Аннотация. Игорь Павлив, Иванна Лучакивска. Нормативно правовые принципы развития украинского шкильництва в межвовнной польше (1918 – 1939 гг.).

В статье рассматриваются нормативно-правовые условия развития украинской школы в предвоенной Польше через расскрытие содержания законодательных актов и административных распоряжений. Особенное внимание обращено на введение "закона Грабского" и процесс "нормализации" 1990-х гг.

Ключевыв слова: украинское школьное дело, предвоенная Польша, "закон Грабского", "нормализация".

Annotation. Ihor Paviiv, Ivanna Luchakivska. Normativeiy legal principies of deveiopment of ukrainian shkil'nictva in intermilitary poland (1918 – 1939.)

In the article the normatively-iegal terms of development of Ukrainian school are examined in military Poland through opening of maintenance of legisiative acts and administrative orders. Displaced the speciai attention on the enactment "law of Grabskogo" and process of "normalization" 1990th

Key words: Ukrainian school business, in military Poland, "law of Grabskogo", "normalization".

Павлось О.О., Передерій А.В.
Львівський державний університет фізичної культури

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ АВТОРСЬКОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ

У статті наведено результати перевірки ефективності авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту. Встановлено достовірний приріст результатів загальної фізичної підготовленості у бігу на місці 5 с, човниковому бігу 4х9 м, стрибку у довжину з місця та нахилі вперед з положення сидячи. У вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи виявлено тенденцію до покращення. За показниками технічної підготовленості виявлено достовірне покращення результатів у бігу з високого і низького старту та метанні м'яча. У вправах штовхання ядра та стрибок у довжину з розбігу спостерігається тенденція до покращення результатів.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальна програма, вади інтелекту, легка атлетика, загальна фізична підготовленість, технічна підготовленість.

Постановка проблеми. Спеціальна Олімпіада - міжнародне спортивно-оздоровчий рух, під егідою якого проводяться тренування і змагання для дітей і дорослих з вадами інтелекту та супутніми ураженнями [1, 4].

Для організації тренувального процесу спортсменів з вадами інтелекту в рамках руху Спеціальних Олімпіад видаються тренувальні програми з усіх офіційних видів спорту [1, 4]. Починаючи з 1990 року здійснено переклад офіційних тренувальних програм Спеціальної Олімпіади з видів спорту російською мовою. Враховуючи накопичений досвід, з 2004 року по теперішній час Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад оновлює існуючі тренувальні програми. Проте, ряд фахівців [2, 3, 9] вважають, що офіційні тренувальні програми потребують суттєвого удосконалення. Таким чином, на сьогоднішній день залишається важливим науково-практичне завдання щодо покращення якості методичного забезпечення

процесу підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту у відповідності із загальними закономірностями підготовки спортсменів та з врахуванням нозологічних особливостей спортсменів з вадами інтелекту [2, 3, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Необхідно відзначити, що у спеціальній літературі відсутні ґрунтовні рекомендації щодо методики спортивного тренування осіб з вадами інтелекту [1, 4]. Переважно, у працях фахівців представлено інформацію, щодо історії та організації діяльності Спеціальних Олімпіад в системі Міжнародного олімпійського руху [1, 4, 7]. У дослідженнях Вісковатова Ю. І. та Харченко Л. Л. розглянуто проблематику особливостей моторики у дітей з затримкою розумового розвитку, а також зміст їх попередньої рухової підготовки [5, 12]. У працях Гончаренко Є. В. охарактеризовано дидактичні особливості проведення тренувальних занять та розроблено методичні положення для тренерів Спеціальної Олімпіади [6].

Мета нашого дослідження полягає у експериментальній перевірці ефективності авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту.

Методи та організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проведено у період з жовтня по грудень 2012 року на базі експериментального навчального закладу Всеукраїнського рівня Львівської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I-II ступенів «Довіра». У дослідженні взяло участь 21 спортсмен, хлопці віком від 10 до 13 років Спеціальний досвід тренувань з легкої атлетики у них був відсутній. Спортсмени, які брали участь у експерименті мали легку розумову відсталість, деякі з них мали супутні ураження. Тренувальні заняття проводились тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) тривалістю півтори години в позаурочних час у відповідності до змісту авторської тренувальної програми вчителями фізичного виховання даного навчального закладу, при систематичному відвідувані дослідника.

Необхідно зазначити, що розроблена програма пройшла експертне оцінювання та після внесення виправлень за рекомендаціями експертів, визначено можливість її експериментального впровадження.

Результати дослідження та їх обговорення. На нашу думку, базову 8-ми тижневу підготовку з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту необхідно починати з основних навичок, після оволодіння якими спортсмени можуть приймати участь у змаганнях. Такими навичками є: високий та низький старти, біг по прямій та по віражу, стрибки у довжину з місця та з розбігу, метання м'яча, штовхання ядра, передача естафети при бігу 4х100 м та 4х400 м.

У програмі пропонується 2 комплекси загально-розвиваючих вправ, 3 комплекси спеціально-бігових вправ, а також 3 комплекси вправ на гнучкість та розслаблення. Програмою передбачений паралельний вплив на оволодіння технічними навичками та покращення фізичної підготовленості спортсменів. Навчальний матеріал у програмі подано таким чином, що тренерові надається змога обрати вправи за

рівнем складності у відповідності до індивідуальних можливостей спортсменів для засвоєння технічного прийому.

Оцінка ефективності тренувальної програми здійснювалася за двома групами показників. Контроль загальної фізичної підготовленості спортсменів (до і після експерименту) проводився з метою виявлення впливу тренувальної програми на рівень розвитку рухових якостей спортсменів з вадами інтелекту. Контроль за показниками технічної підготовленості спортсменів (після четвертого, шостого та восьмого тижнів тренувань) проводився з метою оцінювання рівня володіння технікою легкоатлетичних вправ.

Оскільки до експерименту залучені діти, які не мають попереднього досвіду тренувань та змагань з легкої атлетики, а у авторській тренувальній програмі пропонується навчальний матеріал, що є для спортсменів абсолютно новим, контроль за показниками технічної підготовленості до педагогічного експерименту, визначення вихідного рівня технічної підготовленості, не проводився. На нашу думку, це є небезпечним з огляду на особливості спортсменів даної нозологічної групи.

Програма тестування загальної фізичної та технічної підготовленості включала тестові завдання, які вписувалися в контекст підготовки спортсменів з вадами інтелекту та при мінімальній кількості випробувань давали максимум інформації. Крім того, обрані тести, відповідають нозологічним особливостям спортсменів Спеціальних Олімпіад, тобто вони достатньо прості, доступні для проведення та не вимагають складної підготовки.

Як видно з таблиці 1, розрахункові значення критерію є більші від критичного (0,908), що дає нам право прийняти гіпотезу про нормальність розподілу отриманих показників загальної фізичної підготовленості спортсменів з вадами інтелекту. Таким чином, перевірити ефективність авторської програми можна за t – критерієм Стьюдента [11].

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості спортсменів з вадами інтелекту (n=21)

ТЕСТИ	Результати спортсменів		W*	Приріст результатів (%)	$t_{розр}$**	Істотність зміни
	до педагогічного експерименту	після педагогічного експерименту				
	M±SD	M±SD				
Біг на місці 5 с, частота	20,10±2,05	20,86±2,06	0,915	3,8	2,169	p<0,05
Човниковий біг 4х9 м, с	13,61±1,45	13,27±1,22	0,955	2,6	2,346	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	140,95±24,21	145,91±23,19	0,911	3,5	2,997	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	17,43±7,90	19,33±8,81	0,968	18,9	1,982	p>0,05
Нахили вперед з положення сидячи, см	-5,10±7,08	-4,29±7,04	0,946	10,9	2,086	p<0,05

Примітка: *$W_{крит}$ = 0,908 при p<0,05; ** $t_{крит}$ = 2,086 при p<0,05.

Для використання методів параметричної статистики з метою опрацювання результатів контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів з вадами інтелекту, необхідним є виконання умови про

обсяг вибіркової сукупності (n) не менше 30. Оскільки обсяг вибірки є меншим 30, для перевірки нормальності розподілу був використаний критерій Шапіро-Уілкі [8].

За результатами проведених тестувань загальної фізичної підготовленості спортсменів до та після педагогічного експерименту, ми можемо стверджувати про покращення рівня даних показників. Так, істотний приріст результатів ($p<0,05$) спостерігався при виконанні тестових завдань біг на місці 5 с (3,8%); човниковий біг 4х9 м (2,6%); стрибок у довжину з місця (3,5%); нахил вперед з положення сидячи (10,9%). Що стосується тестового завдання згинання і розгинання рук в упорі лежачи, то приріст результату становить 18,9%, який не достовірний. Оскільки рухове завдання окрім силового компоненту, містить і складнокоординаційний, ми припускаємо, що отриманий результат вказує на потребу у більш тривалому періоді для досягнення достовірного результату спортсменів даної нозологічної групи. Разом з тим, відмічається тенденція до покращення результату отриманого протягом експерименту.

Перевірка ефективності авторської програми з легкої атлетики проводилась і за показниками технічної підготовленості спортсменів.

Тестування навичок технічної підготовленості проводилось лише за якісною оцінкою результатів. Оскільки брати участь у змаганнях можна на любому доступному результативному рівні, головне щоб спортсмени технічно правильно виконували змагальну вправу.

При оцінці були використані наступні критерії якості технічного виконання вправ: спортсмен «не виконує вправу» (0 бал), «виконує вправу з грубими помилками» (1 бал), «виконує вправу з незначними помилками» (2 бал), «виконує вправу правильно» (3 бал).

Для перевірки ефективності авторської програми за показниками технічної підготовленості ми застосовували метод двофакторного дисперсійного аналізу при кореляції даних [11]. Результати підрахунків зведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз результатів контролю технічної підготовленості в процесі педагогічного експерименту (n=21) (4-й, 6-й та 8-й тижні тренувань)

№	Тести	(*H0*: $\mu1=\mu2=\mu3$)		
		F	*F*0,05	Істотність зміни
1.	Біг з високого старту, бали	3,911	3,232	$p<0,05$
2.	Біг з низького старту, бали	5,385	3,232	$p<0,05$
3.	Метання м'яча, бали	4,086	3,232	$p<0,05$
4.	Штовхання ядра, бали	3,162	3,232	$p>0,05$
5.	Стрибок у довжину з розбігу, бали	2,997	3,232	$p>0,05$

Так, у тестових завданнях: біг з високого та низького стартів і метанні м'яча спостерігається достовірне покращення результатів під час педагогічного експерименту на рівні істотності 0,05. А покращення результатів, у тестових завданнях штовхання ядра та стрибок у довжину з розбігу, є не достовірним. Можемо припустити, що отримані статистично не достовірні результати, спричинені важкістю

засвоєння техніки даних вправ протягом восьмитижневого періоду тренувань і потребують подальшого удосконалення.

ВИСНОВКИ

Ефективність авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту підтверджується покращенням показників загальної фізичної підготовленості. Приріст результатів у тестових завданнях біг на місці 5 с, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця та нахил вперед з положення сидячи є достовірним ($p<0,05$). Приріст результату у тестовому завданні згинання і розгинання рук в упорі лежачи не достовірний ($p>0,05$). У вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи виявлено тенденцію до покращення (10,9%).

Ефективність авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту підтверджується також покращенням показників технічної підготовленості. Виявлено достовірне покращення результатів під час педагогічного експерименту у наступних тестових завданнях: біг з високого та низького стартів, метання м'яча на рівні істотності ($p<0,05$). У тестових завданнях штовхання ядра та стрибок у довжину з розбігу, отримані результати не достовірні на рівні істотності ($p<0,05$), проте спостерігається тенденція до покращення результатів.

Перспективи подальшого дослідження. Впровадження авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту у практику роботи ВГО! «Спеціальна Олімпіада України» та Регіональної Ради управління Спеціальних Олімпіад – Європа/Євразія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навчальний посібник / Бріскін Ю. А. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.

2. Бріскін Ю. Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, А. Передерій, І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3 – 5.

3. Бріскін Ю. А. Структура та зміст тренувальної програми Спеціальної Олімпіади з легкої атлетики / Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Слісенко О. О.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ, 2008. – №1. – С. 22–25.

4. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами АФК / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. –М.: Советский спорт, 2004. –104 с.

5. Висковатов Ю. П. Физическая культура и спорт во вспомогательной школе : кн. для учителя и тренера / Ю. П. Висковатов, В. В. Шелковникова, И. Н. Чабан; под ред. Ю. П. Висковатова. – Одесса : ЮУПУ, 1998. – 207 с.

6. Гончаренко Є. В. Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Гончаренко Євген Володимирович. – К., 2011. – 20 с.

7.Мудрік В. І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. / В. І. Мудрік. – К. : Нора-прінт, 2001. – 52 с.

8.Основы математической статистики : [учебное пособие для ин-тов физ. культ.] / под ред. В. С. Иванова. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с., ил. – ISBN 5-278-00201-8.

9.Павлось Ольга. Характеристика сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з баскетболу та легкої атлетики / Ольга Павлось, Аліна Передерій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 147 – 152.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

11. Спортивная метрология : [учеб. для ин-тов физ. культ.] / под. ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с., ил.

12. Харченко Л. Л. Теоретико-методичні аспекти застосування ігрового методу фізичного виховання у розвитку психомоторики розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Л. Л. Харченко. – Л., 2004. – 21 с.

Аннотация. Павлось О. О., Передерий А. В. Результаты экспериментальной проверки авторской тренировочной программы по легкой атлетике для спортсменов с нарушениями интеллекта.

В статье приведены результаты проверки эффективности авторской тренировочной программы по легкой атлетике для спортсменов с нарушениями интеллекта. Установленный достоверный прирост результатов общей физической подготовленности в беге на месте 5 с, челночном беге 4х9 м, прыжке в длину с места и наклоне вперед из положения сидя. В упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа выявлена тенденция к улучшению. По показателям технической подготовленности выявлено достоверное улучшение результатов в беге с высокого и низкого старта и метании мяча. В упражнениях толкание ядра и прыжок в длину с разбега наблюдается тенденция к улучшению результатов.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочная программа, нарушение интеллекта, общая физическая подготовленность, техническая подготовленность.

Annotation. Pavios O. O., Perederiy A. V.The resuits of experimental verification of the author's training program in athletics for athletes with mentai disabilities.

The results verify the effectiveness of the author's training program in athietics for athietes with mentai disabilities. The authentic resuits increase overall physicai fitness to running in piace 5 s, 4x9 m shuttle run, long jump with place and forward bend from a sitting position. In the exercise, flexion and extension arms-ups showed a trend towards improvement. In terms of technical training reveaied a significant improvement of the results in the race with high and low oid and throwing a ball. In the exercises, shot put and long jump tends to improve results.

Key words: Special Olympics, training program, mentai disabilities, general physical preparedness, technical preparedness.