

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОЛІМПІАДИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Слісенко О.О.
Львівський державний університет
фізичної культури

Анотація. В процесі дослідження було вивчено та проаналізовано структуру і зміст типової тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики. Визначено переваги та недоліки побудови тренувального процесу осіб з вадами інтелекту у легкій атлетіці. Визначено напрями вдосконалення тренувальних програм з легкої атлетики.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальні програми, легка атлетика.

Аннотация. Брискин Ю.А., Передерий А.В., Слисенко О.О. Структура и содержание тренировочной программы Специальных Олимпиад по легкой атлетике. В ходе исследования были изучены и проанализированы структура и содержание тренировочной программы Специальной Олимпиады по легкой атлетике. Установлены преимущества и недостатки построения тренировочного процесса людей с нарушениями интеллекта в легкой атлетике. Установлены пути усовершенствования тренировочных программ по легкой атлетике.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочные программы, легкая атлетика.

Annotation. Briskin Y., Perederiy A., Slisenko O. Structure and contents of training programs of Special Olympics in track and field athletics. Structure and contents of typical training programs of Special Olympics in cross-country skiing, basketball and track and field athletics have been analyzed. The conformity to laws of preparation of and to sportsmen with mental retardation nosology has been established. The main directions of improvement of training programs of Special Olympics have been determined.

Key words: Special Olympics, training programs, track and field athletics.

Вступ.

Спорт інвалідів у системі Міжнародного олімпійського руху представлений трьома напрямками: Дефлімпійським спортом, Паралімпійським спортом та Спеціальними Олімпіадами. Кожен напрямок інваспорту має нозологічно обумовлені особливості як системи змагань, так і системи підготовки.

Для організації тренувального процесу спортсменів з інтелектуальними вадами в межах руху Спеціальних Олімпіад починаючи з 1981 року видаються тренувальні програми з усіх офіційних видів спорту. Тренувальні програми створені з урахуванням принципів Спеціальних Олімпіад та мають єдину загальну структуру, містять жорсткі та формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, критеріїв контролю підготовленості спортсменів тощо [1, 3].

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 [1, 2].

Існуюча деталізація завдань в тренувальних програмах Спеціальних Олімпіад дозволяє залучати до проведення занять велику кількість волонтерів, однак, вона не пояснює і не враховує впливів навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що, в свою чергу, спричиняє до зменшення її ефективності.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного університету фізичної культури.

Мета: визначити напрями вдосконалення структури та змісту тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики.

Завдання:

1. Визначити структуру та зміст типової тренувальної програми Спеціальних Олімпіад України з легкої атлетики.
2. Систематизувати основні вміння та навички підготовки у тренувальній програмі з легкої атлетики.
3. Визначити напрями вдосконалення підготовки тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики.

Об'єкт дослідження: тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики.

Предмет дослідження: підготовка спортсменів з вадами інтелекту за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики.

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

Результати дослідження.

Легкоатлетична тренувальна програма спортивної підготовки є частиною Спеціальної Олімпійської програми підготовки осіб з вадами інтелекту та з фізичними вадами і містить викладену методику проведення занять, правила змагань, орієнтовний тренувальний план та поради тренера.

Аналіз тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики дозволив встановити її структуру. Тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики складається з 13 розділів (Табл. 1) [4].

Слід зазначити, що в тренувальній програмі вказані мета, завдання та переваги від її застосування. Наводиться типова восьмитижнева тренувальна програма проведення тренувальних занять. Зазначені обов'язкові елементи для організації якісного турніру, поданий повний опис спортивних споруд, обладнання, рекомендації персоналу, якій обов'язково має бути присутнім при проведенні турніру, організація та планування після завершення спортивного сезону тощо.

Тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики триває 8 тижнів. Як правило, в тиждень проводять три тренування, але тренер може корегувати графік (наприклад, у другому тижні проводиться два заняття, а на сьомому тижні – чотири заняття). У кожному тренуванні заплановано від трьох до одинадцяти завдань (наприклад, шостий тиждень друге тренування, розминка і розвиток гнучкості 20 хв., біг 50%

від індивідуального максимуму 10х200 з відпочинком 2 хв., робота над видами, в яких спортсмен буде брати участь у змаганнях, командна зустріч, вправи на відновлення і гнучкість). В дні, коли проводяться змагання планують від трьох до п'яти завдань [4].

Таблиця 1

Структура тренувальної програми з легкої атлетики

№ розділу	Назва розділу
1.	<i>Введення в легку атлетику</i>
2.	<i>Мета, завдання, результати</i>
3.	<i>Організація програми, восьмитижнева тренувальна програма</i>
4.	<i>Організація тренувань</i>
5.	<i>Одяг та інвентар</i>
6.	<i>Розминка</i>
6.1	Пробіжка
6.2	Розтяжка
6.3	Силові вправи
6.4	Бігові прискорення
6.6	Спортивно-технічна оцінка в легкій атлетичі
7.	<i>Техніка циклічних дисциплін</i>
7.1	Спортивна ходьба
7.2	Спринт
7.3	Естафети
7.4	Біг на довгі дистанції
7.5	Перегоні на інвалідних візках
8	<i>Техніка ациклічних дисципліни</i>
8.1	Метання м'яча
8.2	Штовхання ядра
8.3	Стрибки у довжину з місця
8.4	Стрибки у довжину з розбігу
8.5	Стрибки у висоту
9.	<i>Правила змагань</i>
9.1	Основні правила
9.2	Офіційні правила спеціальної олімпійської програми з легкої атлетики
10.	<i>Модифікації та адаптації</i>
11.	<i>Термінологія</i>
12.	<i>Щоденний запис результатів</i>
13.	<i>Таблиця запису спортивно-технічної оцінки</i>

Всього протягом восьми тижнів тренувань вирішується тридцять три завдання. Деякі з них реалізуються на кожному тренуванні, це розминка та робота над розвитком гнучкості (див. Табл. 2). Необхідно зауважити, що в жодному тренувальному занятті не зазначено необхідність розпочинати тренування із вступних зауважень, як цього потребує загальноприйнята структура тренувального заняття [1]. Також є невідповідність у тому, що в жодному занятті не проводиться повторення пройденого матеріалу, хоча на це має відводитися 20 хв. у занятті.

У кожному занятті першого тренувального тижня зустрічається такий елемент, як "Кидки м'яча партнеру". Мета включення цієї вправи є необґрун-

тованою. В поясненні змісту вправи мова йде про те, що це ігровий прийом і необхідно збільшувати відстань між партнерами. Можна припустити, що вона виконується як один із засобів навчання кидка м'яча на дальність, або, як один із елементів оволодіння штовханням ядра.

Незрозумілим з позиції теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті, є наступна послідовність у вирішенні тренувальних завдань: розвиток витривалості після роботи, що спрямована на розвиток швидкісної витривалості, чергування роботи на витривалість із роботою на розвиток швидкісних здібностей. Окрім того, нелогічною є структурна побудова у деяких тренувальних заняттях. Наприклад, на останньому тренуванні восьмитижневої програми проводяться змагання між командами, але перед виступом спортсменам пропонують виконати вправи на розвиток швидкісної витривалості і пробігти 4х150м у 75% від індивідуального максимуму, 4х200м у 70% від індивідуального максимуму та 4х100м із 100% зусиллям.

Після аналізу змісту програми ми дійшли висновку, що орієнтовна восьмитижнева тренувальна програма з легкої атлетики потребує вдосконалення для використання у роботі, оскільки побудована на нерациональній послідовності у поєднанні різних вправ за змістом, обсягом, інтенсивністю, структурою, характером, часовими межами, розвитком різних якостей.

Необхідно відмітити, що перевагою програми є достатній за різноманітністю набір вправ, що підтверджено і кількістю варіантів бігу (за обсягом, інтенсивністю і тривалістю) для розвитку різних якостей, і набором стрибкових і металевих вправ. Особі, яка не має спеціальної підготовки для планування і проведення тренувальних занять (оскільки їй необхідно навчити спортсменів не лише бігати, штовхати ядро, метати м'яч, а ще стрибати у довжину та стрибати у висоту способом Фосбері Флоп), важко самотійно скласти план підготовки чи тренувальну роботу програму. Тому, ми вважаємо, що восьмитижнева тренувальна програма з легкої атлетики має пройти відповідну корекцію по усуненню недоліків, що були зазначені вище.

З метою полегшення сприйняття змісту тренувальної програми ми пропонуємо ввести зведену таблицю восьмитижневої тренувальної програми з легкої атлетики, яка допоможе тренеру, який не завжди має спортивну освіту, пришвидшити процес опанування програмного матеріалу.

Після орієнтовної восьмитижневої тренувальної програми пропонують різні варіанти та різновиди проведення змагань. В програмі зазначено, як правильно організувати та провести зустріч, вказуються рекомендовані види легкої атлетики та їх послідовність, надається список необхідного інвентарю для спеціальних олімпійських легкоатлетичних змагань.

В окремий великий розділ виноситься важлива частина тренування – розминка. В розминку включено: пробіжку, вправи на розтяжку, силові вправи

Фрагмент зведеної таблиці восьмитижневої тренувальної програми з легкої атлетики

№	Завдання	I			II			III			IV			V			VI			VII				VIII		
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	
1.	Розминка	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2.	Гнучкість	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3.	Вправи в ходьбі	v	v			v																				
4.	Бігові вправи	v																						v	v	
5.	Пробіжка	v		v	v	v		v	v																	
6.	Стрибки на ППП, ЛЛЛ нога	v	v																							
7.	Стрибки на двох ногах	v																								
8.	Кидки м'яча партнеру	v	v																							
9.	Кидки м'яча на дальність		v						v																	
10.	Стрибки вгору		v	v																						
11.	Біг		v		v					v									v						v	
12.	Біг з висок старту			v					v																	
13.	Старт за пострілом			v																						

та бігові прискорення. Спортсменам пропонують виконувати дев'ять вправ на розтяжку: підйом коліна, доторкання ніг, вправи на розтяжку литок, подвійна розтяжка суглобів, нахили в сторони, вперед-назад, повороти, переніс ноги сидячи, розминка плечових суглобів. Слід відмітити, що до кожної вправи додаються пояснення, та малюнки з тим, як її необхідно виконувати.

У програмі описано два типи силового тренування: загальний і спеціальний, та типи вправ, що використовуються в кожній з цих програм. Загальна програма силових вправ дає спортсмену достатній рівень розвитку м'язів. Спеціальна програма силових тренувань спрямована на ті м'язи, які найбільш важливі для роботи в конкретному виді легкої атлетики. Загальна програма силового тренування повинна стати для спортсмена основою для здійснення в майбутньому спеціальної програми силових тренувань. Загальна програма включає наступні типи вправ: для розвитку м'язів тіла (спини і живота), для розвитку м'язів плечей і рук (згиначів, розгиначів), для розвитку м'язів ніг (згиначів, розгиначів). Комплекс складається із одинадцяти вправ. Як і у вправах на розтяжку, подається аналіз виконання вправ, схематичні зображення, а також методичні рекомендації тренеру щодо проведення цих вправ. Після цього спортсмену необхідно виконати бігові вправи. Бігові вправи необхідні для активізації кровопостачання, для удосконалення техніки бігу та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Для оцінки рівня можливостей спортсмена в легкій атлетичі до і після проходження тренувальної програми, тренеру необхідно провести спортивно-технічну оцінку. Оцінка може бути корисною тренеру, як педагогічний засіб з декількох причин: підкаже,

над якими сторонами підготовленості необхідно працювати спортсмену, допоможе розділити спортсменів на групи за рівнем можливостей, допоможе прослідкувати за прогресом.

Тренеру необхідно вести щоденну реєстрацію результатів. Записи допоможуть тренеру правильно обрати вид та завдання, скорегувати умови та критерії для оцінки показників спортсмена по видах і завданнях, корегувати методи інструктування, з метою пристосування їх до здібностей спортсмена під час майбутніх тренувань.

У розділ «Техніка бігових дисциплін» входять пояснення таких видів, як спортивна ходьба, спринт, естафети, біг на довгі дистанції, гонки на інвалідних візках. Для навчання техніці цих дисциплін наводяться варіанти вправ, які необхідно використовувати при підготовці. Після кожної вправи подається пояснення та рекомендації тренеру, а також малюнки і схематичні зображення виконання вправ.

Розділ «Ациклічні дисципліни» присвячений таким видам, як метання м'яча, штовхання ядра, стрибки у довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу, стрибки у висоту. Як і у попередньому розділі, тут наводяться вправи, які тренер може застосовувати у тренувальному процесі. Також наводяться вправи для спортсменів у інвалідних візках. У кожному підрозділі, після кожної вправи подається пояснення вправи та рекомендації тренеру, а також малюнки щодо їх виконання.

Наступний розділ у програмі – «Правила змагань». Всі змагання в рамках Спеціальної Олімпійської програми з легкої атлетики повинні проводитися за правилами IAAF. Спеціальні Олімпійські правила включають ті дисципліни, які не входять в правила IAAF. Для проведення змагань за Спеціальною Олі-

мпійською легкоатлетичною Програмою можуть дещо модифікуватися правила змагань (наприклад, під час змагань зі спортивної ходьби спортсмени не повинні користуватися милицями та інше). Також у розділі зазначаються всі правила проведення змагань по кожному виду легкої атлетики.

У заключному розділі програми – “Спортивні якості”, наводяться різні варіанти модифікацій та адаптації (модифікації видів діяльності, пристосування до особливих потреб спортсменів, мотивація діяльності, зміна методів навчання, модифікація інвентарю та інші). Також у цьому розділі міститься термінологічний словник, що має важливе методичне та дидактичне значення.

Висновки

1. В результаті дослідження проаналізовано структуру та зміст тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики, визначено її переваги та недоліки.

2. Перевагами тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики є комплексне вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної підготовки, формування змагального досвіду, контролю підготовленості. Особливо важливою є орієнтація програм Спеціальних Олімпіад на формування життєвого досвіду атлетів, навичок самообслуговування та соціалізації. Недоліками програми є нерациональне поєднання послідовності у поєднанні різних вправ за змістом, обсягом, інтенсивністю, структурою, характером, часовими межами, розвитком різних якостей. Невідповідність із загальноприйнятною структурою тренувальних занять Спеціальних Олімпіад [1].

3. Шляхами вдосконалення тренувальних програм є розробка рекомендацій стосовно раціонального поєднання вправ у відповідності до загальної теорії підготовки спортсменів [5] у відповідності до нозологічних особливостей. Рекомендуємо ввести у програму зведену систему восьмитижневої тренувальної програми, корекція системи контролю в підготовці спортсменів-спеціалістів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення структури та змісту тренувальної програми спеціальної олімпіади з легкої атлетики.

Література

1. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: “Ахіл”, 2003. – 128 с.
2. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту: Моногр. - Л.:Кварт, 2005. - 355 с., іл.
3. Бріскін Ю. Передерій А., Когут І. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 1. - С. 3-5.
4. Легкая атлетика: Программа спортивной подготовки. Официальные правила соревнований. - М.: Информдизнамо, 1995. – 136 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Надійшла до редакції 27.11.2007р.

ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Брусник В.В., Воронов Н.П., Киселев Л.Ф.
Национальная юридическая академия Украины им.
Ярослава Мудрого

Аннотация. В статье рассматривается место и значение методической подготовки студентов в системе обучения дисциплины «Физическое воспитание», порядок формирования и освоения организационно- методических навыков и умений для самостоятельных занятий студентов. Разработанная программа направлена на овладение методическими знаниями, умениями и навыками управления собственным физическим развитием, формирование у студентов ответственного отношения к физическому и моральному здоровью, совершенствование физической и психической подготовки к ведению активной, продолжительной жизни и продуктивной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: методическая подготовка, методические знания и умения, самостоятельные занятия студентов.

Анотация. Брусник В.В., Воронов Н.П., Киселев Л.Ф. Значения и место методической подготовки студентов в системе обучения дисциплины «Физическое воспитание». У статьи рассматривается место и значения методической подготовки, порядок формирования и освоения организационно-методических навыков и умений для самостоятельных занятий студентов. Разработана программа направлена на овладение методическими знаниями, умениями и навыками управления собственным физическим развитием, формирование у студентов ответственного отношения к физическому и моральному здоровью, совершенствование физической и психической подготовки к ведению активной, продолжительной жизни и продуктивной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: методическая подготовка, методические знания и умения, самостоятельные занятия студентов.

Annotation. Brusnyk V.V., Voronov N.P., Kyselov L.F. The meaning and place the methodical preparation of students in the system knowledge on “Physical educational” subject. In this article is described the meaning and place the methodical preparation, the order forming and mastering the methodical knowledge and skill for the independent lessons for students. The designed program is guided on mastering by methodical knowledge, skills of control natural physical development, formation at students of the responsible attitude to physical and intellectual health, perfecting of physical and mental preparation to support of the fissile, during life and productive professional work.

Key words: methodical preparation, methodical knowledge and skill, independent lessons for students .

Введение.

В процессе физического воспитания в высших учебных заведениях Украины решается комплекс следующих задач:

- формирование понимания роли физической культуры в укреплении здоровья, развития человека, в подготовке к профессиональной деятельности, воспитании необходимости здорового образа жизни, физического совершенствования и регулярных занятиях физическими упражнениями на основании системы научных знаний;

- овладение системой необходимых практических умений и навыков, которые обеспечивают общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность и определяют готовность студента к своей будущей профессии;