівні своїх можливостей.

До спортивної роботи з особами, які мають вади інтелекту залучаються викладачі навчальних закладів фізкультурного профілю, вчителі з фізичного виховання, лікарі лікувально-фізичної культури, медсестри, батьки, волонтери.

Тренувальна програма рухової активності „МАТР” забезпечує загальне планування тренувань, що включає такі ознаки роботи:

- Тактику та стратегію розв’язання навчального завдання
- Диференціювання тренувальних завдань заняття
- Способи та критерії оцінювання результатів розв’язання навчального завдання
- Рекомендації щодо індивідуального навчання

Програма рухової активності „МАТР” складається з семи основних видів рухової активності, які пов’язані з видами спорту Спеціальних Олімпіад:

- завдання, спрямовані на загальний розвиток рухливості;
- завдання, спрямовані на розвиток спритності;
- завдання, спрямовані на оволодіння рухами верхніми кінцівками;
- завдання, спрямовані на оволодіння рухами нижніми кінцівками;
- завдання, спрямовані на оволодіння окремими елементами плавання;
- завдання, спрямовані на навчання керуванням інвалідним візком;
- завдання, спрямовані на навчання керуванням електричним інвалідним візком.

Зміст роботи на заняттях з рухової активності „МАТР” повинен бути насичений рухами, вправами, іграми, які адекватно сприйматися дітьми з вадами інтелекту та забезпечують високий рівень фізичного розвитку.

Дозування вправ залежить від загального рівня розвитку атлета, рівня його координації, завдань, які поставлені для вирішення на занятті. Необхідно визначати характер вправ, ігор, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, враховувати їх специфіку і вплив на організм дітей.

Перед тим, як починати проводити індивідуальні заняття необхідно провести оцінювання поточного рівня навичок атлетів. Заняття у тренувальній програмі рухової активності тривають 25-30 хвилин. Якщо заняття включають масаж, тоді тривалість може сягати 40-45 хвилин.

Програма змагань містить 25 видів рухових завдань. У процесі тренувань ці види рухових завдань визначають основний зміст занять. Кількість видів у яких атлет братиме участь залежить від його бажання та підготовленості.

Кожну вправу атлет повинен виконати самостійно без сторонньої допомоги. Метою забезпечення виступу усіх атлетів програми рухової активності, допускається сприя-

ня допомога учасникам змагань та передбачається можливість зміни правил. Таким чином у програмі рухової активності виділяють наступні рівні:

- 1-ий рівень-завдання виконується з допомогою помічника;
- 2-ий рівень-завдання виконується за допомогою вербальної підтримки;
- 3-ій рівень-самостійне виконання завдань.

Тренувальна програма рухової активності „МАТР” сприяє покращенню фізичного стану атлетів, корекції порушень рухового апарату і в цілому соціалізації осіб з вадами інтелекту.

В Україні програма рухової активності „МАТР” поширена у 10 областях. До програми залучені особи з вадами інтелекту, які перебувають у закладах Міністерства соціального захисту населення (понад 8 800 чоловік) та неповносправні, які проживають у сім'ях (понад 4 000 чоловік).

Враховуючи те, що у будинках-інтернатах і клубах Спеціальної Олімпіади України є значна кількість дітей зі значними вадами інтелекту, Програма рухової активності „МАТР”, яка не має обмежень рухових діях, дає можливість дітям стати активними учасниками і спортсменами.

Під керівництвом директорів Спеціальної Олімпіади України та цілеспрямованій праці регіональних координаторів Спеціальної Олімпіади України здійснюється робота з особами з вадами інтелекту. Така співпраця увінчалася проведенням різних заходів за програмою „МАТР” Спеціальної Олімпіади України. Так, наприклад, 13-14 жовтня 2004 року разом з Київським міським центром соціальних служб для молоді, соціально-фізкультурної акції за програмою „МАТР” Спеціальної Олімпіади України. У цій соціально-фізкультурної акції взяло участь 78 чол.

Для якісного проведення турнірів з рухової активності за програмою „МАТР” були проведені нарада (17-19.01.2005 р. м. Київ) і семінар (02.04.2005 р. м. Київ) для регіональних координаторів СОУ та спеціалістів по роботі з людьми у яких є вади інтелекту.

У 2005 році Всеукраїнська громадська організація “Спеціальна Олімпіада України” проводила перший Всеукраїнський День рухової активності „МАТР”. Турніри були проведені за програмою Спеціальної Олімпіади „МАТР” у два етапи, перший – регіональні турніри, другий – фінальні змагання з рухової активності, які були проведені 31 травня – 2 червня 2005 року у м. Вінниця. У турнірі взяло участь 40 осіб з вадами інтелекту, 40 тренерів та батьків з 10-ти регіонів країни: команди Тернопільської, Вінницької, Харківської, Одеської, Житомирської, Херсонської, Львівської областей, м. Київ та м. Севастополь.

Спеціальна Олімпіада України щорічно проводить Всеукраїнський день рухової активності „МАТР”, а також Регіональні дні „МАТР”.

У результаті нашої роботи можемо визначити основні напрями вдосконалення програми рухової активності в Україні:

- збільшити кількість регіональних осередків Спеціальних Олімпіад України, у яких реалізується програма рухової активності;
- розробити теоретико-методичні рекомендації щодо реалізації програми рухової активності в Україні.

#### Висновки

1. Тренувальна програма рухової активності „МАТР” сприяє покращенню фізичного стану атлетів, корекції порушень рухового апарату і в цілому соціалізації осіб з вадами інтелекту. Тренувальна програма рухової активності складається з семи основних видів рухової активності, які пов'язані з видами спорту Спеціальних Олімпіад, забезпечує загальне планування тренувань, Програма змагань містить 25 видів рухових завдань. У процесі тренувань види рухових завдань визначають основний зміст занять.

2. Програма рухової активності „МАТР” поширена у 10 областях України. Під керівництвом директорів Спеціальної Олімпіади України та регіональних координаторів Спеціальної Олімпіади України здійснюється робота по організації та проведенню турнірів програмою з особами з вадами інтелекту.

3. Основними напрямками вдосконалення програми рухової активності в Україні збільшення кількості регіональних осередків Спеціальних Олімпіад України, у яких реалізується програма рухової активності та розробка теоретико-методичних рекомендацій до її реалізації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою алгоритмів розвитку тренувальної програми рухової активності в Україні.

#### Список література

1. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / Юрій Бріскін. – Л. : Ахіл, 2003. – 128 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. : іл.
3. Бріскін Ю. А. Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад / Юрій Бріскін, Ірина Карпенко // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. ст. з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л., 2003. – Вип. 1. – С. 20-23.
4. Мудрік В. І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics / В. І. Мудрік. – К. : Інтерпринт, 2001. – 52 с., іл.
5. Слиявчук К. П. Перспективы и пути развития программы Специальная Олимпиада в Украине / К. П. Слиявчук // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 70-78.
6. МАТР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.specialolympics.com/event/matr>
7. МАТР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.soukraine.com/ukraine>

### ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ В УКРАИНЕ

Ольга СЛИСЕНКО<sup>1</sup>, Андрей ПИДВАРКО<sup>2</sup>

<sup>1</sup> – Львовський державний університет фізическої культури

<sup>2</sup> – ВГОІ „Спеціальна Олімпіада України”

**Аннотация.** В работе определена структура и содержание программы двигательной активности Специальных Олимпиад. Выявлены особенности организации программы двигательной активности Специальных Олимпиад в Украине.

**Ключевые слова:** Специальные Олимпиады, программа двигательной активности, отклонения умственного развития, соревнования, тренировочный процесс.

### TRAINING PROGRAM OF MOTOR ACTIVITY FOR PEOPLE WITH MENTAL DISABILITY IN UKRAINE

Ol'ga SLISENKO<sup>1</sup>, Andriy PIDVARKO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> – Lviv state university of physical culture

<sup>2</sup> – Special Olympics in Ukraine

**Abstract.** The structure and the contents of the training program of motor activity Special Olympics have been analyzed. The particularities of organization program of motor activity in Ukraine have been founded.

**Key words:** Special Olympics, training program of motor activity, mental disability, competition, training process.