

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра Теорії спорту та фізичної культури

Нерода Н.В.

ЛЕКЦІЯ

на тему **«ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В
АДАПТИВНОМУ СПОРТІ»**

з дисципліни
«АДАПТИВНИЙ СПОРТ»

для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
ХІ-й (денна форма навчання), ХІІІ-й с. (заочна форма навчання)

ЛЬВІВ - 2023

1. Структура системи підготовки в адаптивному спорті.
2. Особливості організації змагань в адаптивному спорті.
3. Структура тренувальної програми Спеціальних Олімпіад.
4. Процедура дивізіонування в змаганнях Спеціальних Олімпіад.
5. Вимоги до організації змагань за програмою Спеціальних Олімпіад

1. Структура системи підготовки в адаптивному спорті

Структура системи підготовки в олімпійському спорті, як відомо, складається з двох підсистем: персоніфікованої та процесної. В свою чергу, персоніфікована представлена тренером, який керує процесом підготовки та спортсменом, навколо якого будується вся система, відповідно до його здібностей, можливостей, перспектив тощо. Процесна підсистема являє собою єдність змагань, тренувань та відновлення, під час яких здійснюється навчання, розвиток та виховання спортсмена. Структура системи підготовки в адаптивному спорті за основним складовими має багато спільного із системою підготовки в олімпійському спорті. Разом з тим, слід відзначити певні її особливості.

- Нозологічна детермінованість структури та змісту системи підготовки, залежність її від класифікаційного статусу спортсмена, який визначається в процесі проведення специфічної обов'язкової процедури – класифікації. (вибір виду спорту, технічна структура змагальної діяльності, рівень результатів та конкуренція)
- Врахування необхідності реабілітаційної спрямованості процесу підготовки.

При аналіз змісту багаторічної підготовки простежується необхідність впровадження обов'язкового доспортивного етапу – етапу корекційно-реабілітаційної підготовки. Зміст цього етапу принципово відрізняється від першого етапу багаторічної підготовки в олімпійському спорті, спрямованого на загальний розвиток організму спортсмена, укріплення його здоров'я, вирішення завдань відбору.

Усі особи з інвалідністю, які починають займатися спортом, повинні пройти підготовку за корекційно-реабілітаційною програмою. Ця обов'язкова умова дозволяє адаптувати організм до навантажень і створити базу для формування спортивних рухових навичок.

Завдання корекційно-реабілітаційної підготовки поділяються на загальні, корекційні та спеціальні.

Загальні:

- 1.Зміцнення здоров'я.
- 2.Покращення фізичного розвитку, набуття рухових навичок.
- 3.Збільшення рівня пристосування організму до факторів навколишнього середовища.
- 4.Формування стійкого бажання до занять спортом.

Корекційні:

- 1.Нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання атрофії м'язів.

- 2.Профілактика контрактур в суглобах.
- 3.Розвиток здатності до самостійного пересування.
- 4.Нормалізація порушеного обміну речовин та дихання.

Спеціальні:

- 1.Формування системи оптимального обсягу режиму рухової активності.
- 2.Розвиток компенсаторних механізмів, відновлення здатності до маніпулятивних дій.
- 3.Оцінка рівня рухових можливостей з урахуванням ступеня пошкодження та індивідуальних здібностей.
- 4.Створення передумов для поглибленої спортивної спеціалізації.

Етап корекційно-реабілітаційної підготовки передбачає участь в тренувальних заняттях з різних видів спорту, що має різнобічний вплив на організм спортсменів. Після повного обстеження, тестування, необхідної корекційно-реабілітаційної підготовки спортсмен з інвалідністю переходить до систематичних тренувань у конкретному виді спорту.

Використовуючи метод наукового пізнання – аналогію – при використанні як моделі системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті, можна представити наступну структуру системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад (рис. 1).

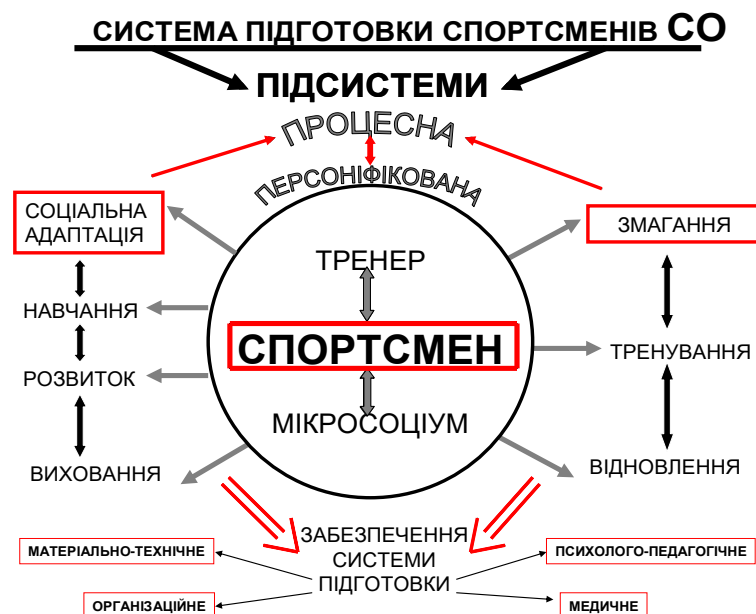


Рис. 1. Схема системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад

Система підготовки складається з двох підсистем: персоніфікованої та процесної. В свою чергу, персоніфікована підсистема представлена тріадою ([грецьке](#) τριάς) – єдність, що утворено трьома окремими членами, частинами) «тренер-СПОРТСМЕН-мікросоціум».

В персоніфікованій підсистемі традиційно виділяють керуючий та керований компоненти. Функції керівника системи підготовки виконує тренер, який повинен забезпечити взаємозв'язок усіх ланок системи підготовки, здійснити підбір засобів і методів тренування відповідно до індивідуальних можливостей спортсмена. Керований компонент включає спортсмена, який, власне, є центральною постаттю усієї системи підготовки та мікросоціум – найближче оточення спортсмена з вадами інтелекту.

Процесна підсистема в Спеціальних Олімпіадах об'єднує змагання, тренування та відновлення, в процесі яких відбувається навчання, розвиток, виховання та соціальна адаптація спортсменів.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика структури системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті та у Спеціальних Олімпіадах

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ							
Підсистеми	ПЕРСОНІФІКОВАНА			ПРОЦЕСНА			
	керуючий компонент	керований компонент					
Олімпійський спорт	тренер	спортсмен		навчання	розвиток		виховання
				ЗМАГАННЯ	ТРЕНУВАННЯ		ВІДНОВЛЕННЯ
Спеціальні Олімпіади	тренер	спортсмен	мікросоціум	навчання	розвиток	виховання	соціальна адаптація

Слід зазначити, що при структурній подібності системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті та в Спеціальних Олімпіадах, роль змагань в цій системі суттєво відрізняється. Відмінністю є також необхідність соціально-адаптаційної спрямованості системи підготовки спортсменів з вадами інтелекту. Таким чином, наявність групи «мікросоціум», процесу соціальної адаптації та специфічне значення змагань

є відмінними рисами структури системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад

Структура засобів і методів спортивної підготовки включає окрім відомих в олімпійському спорті (засобів – загальнопідготовчих, спеціальнопідготовчих, допоміжних, підвідних, змагальних, тренувальних форми змагальної вправи тощо та методів – словесних, наочних, практичних (суворорегламентованої вправи, ігрового, змагального) специфічні засоби і методи тренування.

Пасивні вправи включають рухи з переміщенням різних частин тіла хворого зусиллями того, хто проводить заняття. Спортсменові потрібно пояснити, з якою метою виконуються вправи, і навіть показати, де повинно проходити напруження м'язів або їх розслаблення. Пасивні рухи рекомендується проводити повільно, плавно, зі збереженням заданих напрямків і траєкторій. Пасивні рухи, які виконуються в швидкому темпі, часто приводять до напруження м'язів антагоністів.

Вправи з допомогою – наступна ступінь активізації, коли частина наміченого руху виконується пасивно або з підтримкою, а частина – самостійно. При проведенні цих вправ бажано використовувати прийоми масажу для стимулювання чи розслаблення м'язів.

Активні різні сполучення рухів, які виконуються самостійно.

Вправи на розслаблення м'язів сприяють відновленню порушеної координації рухів. При церебральному паралічі вони мають головне значення для гальмування мимовільних рухів.

Вправи на розтягнення сприяють покращанню еластичних тканин, тим самим полегшуючи відновлення в суглобах.

Силові вправи направлені на регуляцію м'язових скорочень, відновлення рухливості у суглобах, покращанню обмінних процесів у м'язах, збільшенню м'язової маси.

Коригуючі гімнастичні вправи сприяють виправленню патологічних поз і деформації.

Вправи на координацію рухів – застосовуються для відновлення основ управління рухами. Ці вправи сприяють вільному переключенню стану м'язів (спокій, напруження, розслаблення, скорочення).

Вправи на рівновагу сприяють покращанню координації рухів та нормалізації функцій вестибулярного аналізатора.

Ефективним в тренуванні спортсменів різних нозологій (з церебральним паралічем, з вадами зору) є використання специфічного тандо-методу, що полягає у примусовому виконанні рухів спільно тренером і спортсменом в певному тандемі. Цим методом можна вивчати техніку кидків, метань, гребків тощо. Метод потребує багаторазового відтворення та вирішує проблему, що полягає в неможливості якісної реалізації техніки спортсменом самостійно через наявні рухові розлади. Тренер корегує патологічну техніку, оптимізує її та створює умови для запам'ятовування.

2. Особливості організації змагань в адаптивному спорті.

У адаптивному спорті, як і в Олімпійському спорті, провідне місце посідають змагання. Спортивні змагання для осіб з інвалідністю за аналогією до спорту здорових поділяють на підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні. Також спортивні змагання в адаптивному спорті диференціюють на особисті, командні та особисто-командні.

Під системою спортивних змагань в адаптивному спорті розуміють соціально та історично обумовлену впорядковану цілісність проведення змагань та організації змагальної діяльності для осіб з інвалідністю, котра базується на критеріях відповідності кількості, послідовності та придатності змагань організаційній структурі управління видами спорту і адаптивним спортом в цілому.

В адаптивному спорті діє дві моделі змагальної діяльності (традиційна і нетрадиційна). Система змагань у Паралімпійському спорті діє за принципом максимального наближення до спорту здорових (традиційна модель). Відповідно, більшість видів спорту з програми Паралімпійських ігор є пристосованими до фізичних обмежень учасників олімпійськими видами спорту. Одним з основних пріоритетів адаптивного спорту є максимальне залучення спортсменів з широким діапазоном фізичних уражень. Тому, у програмі Паралімпійських ігор є види спорту, що були спеціально розвинуті для спортсменів з інвалідністю. Наприклад, голбол – вид спорту для спортсменів з вадами зору. У змаганнях беруть участь дві команди по 3 гравці у кожній. Основним завданням гравців є завдати поразки суперникам шляхом закидання спеціального м'яча за лінію воріт. Голбольний м'яч всередині містить дзвіночки, які створюють звук при його русі.

Програма Паралімпійських ігор є надзвичайно важливою та різносторонньою. Від наповнення програми Паралімпійських ігор залежить популярність змагань, їхня привабливість для засобів масової інформації та структур бізнесу, а також спортивна орієнтація осіб з інвалідністю. Але враховуючи специфічність адаптивного спорту, при включенні виду спорту до програми змагань велика увага звертається на травматичність даного виду спорту. Перед включенням у програму Паралімпійських ігор вид спорту повинен бути представлений показовими виступами. МПК спільно з міжнародними спортивними федераціями для осіб з інвалідністю та міжнародними федераціями з видів спорту розробляє положення про змагання, правила з виду спорту та систему класифікації.

У Паралімпійському спорті існує система рейтингу на зразок Олімпійського спорту. Міжнародні спортивні федерації ведуть рейтинговий облік результатів спортсмена на кваліфікаційних та офіційних змаганнях і враховують їх при встановленні критеріїв відбору до Паралімпійських ігор. Існують критерії підрахунку рейтингу спортсменів.

В нетрадиційній моделі змагань відсутній загальний рейтинг спортсменів від першого місця до останнього. Усі учасники отримують медалі

та почесні стрічки. Така модель змагань використовується в Спеціальних Олімпіадах.

Незалежно від моделі, за якою проводяться змагання, усі заходи за участі осіб з інвалідністю мають відповідати наступним вимогам:

1. Заклади, що проводять спортивні заходи за участю осіб з інвалідністю мають забезпечити для них максимум зручностей.

2. Для зустрічі та відправки спортсменів з інвалідністю слід виділяти транспорт з урахуванням особливостей нозології та індивідуальних особливостей стану спортсменів.

3. Усі перепони та сходи мають бути обладнаними пандусами з обмежниками доріжок.

4. Роздягальні та душові мають бути обладнаними додатковими перилами.

5. Місця проживання спортсменів доцільно організовувати недалеко від спортивних споруд. Для готелів, де мають бути розташовані особи з інвалідністю, обов'язковою є наявність ліфтів із широкими дверима або виділення помешкань на першому поверсі з проживанням по 2-3 особи, в т.ч. супровід.

6. Харчування спортсменів має організовуватись в комфортних приміщеннях з обов'язковою роботою обслуговуючого персоналу. Добровільними помічниками-волонтерами можуть стати студенти медичних, спортивних та педагогічних інститутів, курсанти військових училищ, слухачі семінарій тощо.

7. Для створення оптимального психологічного клімату змагань дуже важливо, щоб медична класифікація спортсменів відбувалася з максимальною об'єктивною оцінкою.

8. До роботи у суддівських бригадах залучаються досвідчені, кваліфіковані судді, бо дуже високою є вартість суддівської помилки.

9. Необхідно забезпечити спілкування спортсменів з максимальною кількістю здорових людей, проводити різноманітні додаткові заходи.

3. Структура тренувальної програми Спеціальних Олімпіад.

З 1981 р. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад розпочинає підготовку та сертифікацію тренерів Спеціальних Олімпіад. Для цього видаються програми з кожного офіційного виду спорту Спеціальних Олімпіад. Всі тренувальні програми Спеціальних Олімпіад створені з урахуванням того, що згідно принципів Спеціальних Олімпіад виконання функцій тренера може покладатися на волонтерів, батьків, вчителів, інструкторів, які не завжди мають відповідну спортивну освіту. Тому тренувальні програми Спеціальних Олімпіад містять жорсткі формалізовані рекомендації щодо кількості тренувальних занять, послідовності виконання вправ, кількості повторень та підходів, методичні вказівки тощо. Обов'язкова тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з виду спорту триває 8 тижнів.

Усі тренувальні програми, відповідно до вимог Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад, розраховані на 8 тижнів та забезпечують базову підготовку спортсменів. Відповідно до закономірностей адаптації, цей період можна вважати мінімальним відносно завершеним етапом підготовки, протягом якого відбуваються достовірні покращення рівня розвитку фізичних якостей, можуть бути закладені механізми формування технічних навичок тощо. Зрозуміло, що чим триваліший підготовчий процес, тим вищий рівень базової підготовленості в обраному виді спорту можна забезпечити. Разом з тим, з огляду на нозологічні особливості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, змагальний процес, що має неперевершене розвиваюче, виховне та мотиваційне значення, має плануватися одразу, як тільки спортсмен буде готовий взяти у ньому участь на доступному для себе рівні. Але тривалість базової підготовки менша за 8 тижнів не може забезпечити достатнього рівня готовності та, відповідно, не дозволена нормативними документами Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад для усіх акредитованих програм. Протягом 8 тижнів традиційно планується по 3 тренувальних заняття щотижня, тривалістю 1,5-2 години.

Структура тренувального заняття відповідає загальноприйнятій і обов'язково включає:

- вступні зауваження
- розминку - 20 хв.
- повторення вивченого - 20 хв.
- заняття з запровадженням нових елементів - 60 хв.
- заключні, відновлювальні вправи - 25 хв.
- обговорення результатів, підведення підсумків - 10 хв.

Отже, тренувальна програма Спеціальних Олімпіад дозволяє залучати до проведення занять велику кількість осіб, однак вона не враховує впливів навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що, в свою чергу, спричиняє до зменшення її ефективності.

Як правило, в тиждень проводять три тренування, при необхідності проводять ще одне (додаткове) - четверте. У кожному тренуванні планується від дев'яти до одинадцяти завдань. Крім того, тренувальна програма передбачає змагальну практику. В дні змагань планують по чотири завдання. Згідно з загальними рекомендаціями СО заключна частина заняття має завершуватися на позитивній ноті. З цією метою, у тренувальній програмі останнім пунктом у половині тренувань плануються "Розважальні вправи", які виконуються протягом 5 хв.

Наступний розділ - це методика тренерської роботи. В цьому розділі йдеться про те, що тренер має знати до початку занять з учнями. Надаються поради, як стати хорошим тренером, як організувати хороші заняття. Подано повний перелік необхідної спортивної форми (майка, спортивні труси, шкарпетки, спортивне взуття, спортивний костюм). Також надаються методичні рекомендації, як це втілити на практиці зі спортсменами.

В окремому розділі описуються вимоги до спортивного спорядження, (наприклад, розміри баскетбольних м'ячів, щита, кошика тощо). Також присутні методичні поради тренеру, як пояснити учням, що це за інвентар і для чого він потрібен.

Наступний розділ – оцінка спортивної майстерності. Система оцінки спортивної майстерності застосовується для визначення рівня здібностей спортсмена.

В окремих розділах винесені офіційні правила змагань.

Зважаючи на відсутність обґрунтованих рекомендації Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад щодо мінімальної восьмитижневої тривалості тренувальної програми, ми пропонуємо розглядати обов'язкову тренувальну програму в різних видах спорту, як базову для навчання та удосконалення техніки. На нашу думку, опанування технічних чи техніко-тактичних навичок не повинно припинятися із виконанням завдань восьмитижневої програми. Подальший тренувальний процес має бути спрямований на подальше вдосконалення техніки та покращення фізичної підготовленості спортсменів на основі індивідуальної модифікації типових тренувальних завдань авторської програми.

Протягом 8-ми тижневого періоду тренер має можливість вивчити індивідуальні особливості спортсмена, його реакції на зауваження, пояснення, засоби і методи навчання, що є передумовою успішного продовження процесу підготовки. Шляхами подальшого використання базових тренувальних програм є:

1. Визначення вузької спеціалізації спортсмена. Цей напрямок передбачає вибір рівня змагальної практики на найближчий період та в перспективі. В ігрових видах спорту, наприклад, готовність спортсмена брати участь в командних змаганнях, в змаганнях з партнерського спорту або у змаганнях з індивідуальної майстерності для спортсменів з мінімальним рівнем можливостей. В легкій атлетиці – визначення традиційних чи модифікованих дисциплін, в яких спортсмен братиме участь в змаганнях тощо. Відповідно, тренерові необхідно добирати зі змісту типової тренувальної програми завдання, що пов'язані із підготовкою в обраних дисциплінах.

2. Підбір індивідуально доступного рівня навантажень, визначення його необхідної динаміки. Цей напрямок передбачає як визначення індивідуально доступних тренувальних завдань, різновидів вправ, так і величини навантажень за обсягом та інтенсивністю, оскільки в типових тренувальних програмах вказуються лише орієнтовні параметри. Причому, для подальшої роботи тренер може як зменшувати величину навантажень, так і суттєво збільшувати її, відповідно до зростання майстерності та підготовленості спортсменів.

3. Подальше використання базових тренувальних програм можливе на основі поєднання окремих завдань, ускладнення умов їх виконання, збільшення вимог до техніки виконання вправ (амплітуди, точності, якості тощо).

4. Оскільки базовий характер та, відповідно, обмежена тривалість типових тренувальних програм, передбачає вирішення завдань, в основному, пріоритетних розділів спортивного тренування – загальної фізичної та технічної підготовки – в подальшому збільшується питома вага тактичної, психічної, спеціальної фізичної підготовки.

На основі детального аналізу 8-ми тижневої співпраці тренера та спортсмена необхідно підібрати найбільш доступні та адекватні психологічним, емоційним, інтелектуальним особливостям спортсменів методи пояснення, демонстрації, стимулювання, заохочення, виправлення помилок тощо.

Основними методичними положеннями проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленням розумового розвиткує: емоційність, повторність, лаконічність, візуалізація, індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, гнучкість, поступовість.

Для реалізації методичного положення «Емоційність» тренерам рекомендується слідувати наступним методичним рекомендаціям:

1. Зробіть тренування веселим, емоційним. Тренування має захоплювати увагу спортсменів. Обирайте вправи, що цікаві спортсменам. Це допомагає полегшити відчуття важкого навантаження та викликає позитивну емоційну реакцію.

2. Заохочення та мотивація важливі протягом усього тренування. Завжди потрібно відзначати будь-який прогрес спортсмена та його зусилля з самовдосконалення. Зверніть увагу на завершення тренувального заняття – воно має бути позитивним для кожного спортсмена.

Для реалізації методичного положення «Повторність» тренерам необхідно виконувати наступні методичні рекомендації:

1. Багаторазове повторення – кращий спосіб підвищення рівня тренуваності спортсменів. Але повторення вправ не повинно викликати нудьгу та монотонність.

2. Нові технічні прийоми вводьте на початку тренувального заняття, відпрацьовуйте їх кілька тренувань і лише потім включайте до комплексних завдань чи тактичних схем. При вивченні нових прийомів обов'язково повторюйте вже засвоєні. Повторення пройденого матеріалу – важлива частина кожного тренувального заняття.

Для реалізації методичного положення «Візуалізація» тренерам рекомендується слідувати наступним методичним рекомендаціям:

1. Віддавайте перевагу безпосередньому показу вправи. Як оволодіння новими технічними прийомами, так і повторення відомих, краще відбувається при постійній їх демонстрації. Виконуйте вправи разом з спортсменами. При початковому вивченні – випереджуючий показ, при повторенні – лідируваний.

2. Використовуйте різні способи візуалізації – імітуйте, малюйте (наприклад, додаткові лінії-орієнтири на майданчику).

Для реалізації методичного положення «Індивідуалізація» необхідно виконувати наступні методичні рекомендації:

1. Пропонуйте спортсменам вправи, що враховують їх індивідуальні особливості. Такі вправи легше засвоюються та можуть поступово ускладнюватися за рахунок додаткових елементів.

2. Творчо використовуйте групові методи організації спортсменів. Віддавайте перевагу організації занять в малих групах (до 10 спортсменів), що дозволяє і зберігати можливість контролювати кожного, і позитивно впливає на соціалізацію, вміння працювати в команді. Існують різні підходи щодо комплектування малих груп: залучення спортсменів однакового рівня фізичних та інтелектуальних можливостей чи, навпаки, об'єднання в групі спортсменів різних за можливостями, де кожен має свої обов'язки та роль, сильніші спортсмени виконують роль лідера чи помічника тренера, слабші – намагаються працювати краще. Для реалізації певних завдань доцільним є використання індивідуального чи індивідуально-групового (від 2-3 до 6-8 спортсменів) методів організації.

При реалізації методичного положення «Безпечність» необхідно виконувати такі рекомендації:

1. Встановіть чіткі правила техніки безпеки, щоразу інструкуйте спортсменів, вимагайте обов'язкового дотримання цих правил в процесі тренувальних занять та змагань.

2. Оберіть раціональне місце розташування в залі, на майданчику, на стадіоні тощо. Тренер завжди повинен мати можливість бачити усе, що відбувається в тренувальному процесі. Усі спортсмени мають бути в полі зору тренера.

Методичне положення «Керованість» передбачає виконання тренерами наступних рекомендацій:

1. Ведіть облік виконаних спортсменами завдань та їх результатів. Контролюйте динаміку найбільш інформативних показників. Тільки ретельний облік прогресу кожного спортсмена дозволить якісно керувати процесом підготовки.

2. Вимагайте від спортсменів чіткого виконання усіх рекомендацій та вказівок. Дисципліна усіх членів групи – запорука успіху.

«Активність» як методичне положення, що регламентує ефективність тренувального процесу, вимагає реалізації тренерами наступних методичних рекомендацій:

1. Беріть активну участь в тренувальному процесі, виконуйте завдання разом з спортсменами, вони краще імітують техніку, ніж виконують вказівки та розпорядження.

2. Залучайте до проведення тренувальних занять батьків спортсменів. Пояснюйте їм особливості тренувального процесу, правила виду спорту. Заздалегідь чітко плануйте їх обов'язки.

Для реалізації методичного положення «Лаконічність» необхідно мінімізувати використання слова. Короткі та чіткі вказівки є більш ефективними.

«Гнучкість» як методичне положення, що регламентує ефективність тренувального процесу, передбачає, що тренер завжди готує кілька варіантів

змісту заняття та підбирає різні види вправ. Якщо в спортсменів не виходить виконати ту чи іншу вправу, він готовий до оперативної зміни вказівок та завдань.

Для реалізації методичного положення «Поступовість» тренерам рекомендується слідувати наступним методичним рекомендаціям:

1. Завжди формулюйте реальну мету та завдання тренувального заняття. Навіть мінімальний прогрес спортсмена, його позитивний настрій є важливим результатом.

2. Не очікуйте результату тренування одразу. Головна якість тренера Спеціальних Олімпіад – терпіння. Часто багато часу витрачається на контакт зі спортсменами, а лише потім починається ефективна тренувальна робота.

4. Процедура дивізіонування в змаганнях Спеціальних Олімпіад.

При визначенні формувального чинника системи підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад недостатньо ґрунтуватися (за аналогією з олімпійським спортом) виключно на змаганнях, що спрямовані на досягнення спортивного результату. Відповідно до філософських засад Спеціальних Олімпіад, власне спортивний результат, який розглядається окремо без врахування можливостей спортсмена, не має цінності. Досягнення певного спортивного результату, заради самого результату, що не викликало поліпшення стану атлета (у фізичному, психологічному, поведінковому, соціальному аспектах тощо), — не може свідчити про ефективне функціонування системи спортивної підготовки.

Відповідно до фундаментальних принципів Спеціальних Олімпіад, змагання мають важливе значення для розвитку спортивних навичок, створення рівних можливостей для конкуренції, кращим засобом перевірки спортивних навичок атлета, визначення прогресу та створення стимулу для особистісного зростання. Проте, чинником, що визначає структуру та спрямованість системи підготовки в Спеціальних Олімпіадах є змагання, які спрямовані на демонстрацію спортивних результатів, досягнення яких має сприяти соціальній адаптації та реабілітації спортсменів.

За відсутності другої частини чинника, який формує систему підготовки — адаптаційної спрямованості, - система підготовки в Спеціальних Олімпіадах втрачає сенс.

Слід зазначити, що роль змагань в системі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад суттєво відрізняється від їх ролі в олімпійському спорті. У Спеціальних Олімпіадах використовується так звана нетрадиційна модель змагальної діяльності, що передбачає відсутність остаточного визначення результатів, фіксації рекордів, загального ранжування місць та загального нагородження спортсменів. Реалізація цієї моделі забезпечується **процедурою дивізіонування** та обумовлюється відсутністю спрямованості діяльності на досягнення максимально можливого спортивного результату.

Засоби спорту мають неперевершене виховне, розвивальне, реабілітаційне значення. Саме змагання, які, здебільшого відбуваються за офіційними правилами Міжнародних спортивних федерацій та іноді

модифікуються відповідно до потреб атлетів Спеціальних Олімпіад, створюють умови для їхнього самовдосконалення, стимулюють систематичний цілорічний тренувальний процес відповідно до нормативних засад спеціального олімпійського руху. Разом з тим, якщо суто спортивна складова починає переважати (як це можна спостерігати на прикладах олімпійського, паралімпійського, дефлімпійського спорту), виникають проблеми, не сумісні із філософією Спеціальних Олімпіад, до яких належать зміщення пріоритетів із реабілітаційної та адаптивної спрямованості на встановлення рекордів та завоювання медалей, морально-етичні проблеми класифікації, вживання допінгів тощо.

У міжнародному спортивному русі Спеціальних Олімпіад передбачено «запобіжні механізми», що зберігають спрямованість діяльності на соціальну адаптацію та реабілітацію атлетів.

Насамперед це існування унікального підходу до розподілу на стартові групи - дивізіони - за рівнем майстерності, на основі правила 15%, що створює найкращі умови для конкуренції та відчуття змагальної боротьби.

Дивізіонування є відмінною рисою Спеціальних Олімпіад у світі спорту. У спеціальних Олімпіадах вважається, що кожен атлет має право на рівний шанс досягнути успіху в спортивних змаганнях. Саме тому в усіх змаганнях має здійснюватися розподіл на дивізіони, щоб у кожного атлета чи команди був реальний шанс на перемогу при змаганнях із рівними собі за можливостями суперниками.

Розподіл повинен відбуватися на основі коректних записів тренувальних результатів, результатів попередніх змагань чи кваліфікаційних раундів. У кожному дивізіоні є від трьох до восьми учасників з різницею між кращим та гіршим результатами, як вже зазначалося, не більше як 15%.

У деяких випадках може бути недостатня кількість учасників для виконання цього правила. Окремий дивізіон для одного учасника не надає йому можливості змагатися. Однак, слід зауважити, що коли рівень цього атлета чи команди значно відстає чи перевищує інших учасників, його приєднання до дивізіону є несправедливим чи, навіть, небезпечним чи може порушувати положення Спеціальних Олімпіад про те, що кожен повинен мати шанси на перемогу. Маніпулювання дивізіонуванням для створення дивізіонів, де кожен отримав би медаль, суперечить принципам Спеціальних Олімпіад.

Існують причини, через які неприпустиме подібне дивізіонування, а саме:

- по-перше, використовуючи слово «Олімпіада» з офіційного дозволу Міжнародного олімпійського комітету, рух Спеціальних Олімпіад повинен виконувати усі олімпійські стандарти;
- по-друге, маніпулювання дивізіонуванням та несправедлива роздача медалей призводить до зниження цінності й ефективності медалі як засобу навчання атлетів та підготовки до змагань. Вважається, що приймаючи виклик на спортивному майданчику, атлет вже стає переможцем. Дуже

важливо цінити усі зусилля спецолімпійців. Кожен спортсмен, який посів із першого по восьме місце та завершив змагання, нагороджується;

- по-третє, головна мета тренувань та змагань Спеціальних Олімпіад полягає в розвитку бажання займатися спортом та робити усе залежне для досягнення поставлених завдань. Розвиток особистості та почуття гідності відбувається через участь у багатьох спортивних поєдинках.

Наступним механізмом запобігання гонитві за результатом є відсутність на змаганнях Спеціальних Олімпіад національних гімнів та прапорів. На змаганнях Спеціальних Олімпіад на честь переможців виконується гімн Спеціальних Олімпіад та піднімається прапор Спеціальних Олімпіад. Спортсмени з різних країн репрезентують на цих змаганнях себе як представників національної програми, а не країну. Організатори ігор не підбивають підсумки змагань між акредитованими програмами різних країн, не підраховують неофіційний командний залік. Це звільняє спортсменів Спеціальних Олімпіад від державного чи політичного тиску, відповідальності за результат та необхідності його досягати за будь-яку ціну. Це створює умови для того, щоб спортивний результат мав виключно виховне, мотиваційне значення їм свідчив про вдосконалення та прогрес спортсменів. Саме з цих причин і останніх поправах до Загальних правил Спеціальних Олімпіад (2012) підкреслюється положення про заборону демонстрації національних прапорів та виконання національних гімнів будь-якими спортсменами, тренерами та членами делегацій. При цьому Організаційний комітет ігор (ОКІ) може демонструвати прапори держав, що беруть участь у змаганнях, а також прапор країни, що приймає Ігри ми церемоніях відкриття, закриття та нагородження атлетів.

Третім аспектом усунення переважання суто спортивно-результативної спрямованості діяльності є проведення в Спеціальних Олімпіадах змагань на усіх рівнях можливостей спортсменів: від найменших можливостей за програмою МАТР, змагань з індивідуальної майстерності в командних видах спорту до змагань вищого рівня, що проводяться із збереженням правил змагань здорових спортсменів. Таким чином, атлет Спеціальних Олімпіад може проявити будь-який рівень власних здібностей та завжди має можливість і перспективи їх поліпшити при переході до змагань вищого рангу.

Четвертий «запобіжний механізм» — відсутність матеріального заохочення. У змаганнях Спеціальних Олімпіад відсутні гонорари, грошові виплати чи премії для спортсменів та тренерів. Ця діяльність має тільки добродійний характер.

Отже, підкреслюючи усю важливість змагань у системі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад, роль структури змагальної діяльності в доборі засобів і методів тренування, результату для визначення рівня змагань, в яких атлет братиме участь, для розподілу на дивізіони та планування динаміки навантаження й відновлення, вони лишаються лише засобами досягнення інтегральної мети системи підготовки. Тому, на відміну від мети спортивної

підготовки в олімпійському спорті (досягнення максимально можливого для конкретного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту й вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності), метою системи спортивної підготовки за програмами Спеціальних Олімпіад є забезпечення максимально можливого для конкретного атлета рівня соціальної адаптації через поліпшення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості шляхом тренувальної та змагальної діяльності в обраному(них) виді(ах) спорту. Реалізація зазначеної мети можлива на різних результативних рівнях як засобами окремого виду спорту, так і кількох, найбільш популярних видів спорту.

Також важливою є теза нормативних документів Спеціальним Олімпіад, що це організація систематичних цілорічних тренувань та участі в змаганнях. Тобто наголошується на нерозривності процесів тренування та змагань, що мають спільну мету - розвиток атлета. Разом з тим слід підкреслити, що повною мірою реалізувати завдання Спеціальних Олімпіад тільки тренувальними засобами обраного(их) виду(ів) спорту неможливо. Спеціальні Олімпіади висувають такі вимоги до змагань, що проводяться на різних рівнях (місцевими, національними акредитованими програмами чи регіональними та всесвітніми змаганнями).

5. Вимоги до організації змагань за програмою Спеціальних Олімпіад

У Спеціальних Олімпіадах доцільно виокремлювати:

навчальні (ознайомчі) змагання. Навчальні змагання ці змагання, що проводяться в межах тренувальних програм (орієнтовно на 6-му та 8-му тижнях тренувальної програми) та використовуються для ознайомлення з правилами та умовами проведення змагань, нормами поведінки учасників, процедурою визначення результатів, технікою безпеки, розподілом обов'язків між членами команди в ігрових видах спорту та в партнерських змаганнях тощо. Такі змагання проводяться між спортсменами однієї команди (школи) чи зі спортсменами сусідньої школи. Вони мають відбуватися в дружній звичній атмосфері.

Переважає більшість змагань, у яких беруть участь атлети Спеціальних Олімпіад мають подвійну мету. З точки зору суб'єктно (особистісно)-орієнтованої мети, це — **головні змагання**, адже кожен учасник прагне якнайкраще розкрити свій потенціал та показати максимально можливий для них результат. Водночас, з боку процесно-орієнтованої мети - це **підготовчі** змагання, тому що незалежно від рангу змагань та рівня результатів, що в них досягається, відповідно до принципів Спеціальних Олімпіад, саме змагання найбільш ефективно реалізують основну мету діяльності - удосконалення та демонстрація вмінь, навичок і талантів атлетів, розвиток їх здібностей і можливостей.

Умовно-відбіркові змагання. Як відомо, відбіркові змагання проводяться для визначення складу збірних команд, відбору спортсменів на змагання вищого рангу. Відмінною особливістю таких змагань є умови

відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступати на головних змаганнях. Умовний характер цих змагань впливає з норми Спеціальних Олімпіад щодо кількісних квот учасників (атлетів або команд) змагань вищого рангу. Необхідна та ефективна процедура дивізіонування природно збільшує кількість переможців та призерів, які є претендентами на участь у змаганнях вищого рангу. За правилами Спеціальних Олімпіад, якщо кількість дивізіонів та відповідно переможців у них перевищує кількість учасників змагань вищого рангу за квотою, склад команди визначається жеребом. Таким чином, досягнення певного результату чи місця ще не гарантує включення в збірну команду.

Кваліфікаційні змагання охоплюють процедуру дивізіонування. Залежно від специфіки виду спорту та способу визначення переможців, існують різні підходи до дивізіонування. У видах спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом у кваліфікаційних змаганнях (при дивізіонуванні) спортсмени виконують змагальну(і) вправу(и). Показники учасників фіксуються, оцінюються за низхідною. Як відомо, відповідно до принципу рівності, розбіжність спортивних показників між кращим та гіршим спортсменом одного дивізіону не повинна перебільшувати 15% у разі неможливості забезпечення 10% дивізіонування). Принциповою особливістю кваліфікаційних змагань в інших за способом визначення результатів видах спорту є те, що спортсмени виконують окремі частини змагальних вправ, а не змагальну вправу в цілому. У кваліфікаційних змаганнях із командних видів спорту спортсмени беруть участь, у скороченому варіанті змагань з офіційного виду спорту. Команди-суперники визначаються за показниками, що подаються разом з реєстраційними документами. При невеликій кількості учасників командних змагань кваліфікаційний раунд проводиться за коловою системою. Таким чином, в командних змаганнях розподіл команд за рівнем майстерності відбувається із використанням командних показників та (або) результатів кваліфікаційних змагань. Наприклад, у змаганнях із хокею на підлозі - прийнято такі правила проведення кваліфікаційних змагань. Змагання відбуваються двома етапами. Перший етап змагань передбачає проведення змагань з індивідуальної майстерності спортсменів команди. Для цього використовуються такі тести: кидки по воротах, передачі, ведення, кидки на точність, захист. Підсумковий результат визначається як сума результатів у кожному з п'яти видів програми. Протокол змагань в індивідуальній майстерності подається в суддівську колегію змагань вищого рангу, яка на підставі цих результатів формує дивізіони за правилом 15%.

На другому етапі кваліфікаційна комісія проглядає кваліфікаційні матчі тривалістю не менш ніж 6 хвилин, що проводяться за коловою системою в тому чи іншому дивізіоні. У цих матчах кожна команда має забезпечити участь усіх гравців команди, результати яких подано в протоколі змагань з індивідуальної майстерності. Кваліфікаційна комісія приймає рішення щодо приналежності команди до певного дивізіону. Після остаточного розподілу

на дивізіони в кожному з них за коловою системою проводяться основні змагання.

Правило 15% не застосовується у видах спорту, що вимагають суддівської оцінки (фігурне катання, стрибки у воду, кінний спорт тощо), однак розподіл на дивізіони відбувається відповідно до рівня майстерності спортсменів, що також визначається у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська колегія на підставі оцінювання фрагментів змагальних композицій або окремих змагальних вправ визначає рейтинг спортсменів та формує дивізіон.

Усі інші змагання проводяться як основні, тобто з визначенням переможців, призерів та спортсменів, які посіли місця у відповідному дивізіоні від 4 до 8. Важливо, що результати, продемонстровані атлетами у кваліфікаційних змаганнях, не повинні бути нижчими більше як на 15% від результатів основних змагань. Більша різниця в результатах кваліфікаційних та основних змагань (на користь останніх) може свідчити про маніпуляції з дивізіонуванням та призвести до дискваліфікації атлета. Уся відповідальність за скасування результату змагань у такому випадку лежить на тренерові.

Організація Спеціальних Олімпіад розробила правила, призначені для успішної участі всіх спортсменів та стимулювання духу спортивних змагань на всіх рівнях функціонування організації. Змагання повинні організовуватися регулярно, відповідно затвердженим правилам при грамотному суддівстві. Також членам родини, друзям та глядачам повинна надаватися можливість розділити зі спортсменами успіх, досягнутий під час змагань.

В програмах Спеціальних Олімпіад проводяться чоловічі і жіночі змагання. Можуть проводитися змішані Чемпіонати в парному фігурному катанні, парних танцях на роликівих ковзанах, настільному тенісі тощо. Змішані команди можуть брати участь в змаганнях за умови недостатньої кількості спортсменів для утворення виключно чоловічих чи жіночих команд. Змішана команда може брати участь лише у чоловічому Чемпіонаті з цього виду спорту.

В кожній групі має бути від 3 до 8 індивідуальних учасників або команд. У випадку, коли група не має необхідної кількості учасників, вона об'єднується з іншою. В разі недодержання мінімуму з трьох учасників через неявку одного з них, змагання проводяться із рештою учасників.

Якщо після розподілу за принципом рівності в групі є лише одна команда чи учасник, то вони можуть брати участь в показових виступах. В показових виступах призи не присуджуються.

Змагання не проводяться за наявності лише одного учасника чи команди.

Кількість груп визначається кількістю учасників та рівнем їх спортивної майстерності.

Учасники Спеціальних Олімпіад розподіляються на групи за віковим принципом, що відповідає загальноприйнятому.

Група	Індивідуальні змагання	Командні чемпіонати та естафетні змагання
Діти	8-11 р.	до 15 р.
Юніори	12-15 р.	
Сеньйори	16-21 р.	16-21 р.
Майстри	22-29 р.	від 22 р.
Старші майстри	від 30 р.	
Загальновікова група (для досягнення в групі необхідної кількості учасників)		

Вік учасника визначається його паспортним віком на день відкриття змагань. Вікова категорія команди визначається віком її найстаршого учасника.

У випадку, коли у віковій групі недостатньо учасників для проведення змагань, вони переводяться до наступної вікової групи, а група майстрів - до загальновікової групи. Група старших майстрів може розподілятися на вікові підгрупи за принципом рівності.

Місцеві змагання Спеціальних Олімпіад повинні проводитись з дотриманням наступних мінімальних вимог:

1. Церемонія урочистого відкриття змагань

Церемонія урочистого відкриття змагань проводиться з виконанням таких ритуалів, як урочистий парад спортсменів до місця проведення ігор; внесення смолоскипу Спеціальної Олімпіади одним із спортсменів; прийняття урочистої клятви Спеціальних Олімпіад; урочисте проголошення змагань відкритими; урочистим проходженням спортсменів до місця змагань.

2. Проведення змагань

Обов'язковим є проведення індивідуальних змагань з двох або декількох видів спорту або командних змагань з одного або декількох видів спорту. Для участі у змаганнях спортсмени поділяються на групи за віком, статтю і рівнем майстерності, після завершення змагань у кожній групі спортсменам вручаються нагороди.

3. Вручення нагород

Церемонія нагородження спортсменів має на меті засвідчити досягнення спортсменів в урочистій атмосфері, яка відображає олімпійські традиції. Ось чому церемонія вручення спортсменам нагород повинна проходити урочисто і в присутності глядачів. Всі спортсмени, які беруть участь у будь-якому змаганні Спеціальних Олімпіад отримують нагороду у вигляді почесної стрічки власне за участь. На всіх змаганнях в кожній групі присуджуються почесні стрічки за перші вісім місць. Спортсмени, які були дискваліфіковані або вибули з змагань, також отримують стрічки учасника змагань. Церемонія вручення нагород здійснюється відразу після закінчення змагань у кожній групі учасників. Спортсмени-переможці розміщуються на почесному п'єдесталі на різній висоті, у відповідності з зайнятими місцями. Церемонія нагородження спортсменів відбувається за висхідною. Особа, яка вручає нагороди, повинна особисто поздоровити кожного спортсмена. Вручення

кожної нагороди відбувається з інтервалами, з тим, щоб близькі і друзі мали можливість сфотографуватися зі спортсменом і привітати його.

4. Церемонія урочистого закриття змагань Спеціальних Олімпіад

Церемонія урочистого закриття змагань проводиться з виконанням таких ритуалів, як урочистий парад спортсменів; утворення “кола дружби”; винесення смолоскипу Спеціальної Олімпіади одним із спортсменів; урочисте проголошення змагань закритими.

5. Медичне обслуговування змагань.

Акредитовані програми та організаційні комітети ігор забезпечують безпеку для проведення тренувань та змагань, а також безпеку та охорону здоров'я спортсменів, тренерів, волонтерів, глядачів.

Акредитовані програми мають забезпечувати адекватний супровід і спортивну підготовку спортсменів. Співвідношення кількості спортсменів і тренерів 4:1.

Акредитовані програми та організаційні комітети ігор забезпечують мінімальні вимоги з медичного обслуговування (присутність кваліфікованого медичного фахівця, здатного надати термінову медичну допомогу, присутність лікаря для надання медичної допомоги, наявність приміщення і обладнання для надання медичної допомоги).

Рекомендована література

Основна:

10. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6.
11. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.
12. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту : навч. посіб. – Львів : Кобзар, 2004. – 180 с., іл.
13. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій. – Львів : Апріорі, 2008. – 70 с.
14. Курс лекцій з дисципліни „Адаптивний спорт” для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт ХІ-й с. (денна форма навчання), ХІІІ-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Нерода Н. В. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/>
15. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія / А. В. Передерій. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 296 с.
16. Розторгуй М.С. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. А. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту / Бріскін Ю. А., Передерій А. В. //Оздоровча і спортивна робота з

- неповносправними / за заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. – Львів : Видавець Тарас Сорока. – 2004. – С. 22–29.
2. Гончаренко Є., Когут І. формування міжнародної системи адаптивного спорту для людей з відхиленнями розумового розвитку //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2022. – №. 3. – С. 69-74.
 3. Гончаренко Є., Когут І. Сталий розвиток Спеціальних Олімпіад: стратегічний план розвитку //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2021. – №. 4. – С. 59-64.
 4. Матвеев С. Ф. и др. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів. – 2011.
 5. Передерій А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерій А. В., Розторгуй М. С. // Спортивний вісник Придніпров'я. –2016. – № 1. – С. 91–95.
 6. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – № 1(41). – С. 61–66.
 7. Хіменес Х. Р., Задорожна О. Р. Адаптивний спорт у системі цінностей сучасного українського суспільства. – 2018.
 8. Organizational basics implementation of the programs of Special Olympics / Yevgenij Prystupa, Alina Perderiy, Yuriy Briskin, Maryan Pityn // Harvard Journal of Fundamental and Applied Studies. – 2015, – N 1(7), Vol. 8. – P. 266–272.
 9. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – P. 98–106.
 10. Чернявський І. С. Проблеми розвитку адаптивного спорту. – 2015.

Інформаційні ресурси інтернет:

5. Мультимедійне забезпечення лекційного курсу.
6. Міжнародний паралімпійський комітет – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.paralympic.org
7. Національний комітет спорту інвалідів України – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.paralympic.org.ua
8. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.specialolympics.org/>
9. Міжнародний комітет спорту глухих – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.deaflympics.com/>

