

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З ЛИЖНИХ ГОНОК

Аліна ПЕРЕДЕРІЙ, Ольга СЛІСЕНКО

Львівський державний університет фізичної культури

Мета: визначення напрямів вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок.

Завдання:

1. Визначити структуру та зміст типової тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок.
2. Систематизувати основні вміння та навички.
3. Визначити напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів; узагальнення практичного досвіду.

Результати: При виконанні даної роботи були вивчені та проаналізовані структура і зміст типової тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок. Встановлено ступінь її відповідності закономірностям підготовки спортсменів та нозологічним особливостям осіб з вадами інтелекту. Також визначені напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальні програми, лижні гонки.

Постановка проблеми. Спеціальні Олімпіади (СО) – міжнародний спортивно-оздоровчий рух, під егідою якого проводяться тренування і змагання дітей та дорослих з розумовою відсталістю. Започаткований у 60-тих роках ХХ ст. в США з ініціативи Юніс Кеннеді Шрайвер, цей рух є найпоширеніший у світі та з 1988 року є єдиним, що має офіційний дозвіл Міжнародного Олімпійського Комітету (МОК) на використання слова “Олімпіада” у своїй назві у вигляді словосполучення “Спеціальні Олімпіади” [2, 7].

Для організації тренувального процесу спортсменів з інтелектуальними вадами починаючи з 1981 року видаються тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з усіх офіційних видів спорту. Тренувальні програми мають єдину загальну структуру, містять жорсткі та формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, критеріїв контролю підготовленості спортсменів тощо [1].

Обов’язкові тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з видів спорту тривають 8 тижнів. Структура тренувального заняття має відповідати загальноприйнятій і обов’язково включати: вступні зауваження, розминку – 20 хв., повторення пройденого – 20 хв., заняття з запровадженням нових елементів – 60 хв., заключні, відновлювальні вправи – 25 хв., обговорення результатів, підведення підсумків – 10 хв.

Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад дозволяють залучити до проведення занять велику кількість осіб, на жаль вони не враховують вплив навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що насамперед спричиняє до зменшення їх ефективності [3].

Активний розвиток Спеціальних Олімпіад України з 2001 року потребує наукового обґрунтування тренувальних програм Спеціальних Олімпіад у відповідності із загальною теорією підготовки спортсменів, закономірностями формування вмінь і навичок, розвитку рухових якостей та з урахуванням особливостей спортсменів з вадами інтелекту.

Мета роботи: визначити напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок. Поставлена мета передбачає вирішення таких **завдань:**

- визначити структуру та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад України з лижних гонок;
- систематизувати основні вміння та навички;
- визначити напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок.

Методи: теоретичний аналіз спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма розвитку спортивних умінь та навичок Спеціальних Олімпіад з лижних гонок має визначені мету, завдання та переваги від її застосування. Методичний посібник з лижного спорту є керівництвом у навчанні лижного кросу початківців та спортсменів із середнім рівнем підготовленості. Посібник містить опис техніки лижного спорту, в тому числі спортивних навичок, заходів безпеки, способів підгонки спортивного спорядження і вправ для спортивного залу.

Окремий розділ посібника – “Організація навчального процесу” – в якому сформульовано рекомендації щодо контролю умінь і навичок на I та II рівнях та розробки індивідуального підходу до спортсменів.

Встановлено невідповідність між посібником та загальноприйнятою структурою тренувального заняття Спеціальних Олімпіад. Так, на відміну від загальноприйнятої структури тренувального заняття, в посібнику не зазначаються вступні зауваження, подається тривалість лише деяких частин тренувального заняття (розминка 5-10 хв, оволодіння новими спортивними уміньми та навичками або їх удосконалення 25-30 хв), рекомендують заключну частину закінчувати на мажорній ноті загальною веселою грою. У посібнику вказують на те, що вводити нові елементи слід на самому початку тренування, доки спортсмен ще свіжий та бадьорий. Результати кожного спортсмена тренер повинен відмічатися у контрольних таблицях. Також у розділі надаються поради щодо поведінки тренера на тренуваннях та організації тренувальних занять.

Позитивним моментом програми з лижного спорту є те, що вона розпочинається з вивчення спортивних умінь та навичок у спортивному залі. Попереднє навчання в тренувальному залі обумовлене безпекою учнів та необхідністю створити передумови для значно легшого засвоєння вправ на снігу.

Навчання навичкам лижного спорту включає десять вправ (відпрацювання стійки лижника, перенос ваги тіла, зміна напрямку, діагональний крок та діагональний крок з лижними палицями та інші). У тренувальній програмі Спеціальних Олімпіад використовують обмежений арсенал засобів, у порівнянні з загальноприйнятими підходами підготовки [6], це обумовлено нозологічними особливостями спортсменів з інтелектуальними вадами. До кожної вправи додаються: аналіз завдань, методичні рекомендації щодо процесу навчання та правильності виконання вправ, а також підвідні вправи (наприклад, перенос ваги тіла: – перенос ваги тіла з однієї ноги на іншу; – піднімання по сходах, роблячи при цьому за раз один крок утримуючи вихідне положення; – стрибки вперед вздовж канату, відштовхуватися однією приземлятися на іншу ногу; – стрибки через гімнастичні обручі). Також до вправ додаються малюнки, які допомагають краще розібратися у правильності виконання запропонованої вправи.

Програма загальнорозвиваючих вправ складається із одинадцяти спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей (вправи на литки, виконання Z – подібних нахилів, присідання, оберти ногами, виконання упору присівши, виконання стрибків зігнувши ноги, виконання підйому ніг, вправа «ножиці», колові оберти ногами лежачи, підйом зімкнутих ніг в сторону, вправа «підйом по сходах», біг). Опис вправ супроводжується аналізом завдань та малюнками. Тренер повинен забезпечити самостійне виконання спортсменами даної програми без сторонньої допомоги. Послідовність вправ кожного тренування повинна бути однаковою. Слід пам'ятати, що правильність виконання вправи важливіша за кількісний показник. Кожен спортсмен повинен виконувати цю програму кожне тренування, якщо програма триває менше 15 хв, то слід збільшити кількість вправ або їх повторень.

Наступний розділ посібника – «Оцінка спортивної майстерності – рівень I та рівень II». Оцінка спортивних умінь та навичок проводиться для визначення рівня володіння спортсменом на даному етапі певними спортивними уміньми або навичками. Кожен рівень складається з п'яти перевірюваних елементів. Рівень I: 1. навички повернення у вихідне положення після падіння; 2. ходьба; 3. повороти; 4. підйом по схилу; 5. участь у лижному спорті. Рівень II: 1. спуск по похилій площині; 2. повороти; 3. рух маховим кроком; 4. гонка на лижах; 5. участь в лижних змаганнях. Програмою передбачено рекомендації щодо контролю кожного елементу.

Наприклад перевірочний елемент №1. **Навички повернення у вихідне положення після падіння** – піднімається за допомогою тренера; піднімається самостійно, але потребує контролю; піднімається самостійно під контролем; піднімається і займає вихідне положення; демонструє контрольоване падіння. У випадку сумнівного виконання необхідно виконати цю вправу декілька раз. Після виконання і оцінювання всіх контрольних вправ підраховується загальна сума балів, що і є оцінкою даного рівня підготовленості спортсмена. Рівень I: 0-10 балів – початківець; 11-20 балів – новачок; 21-30 балів – переможець. Якщо спортсмен показує кращі результати, ніж передбачено оцінкою рівня I, необхідно перевірити його уміння за методикою оцінки рівня II. Рівень II: 31-40 балів – чемпіон; 41-50 балів – суперчемпіон; 51-60 балів – суперзірка.

Окремий розділ у посібнику присвячений розминці, яку спортсмени повинні виконувати перед кожним тренуванням з лижного спорту. Розминка проводиться на снігу в лижах і складається з чотирьох вправ: вправи на розтяжку стоячи на лижах, махи ногою стоячи на лижах, доторкнутися носків лижних чоботів стоячи на лижах, біг на місці в лижах. Після кожної запропонованої вправи додається аналіз завдань.

В окремий розділ винесено десять підготовчих вправ (елементів): вихідне положення (стійка), повернення у вихідне положення після падіння, передній хід, поворот «зірочкою», підйом по схилу, прямий спуск, спуск по схилу кутом вперед, повороти, діагональний крок, одночасне відштовхування двома палицями. Оскільки це відповідає загальноприйнятій методиці підготовки лижників [6]. У свою чергу в деяких елементах необхідно виконати декілька завдань (наприклад, поворот «зірочкою», завдання перше: учень повинен продемонструвати здатність виконати зовнішній поворот зірочкою у чотирьох випадках з п'яти спроб; завдання друге: учень повинен продемонструвати здатність виконати внутрішній поворот зірочкою у чотирьох випадках з п'яти спроб). Опис вправ традиційно супроводжується малюнками, методичними порадами та аналізом завдань, що полегшує роботу тренера. Слід відзначити, що у програмі лижних гонок обсяг навантаження визначається за кількістю виконаних вправ, а не за їх тривалістю.

Наступний розділ – лижні гонки. Після того, як спортсмени засвоїли усі обов'язкові елементи лижного спорту та мають певний рівень володіння вміннями у їх поєднанні, тренеру необхідно показати та навчити спортсменів вправам, які допоможуть їм оволодіти навичками для участі в лижних гонках. Однак, в змісті розділу подаються лише рекомендації щодо поведінки на старті і на фініші (наприклад: а) встановіть розташування учасників на стартовій лінії; б) дочекайтесь сигналу для початку руху; в) стартуйте за сигналом стартера та ін.). Ми вважаємо, що доцільно додати виконання змагальної вправи повністю у тренувальному процесі.

Наступний розділ – «Зміни та поправки» – спрямований на забезпечення можливостей спортсменів максимально проявити свої здібності за рахунок програми індивідуального навчання. Рекомендується розробляти реальні цілі і завдання, включати виконання таких вправ, які б відповідали індивідуальним потребам осіб з різними фізичними та розумовими недоліками. Для покращення продуктивності на заняттях можна адаптувати заняття під особливі потреби. Дозволяється незначна зміна правил змагань. Для спеціальних олімпійців, які не володіють достатньою витривалістю, дистанцію лижної гонки можна зменшити. Для осіб із слабким зором можна використовувати звукові сигнали, вказівні прилади або голос тренера. Спеціальні олімпійці з великими руховими недостатками або супутніми порушеннями отримують більше користі від проведення занять, якщо зменшити їх лижну дистанцію. Офіційна 100-метрова дистанція може бути замінена дистанцією у 25 чи 50 м. така адаптація допоможе урівноважити можливості учасників.

В наступному розділі описано методику контролю із використанням спеціальних таблиць, які призначаються для реєстрації навичок, які набуває кожен спортсмен в ході навчання. Для контролю використовуються показники якості виконання вправ, довжини дистанції, час або кількість повторень вправ. Тільки тренер може визначити рівень розвитку кожного спортсмена. Після кожного заняття необхідно ознайомити учнів з результатами їх праці. На нашу думку, обсяг елементів, що підлягають контролю є дуже великим, що ускладнює роботу тренера.

Таким чином, тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з лижних гонок складається з 16 розділів (табл. 1).

Таблиця 1.

Структура тренувальної програми з лижного спорту

№ розділу	Назва розділу
1.	Передмова до програми
2.	Організація навчального процесу
3.	Лижні гонки
4.	Мета, завдання та переваги
5.	Тренувальна програма в спортивному залі
6.	Загальнорозвиваючі вправи
7.	Оцінка спортивної майстерності
8.	Розминка
9.	Підготовчі вправи
10.	Лижні гонки
11.	Заходи безпеки та правила
12.	Зміни та поправки
13.	Термінологія
14.	Контрольні таблиці
15.	Таблиця реєстрації оцінки спортивних навичок
16.	Офіційні правила змагань

Відповідно до загальних закономірностей спортивного тренування в програмі передбачено завдання з технічної підготовки (оволодіння навичками, пояснення та опис вправ тощо), з фізичної підготовки (розвиток необхідних фізичних якостей), контроль підготовленості спортсмена та ознайомлення з правилами змагань. Також програмою передбачено врахування індивідуальних можливостей спортсменів та корекція змісту підготовки залежно від їх фізичних та інтелектуальних порушень.

Разом з тим, у тренувальній програмі з лижних гонок є невідповідність із загальноприйнятою структурою тренувальних занять в Спеціальних Олімпіадах [2], вказана тривалість лише деяких частин занять, не зазначається зміст вступних зауважень.

Суттєвим недоліком є те, що програма розвитку спортивних умінь та навичок не включає орієнтовного розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття, не має орієнтовної восьмитижневої програми тренувань. Це б значно полегшило роботу людям, яка займаються із атлетами Спеціальних Олімпіад, оскільки до спортивної роботи залучаються студенти, лікарі, батьки, які не мають педагогічної чи спортивної освіти, що обмежує можливості тренувального процесу. За наявності детальних методичних рекомендацій щодо навчання, тренеріві необхідно буде все ж таки самостійно визначати зміст окремого тренування, підбирати засоби і методи підготовки.

У програмі розвитку спортивних умінь та навичок незрозумілими є зауваження – «80% або 100% часу», яке повторюється у кожному завданні. В змісті тренувальної програми відсутні пояснення щодо значення цих рекомендацій. Можна припустити, що таким чином позначається обсяг або інтенсивність навантаження.

Недоліком системи контролю є, по-перше, невідповідність тестів, що пропонуються для визначення початкового рівня підготовленості спортсменів, адже вони включають невідомі та небезпечні для виконання вправи, по-друге надмірний обсяг контрольних процедур. Доцільно, на нашу думку, обмежитися контрольними тестуваннями на першому тренуванні (вихідний рівень), по завершенні чотирьох тижнів (проміжний рівень) та тестування на останньому занятті (визначення ефективності підготовки за тренувальною програмою). Це узгоджується з підходами, що використовуються в підготовці спортсменів (етапний, поточний та оперативний) [4].

Висновок

В результаті дослідження проаналізовано структуру та зміст тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок, визначено її переваги та недоліки. Шляхами вдосконалення

тренувальної програми є розробка рекомендацій стосовно розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття, уточнення параметрів дозування навантаження, корекція системи контролю в підготовці спортсменів-спеціалістів.

Література

1. *Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В.* Паралімпійський спорт: навчальний посібник за заг. ред. Ю.А. Бріскіна, передмова д. пед. наук, професора, академіка АПН України Н.Г. Ничкало. – Львів: Арал, 2001. – 141 с.
2. *Бріскін Ю.А.* Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: Ахіл, 2003. – 128 с.
3. *Висковатова Т.П.* Умственная отсталость и параолимпийский спорт // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №2. – С. 30 – 36.
4. *Келлер В.С., Платонов В.Н.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
5. Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с., ил.
6. Лыжный спорт: Учеб. для инст-ов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с., ил.
7. *Мудрик В.І.* Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. – К.: Нора-прінт, 2001. – 52 с.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Алина ПЕРЕДЕРИЙ, Ольга СЛИСЕНКО

Львовский государственный университет физической культуры

Цель: определить пути усовершенствования тренировочных программ Специальных Олимпиад по лыжным гонкам.

Задачи:

1. Определить структуру и содержание типичной тренировочной программы Специальных Олимпиад по лыжным гонкам.
2. Систематизировать основные умения и навыки.
3. Определить пути усовершенствования тренировочной программы Специальных Олимпиад по лыжным гонкам.

Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы, анализ документальных материалов, обобщение практического опыта.

Результаты: При выполнении данной работы были изучены и проанализированы структура и содержание типичной тренировочной программы Специальных Олимпиад по лыжным гонкам. Определена степень ее соответствия закономерностям подготовки спортсменов и нозологическим особенностям людей с нарушениями интеллекта. Также определены направления усовершенствования тренировочных программ Специальных Олимпиад по лыжным гонкам.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочные программы, лыжные гонки.

ANALYSIS OF SPECIAL OLYMPICS TRAINING PROGRAMS OF SKI-RACING

Alina PEREDERIY, Olga SLISENKO

Lviv State University of Physical Culture

Aim of our research lays upon studying approaches of improving Special Olympics training programs.

Tasks of the research:

1. To determine structure and content of Special Olympics training programs.
2. Systematization of efficiency and attainment.
3. To determine the ways of improving Special Olympics training programs.

Methods of the research: theoretical analysis of special literature, analysis of documents, generalization of practical experience.

Results: In the process of the research the structure and the content of Special Olympics training programs were studied and analyzed. The degree of training programs conformity to laws of preparation of sportsmen is determined. The Special Olympics training programs were determined and improved.

Key words: Special Olympics, training programs, ski-racing.