

ISSN 196.032-056: 313

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З ПРІОРИТЕТНИХ В УКРАЇНІ ВИДІВ СПОРТУ

Ольга СЛІСЕНКО

Львівський державний університет фізичної культури

Розглянуто та проаналізовано структуру і зміст типових тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з баскетболу, лижних перегонів та легкої атлетики. Визначені позитивні та негативні характеристики тренувальних програм з цих видів спорту. Встановлено їх не відповідність положенням підготовки спортсменів та нозологічним особливостям осіб з вадами інтелекту. Визначені напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальні програми, баскетбол, легка атлетика, лижні перегони.

Постановка проблеми. Спорт інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху представлений трьома напрямками: дефлімпійський спорт, паралімпійський спорт та Спеціальні Олімпіади. Кожен напрям інваспорту має нозологічно обумовлені особливості системи змагань, так і системи підготовки [4].

Спеціальні Олімпіади – міжнародний спортивно-оздоровчий рух, під егідою якого проводяться тренування і змагання дітей та дорослих з вадами інтелекту та супутніми вадами [2, 8].

Діяльність Спеціальних Олімпіад здійснюється на волонтерських засадах, до роботи залучаються студенти, лікарі, батьки, які не завжди мають педагогічну чи спортивну освіту, що детермінує якість тренувального процесу.

Згідно розпорядження Всеукраїнської громадської організації «Спеціальна Олімпіада України» розвиток баскетболу, легкої атлетики, плавання, футболу та лижних перегонів є пріоритетним в країні.

Активний розвиток Спеціальних Олімпіад України потребує наукового обґрунтування тренувальних програм Спеціальних Олімпіад у відповідності із загальною теорією підготовки спортсменів [9, 10], закономірностями формування вмінь і навичок, розвитку рухових якостей та з урахуванням особливостей спортсменів з вадами інтелекту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для організації тренувального процесу спортсменів з вадами інтелекту починаючи з 1981 року видаються тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з усіх офіційних видів спорту [5, 11]. Тренувальні програми мають єдину загальну структуру, містять жорсткі та формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, критеріїв контролю підготовленості спортсменів тощо [2, 8].

Необхідно відзначити, що в спеціальній літературі відсутні ґрунтовні рекомендації щодо методики спортивного тренування осіб з вадами інтелекту. Тренувальні програми є фактично єдиним джерелом для роботи тренера, інструктора, волонтера Спеціальних Олімпіад. Проте, офіційні тренувальні програми, на думкою фахівців [3, 10] потребують суттєвої модифікації.

Мета: визначити напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з пріоритетних видів спорту.

Завдання:

1. Визначити структуру та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів.
2. Визначити позитивні та негативні характеристики тренувальних програм з баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів.
3. Визначити напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; узагальнення практичного досвіду; документальні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. У восьми тижневих тренувальних програмах з баскетболу та легкої атлетики, як правило, в тиждень проводять 3 тренування. У разі необхідності вводять додаткове – 4-е. У кожному тренуванні заплановано від 9 до 11 завдань, які вирішуються виконанням різних вправ. В дні, коли проводяться змагання, проводять по 4 завдання. Всього протягом восьми тижнів в тренуванні баскетболістів виконують 30 завдань, а легкоатлетів – 33 [1, 6]. З лижних перегонів пропонують програму розвитку спортивних вмінь та навичок, в яких використовують 33 завдання [7].

Аналіз тренувальних програм дозволив нам виявити такі **позитивні характеристики**

- тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад визначено мету та завдання підготовки атлетів з вадами інтелекту;
- відповідно до загальних положень спортивного тренування в програмах передбачені завдання з фізичної підготовки, з технічної та тактичної підготовки;
- у тренувальних програмах з баскетболу та легкої атлетики пропонується розподіл навантаження та тренувальних завдань, подано також характеристику змісту тренувальних занять;
- в тренувальній програмі з лижних перегонів подано перелік спортивних вмінь та навичок, що формуються у результаті її використання;
- у тренувальних програмах міститься перелік обов'язкових елементів для організації змагань та функціональні обов'язки персоналу залучених до проведення турнірів;
- у програмах є достатня кількість різноманітних вправ;
- поданий опис спортивних споруд, обладнання та заходів безпеки;
- у тренувальних програмах представлено комплексні методики контролю готовності спортсменів;
- враховуються індивідуальні можливості спортсменів та відбувається корекція змісту підготовки залежно від їх фізичних та інтелектуальних порушень.

Слід зазначити, що за структурою програми з баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів подібні. Уніфікація структури тренувальних програм робить їх зручними для користування.

В ході дослідження, нами були виявлені **загальні негативні характеристики тренувальних програм** з пріоритетних видів спорту:

- спостерігається недотримання вимог Спеціальних Олімпіад в організації тренувальних занять (відсутність визначеної тривалості окремих частин занять, відсутність повторення пройденого матеріалу, відсутність змісту вступних зауважень);
- надмірний обсяг процедур у системі контролю.
- Окрім цього, нами встановлені негативні характеристики тренувальних програм з окремих видів спорту.

У тренувальній програмі з баскетболу:

- міститься одноразове використання окремих вправ. Кількість вправ, яка трічаються у програмі досягає 11 з 30.
- спостерігається невідповідність назви і змісту вправ.

У тренувальній програмі з легкої атлетики:

- зустрічається несумісне, з точки зору загальної теорії підготовки спортсменів, поєднання в одному тренувальному занятті вправ різних за структурою, характером обсягом, інтенсивністю, змістом, часовими межами та розвитком різних якостей.

У тренувальній програмі розвитку спортивних умінь та навичок з лижних перегонів:

- не передбачено орієнтовного розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття;

- використовуються незрозумілі зауваження, такі як «80 % або 100 % часу», які виступають у кожному завданні. Можна припустити, що таким чином позначається обсяг або інтенсивність навантаження.

З метою полегшення сприйняття змісту тренувальних програм, ми пропонуємо запровадити зведену таблицю для восьми тижневих тренувальних програм з видів спорту Спеціальних Олімпіад (табл. 1).

Таблиця 1.

**Зміст восьми тижневої тренувальної програми з баскетболу
(фрагмент зведеної таблиці з виду спорту)**

№	Завдання	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Біступні зауваження	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v		v	v		v	v	v
2	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
3	Розминка з в'язем							v	v	v	v	v	v			v									
4	Довільні кидки в кільце	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Вправи для ніг	v																							
6	Зведення чотура і триблінг	v	v		v					v															
7	Перерва	v	v	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v					v	v		
8	Передача і прийом басу	v		v																					
9	Двійні вправи	v	v	v	v	v	v		v	v	v	v		v	v		v	v		v	v		v	v	v
10	Штрафні кидки	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v		v	v	v
11	Кидки в кільце з різних висхідних положень	v		v		v	v		v	v	v						v								
12	Розважальні вправи	v	v					v	v					v	v	v		v					v		v
13	Робота ніг	v	v					v				v				v									

Сутність таблиць полягає у систематизації усіх завдань та вправ, які пропонуються для виконання протягом восьми тижнів, наочно представлена загальна їх кількість, тривалість застосування, а також те, коли саме їх необхідно включати у тренувальний процес з якою періодичністю виконувати відповідно до рекомендацій Спеціальних Олімпіад.

Детальний опис вправ зазначається у розділах, які стосуються організації тренувального процесу.

Висновки

1. Основною визначальною характеристикою структури тренувальних програм є оптимізація змісту та вимог, що забезпечує зручність їх використання. Тренувальні програми містять жорсткі та формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, критеріїв контролю підготовленості спортсменів.

2. Позитивними характеристиками проаналізованих тренувальних програм Спеціальних Олімпіад є комплексне вирішення завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки, формування змагального досвіду, контроль підготовленості спортсменів.

3. Негативними характеристиками тренувальними програмами є невідповідність до вимогам загальної теорії підготовки спортсменів, недотримання вимог Спеціальних Олімпіад в організації тренувальних занять, недоліки системи контролю.

4. Напрямами вдосконалення тренувальних програм з баскетболу, лижних гонів та легкої атлетики є розробка рекомендацій стосовно розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття, запровадження у програми Спеціальних Олімпіад нової системи восьми тижневих тренувальних програм, уточнення параметрів дозування навантаження та корекція систем контролю у підготовці спортсменів-спеціалістів.

Перспективи подальшого дослідження полягають у формулюванні та експериментальною перевіркою ефективності рекомендацій щодо підготовки спортсменів-спеціалістів.

Список літератури

1. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 96 с., ил.
2. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. Львів: "Ахіл", 2003. – 128 с.
3. Бріскін Ю., Передерій А., Козут І. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3-5.
4. Бріскін Ю.А., Слісенко О.О. Тактична підготовка спортсменів за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – № 44., С. 136–139.
5. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Слісенко О.О. Структура та зміст тренувальної програми Спеціальної Олімпіади з легкої атлетики // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 1. – С. 22-25.
6. Легкая атлетика. Программа спортивной подготовки. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1990. – 158 с., ил.
7. Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с., ил.
8. Мудрік В.І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. – К.: Нора-прінт, 2001. – 52 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Передерій А., Слісенко О. Аналіз тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДУФК, 2007. – Вип. 11. – Львів: НВФ «Україна технології», 2007, С. 269 - 274.

НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД ПО ПРИОРИТЕТНЫМ В УКРАИНЕ ВИДАМ СПОРТА

Ольга СЛИСЕНКО

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация: Изучена и проанализирована структура и содержание тренировочных программ Специальных Олимпиад по баскетболу, лыжным гонкам и легкой атлетике. Определена степень их соответствия положениям подготовки спортсменов и нозологическим особенностям людей с нарушениями интеллекта. Определены позитивные и негативные характеристики тренировочных программ. Определены направления совершенствования тренировочных программ Специальных Олимпиад по баскетболу, лыжным гонкам и легкой атлетике.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочные программы, баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки.

WAYS TO IMPROVING TRAINING PROGRAMS OF SPECIAL OLYMPICS IN PRIORITICAL KINDS OF SPORT IN UKRAINE

Olha SLISENKO

Lviv state university of physical culture

Abstract: 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, programs, basketball, training cross-country skiing, track and field athletics.