

УДК 796.92.015.365

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З ЛИЖНИХ ГОНОК

Ольга ПАВЛОСЬ, Аліна ПЕРЕДЕРІЙ, Юрій БАЙЦАР

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У результаті роботи усунено встановлені в попередніх дослідженнях недоліки офіційної тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок. Враховано закономірності підготовки спортсменів та нозологічні особливості осіб з вадами інтелекту. Структура авторської тренувальної програми містить перелік необхідних умінь та навичок (лижні ходи та способи переходів, способи спусків, способи гальмувань, способи поворотів, способи подолання підйомів тощо), завдання з фізичної підготовки, контроль підготовленості атлетів, підготовку до змагальної практики, методичні рекомендації та ілюстративний матеріал.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, вади інтелекту, лижні гонки, тренувальна програма.

Постановка проблеми. У сучасному міжнародному олімпійському русі напрямками спорту інвалідів є Дефлімпійський спорт, Паралімпійський спорт та Спеціальні Олімпіади. Ці напрямки спорту інвалідів мають нозологічно обумовлені особливості підготовки спортсменів та проведення змагань. Спеціальні Олімпіади є наймасштабнішим спортивно-оздоровчим рухом інвалідів у світі, що об'єднує осіб з вадами інтелекту та супутніми вадами, організує цілорічні тренування і змагання дітей та дорослих [3, 4].

Активний розвиток Спеціальних Олімпіад України з 2001 року характеризується збільшенням кількості змагань, розширенням переліку видів спорту, до занять з яких залучаються особи з вадами інтелекту, розширенням регіонального представництва учасників національних змагань та участю спецолімпійців України в переважній більшості офіційних міжнародних стартів. Разом з тим виявлено нагальну потребу наукового обґрунтування тренувальних програм Спеціальних Олімпіад відповідно до загальної теорії підготовки спортсменів, закономірностей формування вмінь і навичок, розвитку рухових якостей та з урахуванням особливостей спортсменів з вадами інтелекту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Необхідно відзначити, що у спеціальній літературі відсутні ґрунтовні рекомендації щодо методики спортивного тренування осіб з вадами інтелекту. Переважно в наукових працях подано інформацію про історію та організацію діяльності Спеціальних Олімпіад у системі міжнародного олімпійського руху [3, 4, 11, 12]. У дослідженнях Ю.І. Вісковатова подано особливості моторики дітей з затримкою розумового розвитку, зміст їх попередньої рухової підготовки [6]. У працях Є.В. Гончаренка детально охарактеризовано дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку. Також визначено та систематизовано умови реалізації загально-методичних, спеціально методичних, соціальних та специфічних принципів спортивної підготовки під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку [7].

Для організації систематичного тренувального процесу, залучення як тренерів волонтерів, учителів, батьків Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад з 1981 року видає офіційні тренувальні програми з літніх та зимових видів спорту [2, 4]. Таким чином, організація тренувального процесу з конкретного виду спорту представлена лише у змісті тренувальної програми Спеціальних Олімпіад, тренувальні програми є фактично єдиним джерелом для роботи тренера, інструктора, волонтера. Проте офіційні тренувальні програми, на думку фахівців [1, 2, 13], потребують суттєвого вдосконалення. У попередніх дослідженнях ми проаналізували офіційну тренувальну програму Спеціальних Олімпіад з найпопулярнішого в Україні зимового виду спорту – лижних гонок. Було виявлено такі її недоліки:

- програма містить лише перелік спортивних умінь та навичок, але відсутній орієнтований розподіл навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття;
- у програмі використовуються незрозумілі зауваження, терміни та відсутні пояснення щодо їх змісту;

- у тренувальній програмі пропонується одноразове включення окремих вправ;
- програма не враховує вплив навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що спричиняє зменшення її ефективності

Мета дослідження – удосконалити структуру і зміст тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок.

У роботі використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення та документальні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи виявлені недоліки офіційної тренувальної програми [1, 13], наявні методичні рекомендації щодо початкової лижної підготовки [5, 8, 9, 10] та нозологічні особливості осіб з вадами інтелекту [3, 4, 11, 12], було розроблено авторську тренувальну програму з лижних гонок.

Тренувальна програма розрахована на вісім тижнів та відповідно 24 тренувальні заняття (по 3 тренувальні заняття на тиждень). На відміну від офіційної, розроблена програма має чіткий розподіл завдань на вісім тренувальних тижнів. Незважаючи на рекомендації Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад щодо мінімальної восьмитижневої тривалості тренувальної програми, ми пропонуємо і на лижних перегонах, розглядати обов'язкову тренувальну програму як базову для навчання та удосконалення техніки лижних ходів (класичних та ковзанярських) і способів переходів у класичних і ковзанярських ходах, техніки подолання спусків, підйомів, техніки гальмувань та виконання поворотів. Але для підвищення ефективності тренувального процесу обов'язкової восьмитижневої програмі має передувати етап підготовки атлетів як у спортивному залі, так і на місцевості, в безсніжний період у межах загальної фізичної підготовки. Також, на нашу думку, опанування навичок лижного спорту не повиння припинятися із виконанням завдань восьмитижневої програми. Подальший тренувальний процес має бути спрямований на подальше вдосконалення техніки та поліпшення фізичної підготовленості атлетів на основі індивідуальної модифікації типових тренувальних завдань експериментальної програми з лижних гонок.

Структура авторської тренувальної програми містить перелік необхідних умінь та способів (лижні ходи та способи переходів, способи спусків, способи гальмувань, способи поворотів, способи подолання підйомів тощо), завдання з фізичної підготовки, контроль підготовленості атлетів, підготовку до змагальної практики, методичні рекомендації та ілюстрації до матеріалу. У програмі пропонуються варіанти розминки (як для тренування в залі, так і на місцевості), що може самостійно добирати тренер, на основі конкретних завдань тренувального заняття. Перевагою розробленої програми є рекомендації щодо дозування навантаження кількості повторень окремих вправ з урахуванням нозологічних особливостей та важкості фізичних навантажень.

Отже, залежно від індивідуальної готовності спортсмена, реальних погодних умов тренувальні заняття першого тижня рекомендується проводити у спортивному залі або на місцевості. Основними завданнями підготовки є формування початкових умінь «школи лижника» (стійка лижника, переніс ваги тіла з однієї ноги на іншу, імітація зміни напрямку руху, виконання вправ для засвоєння ковзаючого кроку) та розвиток сили (вправи на тренажерах, вправи з набивними м'ячами, виконання багатоскоків).

Добір наступних завдань, дозування навантаження потребує визначення рівня фізичної підготовленості атлетів. Тому перше тренування другого тижня проводиться як контрольне і присвячене перевірці рівня фізичної підготовленості спортсменів та передбачає виконання таких контрольних вправ: біг на 30 метрів, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві, пробігання індивідуальної дистанції (200, 500 або 1000 метрів залежно від складності уражень).

На наступних тренуваннях другого тижня пропонується розпочинати тренування виключно на місцевості. Розпочинати необхідно з підвідних вправ, які спрямовані на формування «відчуття снігу та лиж» (вправи на місці та в русі), вивчення техніки ковзання (без палиць) та техніки спусків (у високій, середній, низькій стійці та стійці відпочинку).

Відповідно до рекомендацій Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад тренування розпочинається повторенням пройденого матеріалу. На третьому тижні планується

також початкове вивчення двох лижних ходів: одночасного безкрокового та поперемінного двокрокового. Оскільки техніка цих лижних ходів є найпростішою для засвоєння спортсменами, така послідовність навчання є дидактично виправданою. Крім того, на третьому тижні підготовки необхідним є оволодіння способами гальмування: гальмування «плугом», гальмування упором та падінням.

Основними завданнями четвертого тижня є вивчення техніки поворотів: переступанням, «плугом», упором та повороту з упора й способів подолання підйомів: ковзним, ступаючим, біговим кроком, «напів'ялинкою», «ялинкою», «драбинкою». Перелічені способи поворотів та підйомів є відносно простими для засвоєння, тому вони можуть бути вивчені на початковому рівні впродовж четвертого тижня тренувань. Традиційно частина занять призначається на повторення вивченого матеріалу.

На п'ятому тижні тренувань вирішуються такі завдання: вивчення техніки одночасного двокрокового лижного ходу та способів переходів у класичних ходах (способи переходу без прокату та з прокатом). Як зазначалося, на початку тренувань пропонуємо проводити удосконалення пройденого матеріалу. Окрім того, на третьому тренувальному тижні, для розвитку витривалості спортсмени пробігають індивідуальну дистанцію (до двох кілометрів) без лиж.

Після завершення вивчення техніки класичних лижних ходів та способів переходів спортсменам необхідно оволодіти технікою ковзанярських ходів та способами переходів. Тому завдання шостого тижня тренувань такі: традиційно повторення вивченого матеріалу на початку тренувань, вивчення техніки відштовхувань ковзним упором та ковзанярського ходу без відштовхування руками. Основна відмінність ковзанярських ходів полягає у тому, що лижник відштовхується ковзним упором, а не ковзним кроком, як у класичних лижних ходах. Оскільки виконання відштовхування ковзним упором і техніка виконання ковзанярського ходу без відштовхування руками є практично ідентичними, доцільно проводити вивчення цих завдань спільно. Для розвитку загальної витривалості, на шостому тижні спортсмени долають індивідуальну дистанцію (до двох кілометрів) без лиж.

Сьомий тиждень тренувань присвячено вивченню техніки одночасного двокрокового й одночасного однокрокового ходів та способів переходів у ковзанярських ходах (з одночасного двокрокового на одночасний однокроковий хід і навпаки). Починаючи з другого тренувального тижня, пропонується визначення пріоритетної змагальної дистанції або дистанцій у рамках програми ігор Спеціальних Олімпіад та удосконалення навичок, необхідних для участі в змаганнях з лижних гонок.

На заключному тижні (восьмому) базової тренувальної програми вирішуються такі завдання: удосконалення вивченого матеріалу, вивчення переходу в ковзанярських ходах (перехід з одночасного ходу на поперемінний хід і навпаки). Спортсмени відпрацьовують змагальну дистанцію (ii). Проводиться підготовка до змагальної діяльності.

По завершенні восьми тижнів тренувань, пропонується оцінитизасвоєні вміння та навички (лижні ходи та способи переходів, способи спусків, способи гальмувань, способи поворотів, способи подолання підйомів тощо) у лижному спорті.

Для полегшення сприйняття змісту тренувальної програми, ми пропонуємо зведену таблицю добору навчального матеріалу з лижного спорту (табл. 1).

У таблиці систематизовано усі завдання та вправи, які пропонуються для виконання впродовж восьми тижнів, наочно подано загальну їх кількість, тривалість застосування, а також необхідність введення у тренувальний процес та періодичність виконання.

Детальний опис вправ зазначено в розділах, які стосуються організації тренувального процесу. У програмі подано завдання, які своєю чергою вирішуються різними засобами, до яких вправ додається опис виконання, методичні рекомендації, дозування та ілюстрації.

**Зміст експериментальної восьми тижневої тренувальної програми
з лижних гонок (фрагмент зведеної таблиці з виду спорту)**

Завдання	I			II			III			IV			V			VI			VII		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1. ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ																					
	+	+	+																		
2. ЛИЖНІ ХОДИ ТА СПОСОБИ ПЕРЕХОДІВ																					
2. 1. НАВЧАННЯ КЛАСИЧНИХ ЛИЖНИХ ХОДІВ																					
Вихідне положення – стійка лижника	+	+			+	+															
Ковзаючий крок		+	+		+	+	+														
Одночасний безкроковий лижний хід							+	+	+				+	+	-	+					
Поперемінний двокроковий лижний хід									+	+	+	+	+	+	+	+					
Одночасний однокроковий хід														+	+	+					
2. 2. СПОСОБИ ПЕРЕХОДІВ У КЛАСИЧНИХ ЛИЖНИХ ХОДАХ																					
Перехід без кроку															+	+					
Перехід з прокатом															-	+					
3. СПОСОБИ СПУСКІВ																					
Висока стійка					+	+															
Середня стійка					+	+															
Низька стійка					+	+															
Сійка «відпочинку»					+	+															
4. СПОСОБИ ГАЛЬМУВАНЬ																					
Гальмування «плугом» і упором							+	+								+					
Гальмування падінням							+	+								+					
5. СПОСОБИ ПОВОРОТІВ																					
Поворот переступанням												+	+								
Поворот «плугом» та упором												+	+								
Поворот з упора												+	+								
6. СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ																					
Ковзаючим кроком													+	+		+					
Ступаючим кроком													+	+		+					
Біговим кроком													+	+		+					
Підйом «напів'ялинкою»													+	+		+					
Підйом «ялинкою»													+	+		+					
Підйом «драбинкою»													+	+		+					

Висновок. Напрямами вдосконалення тренувальної програми з лижних гонок є розробка розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття впродовж восьми тижнів, уточнення параметрів дозування навантаження та корекція систем контролю в підготовці атлетів Спеціальних Олімпіад. У запропонованих змінах максимально враховано законсервованості формування базових навичок лижного спорту, нозологічні особливості підготовки спортсменів з вадами інтелекту.

Перспективи подальшого дослідження полягають у експериментальній перевірці ефективності модифікованої тренувальної програми з лижних гонок.

Список літератури

1. *Передерій А.* Аналіз тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / Аліна Передерій, Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 2. – С. 269–274.
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.* Спорт інвалідів : [підруч. для ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімп. література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6.
4. *Бріскін Ю. А.* Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Ю. А. Бріскін. – Л. : Ахіл, 2003. – 128 с.
5. *Бутин И. М.* Лыжный спорт : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / И. М. Бутин – М. : Академия, 2000. – 368 с. ISBN 5-7695-0613-X
6. *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. – О. : ЮУПУ, 1998. – 207 с.
7. *Гончаренко Є. В.* Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади інтелекту [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійській і професійний спорт» / Гончаренко Євген Володимирович. – К., 2011. – С. 20.
8. *Ковязин В. М.* Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта : [учебное пособие] / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин. – Тюмень : изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – Ч. 1. – 179 с. – ISBN 5-88081-047-X.
9. *Лыжный спорт* : [учеб. для инт-ов и техн. физ. культ.] / под ред. В. Д. Евстратова [и др.] – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с., ил. – ISBN 5-278-00005-8.
10. *Лижні гонки* : [навч. прогн. для дит.-юн. спорт. шк., спеціал. дит.-юн. шк олімп. резерву, шк. вищ. спорт. майстерн.] / за ред. О. П. Моргушенко. – К., 1998. – 87 с.
11. *Мудрік В. І.* Спеціальні Олімпіади. SpecialOlympics. / В. І. Мудрік. – К. : Нора-Літ, 2001. – 52 с.
12. *Слинявчук К.* Історія Спеціальної Олімпіади України / К. Слинявчук, Л. Карпенко // Сторовчак і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. ст. з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л. : Ахіл, 2003. – Вип. 1. – С. 81–85.
13. *Perederiy A.* Structure and contents of training programs of Special Olympics / Perederiy A., Borovska Olha, Slisenko Olha // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова– Х. : ХДАДМ, 2007. – № 10. – С. 150–152.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Ольга ПАВЛОСЬ, Алина ПЕРЕДЕРИЙ, Юрий БАЙЦАР

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В результате работы устранены установленные в предыдущих исследованиях недостатки специальной тренировочной программы Специальных Олимпиад по лыжным гонкам. Учтены закономерности подготовки спортсменов и нозологические особенности лиц с нарушениями интеллекта. Структура эксперимен-

тальной тренировочной программы включает перечень необходимых умений и навыков (лыжные ходы и способы переходов, способы спусков, способы торможений, способы поворотов, способы преодоления подъемов и т.д.), задания по физической подготовке, контроль подготовленности спортсменов, подготовку к соревновательной практике, методические рекомендации и иллюстративный материал.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, нарушения интеллекта, лыжные гонки, тренировочная программа.

STRUCTURE AND CONTENT OF THE EXPERIMENTAL TRAINING PROGRAM OF CROSS-COUNTRY RACING IN SPECIAL OLYMPICS

Olha PAVLOS, Alina PEREDERIY, Yriy BAJCAR

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. During research the drawbacks of previous research in official training program of ski races of Special Olympics have been corrected. The principles of training athletes and nosological characteristics of persons with mental disabilities were taken into account. The structure of the author's training program includes a list of essential skills and knowledge (ski moves and how to move, how to pull, how to brakeing, cornering methods, ways of overcoming the up etc.), the task of physical training, supervision of training athletes for competitive activities, methodical recommendations and illustrations.

Key words: Special Olympics, mental disabilities, cross-country racing, training program.