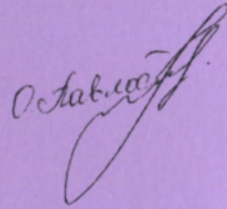


П 12

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПАВЛОСЬ ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА



УДК 796.032-056.26

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
ІЗ ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ
ЗА ТРЕНУВАЛЬНИМИ ПРОГРАМАМИ
СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ПЕРЕДЕРІЙ Аліна Володимирівна,
Львівський державний університет фізичної культури,
доцент кафедри олімпійського, професійного та
адаптивного спорту

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
МАГЛЬОВАННИЙ Анатолій Васильович,
Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького,
проректор з науково-педагогічної роботи, завідувач
кафедри фізичного виховання і спортивної медицини;

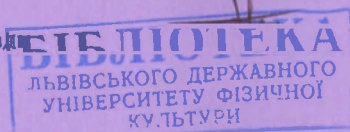
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ГОНЧАРЕНКО Євген Володимирович,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України,
доцент кафедри професійного, неолімпійського та
адаптивного спорту

Захист відбудеться 26 грудня 2014 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 21 листопада 2014 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Одним із потужних напрямів сучасного міжнародного спортивного руху є адаптивний спорт. За літературними джерелами (Ю. А. Бріскін, 2003; С. Ф. Матвєєв, Ю. А. Бріскін, І. А. Когут та ін., 2011; С. П. Евсєєв, 2012; В. Виноградов, 2013; А. В. Магльований, О. М. Стасюк, 2013), він є одним із найефективніших засобів реабілітації та соціалізації неповносправних осіб у сучасному суспільстві.

Адаптивний спорт у системі міжнародного олімпійського руху представлено трьома напрямами: дефлімпійським спортом, паралімпійським спортом та рухом Спеціальних Олімпіад.

На сьогодні Спеціальні Олімпіади – єдина Міжнародна спортивна організація інвалідів, що має офіційний дозвіл Міжнародного олімпійського комітету на використання слова «Олімпіада» у своїй назві у вигляді словосполучення «Спеціальні Олімпіади» (В. І. Мудрік, 2001, 2005; Ю. А. Бріскін, 2003).

Важливою нозологічною особливістю осіб із відхиленням розумового розвитку, окрім власне вад інтелекту, є широкий спектр рухових порушень. Проте, трапляються не лише вади фізичного розвитку, але і неврологічні розлади, порушення системи кровообігу, зору і слуху, чутливості й рефлексів, зниження можливостей до оброблення інформації (Т. П. Вісковатова, 2003; Ю. А. Бріскін, 2005), що вимагає суворого врахування в методиці та організації спортивних занять.

Ретроспективний аналіз наукової та методичної літератури з цієї проблематики дозволив установити, що в окремих роботах розглянуто питання історичного характеру (Rhonda S. Black, Beverly A. Salas, 2001; О. В. Римар, 2002; И. А. Когут, Л. А. Карпенко, 2008; Є. Н. Приступа, Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, 2010; С. Ф. Матвєєв, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін., 2011 та ін.), проблеми організації руху Спеціальних Олімпіад (Ю. А. Бріскін, 2003; John Vyl Dr. Frank Hayden, 2008; С. П. Евсєєв, 2012 та ін.), філософські аспекти діяльності Спеціальних Олімпіад (Ю. А. Бріскін, 2003; С. И. Веневцев, 2004; Bonnie D. Kerker, Pamela L. Owens, Edward Zigler, Sarah M. Horwitz, 2004; С. Ф. Матвєєв, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін., 2011 та ін.), соціальні аспекти розвитку Спеціальних Олімпіад (Н. Л. Бабич, 2007; О. Я. Бойко, 2012; Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова, 2012; В. В. Виноградов, 2013 та ін.). Виявлено інформацію щодо напрямів підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Л. В. Шапкова, 2002; Р. В. Чудна, 2003; Д. С. Евсєєв, С. П. Евсєєв, 2004; Р. П. Карпюк, Л. П. Сушенко, 2010 та ін.). Установлено, що доволі обмеженим є методичне забезпечення роботи тренера з особами, у яких є відхилення розумового розвитку, фрагментарно описано лише окремі підходи до методики тренування та лише з деяких видів спорту (Г. В. Бармін, Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, 2007; Є. В. Гончаренко, 2009; Н. Л. Литош, Е. П. Парыгин, 2010; А. В. Сметанина, 2012 та ін.).

Результати досліджень суміжних галузей – корекційної педагогіки та адаптивного фізичного виховання (Ю. І. Висковатов, В. В. Шелковникова, І. Н. Чабан, 1998; О. М. Лесько, 2003; Л. Л. Харченко, 2003, 2004; П. І. Новицкий, 2008 та ін.), не можуть бути механічно перенесені на процес спортивної підготовки осіб із відхиленням розумового розвитку, що має яскраво виражену специфіку, детерміновану обов'язковою наявністю змагань, що виступають формувальним чинником спортивної діяльності.

Незважаючи на великий досвід роботи Спеціальних Олімпіад (від 1968 р.), наукове забезпечення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку є недостатнім. Разом з тим для організації тренувального процесу спортсменів від 1981 року виходять друком тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з усіх офіційних видів спорту. Тренувальні програми мають загальну структуру, формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, рекомендації щодо контролю технічної підготовленості спортсменів (С. І. Веневцев, 2004; Ю. А. Бріскін, 2005). Тренувальні програми є фактично єдиним джерелом для роботи тренера Спеціальних Олімпіад. Проте, на думку фахівців (Ю. А. Бріскін, 2004, 2005; В. А. Ильин, Н. О. Рубцова, 2008; Miodrag Kocić, 2012), наявні тренувальні програми потребують удосконалення.

Отже, установлено протиріччя між потребами практики підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку та рівнем її науково-методичного забезпечення, що вимагає розв'язання важливого науково-практичного завдання, спрямованого на теоретико-методичне обґрунтування та експериментальну перевірку авторських тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із видів спорту для удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку, що побудовані відповідно до положень загальної теорії підготовки спортсменів (Л. П. Матвеев, 2003; В. Н. Платонов, 2004), нозологічних особливостей осіб із відхиленням розумового розвитку (Н. В. Бабкина, 2006; Г. М. Бойко, 2006; Я. Є. Коштур, 2008; О. В. Гаврилов, 2011 та ін.) та вимог щодо організації тренувального процесу Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад (В. В. Строкатов, 1994; В. В. Строкатов, Ю. А. Брискин, 1999; В. В. Строкатов, Ю. А. Брискин, В. Бойко, І. Медведева, 2002; К. П. Слинявчук, Л. О. Карпенко, А. А. Підварко, 2006).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з темою 2.5.1 «Організаційні, історичні, теоретико-методичні напрями спорту інвалідів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106U012613) та темою 1.4 «Теоретико-методичні засади розвитку спорту інвалідів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0111U006470). Роль автора як співвиконавця теми полягала у визначенні пріоритетно-репрезентативних видів спорту Спеціальних Олімпіад в Україні; в

опрацюванні та аналізі даних щодо структури і змісту наявних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту; у розробленні, обґрунтуванні та визначенні ефективності авторських тренувальних програм для спортсменів із відхиленням розумового розвитку з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту (на прикладі баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів).

Мета дослідження – удосконалити навчально-тренувальний процес спортсменів із відхиленням розумового розвитку з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад на основі використання авторських тренувальних програм.

Завдання дослідження:

1. Виявити проблемне поле науково-методичного забезпечення спортивної підготовки осіб із відхиленням розумового розвитку в межах руху Спеціальних Олімпіад.

2. Визначити пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні.

3. Визначити структуру та зміст офіційних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту та напрями їх удосконалення.

4. Розробити авторські тренувальні програми з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад та експериментально перевірити ефективність навчально-тренувального процесу при їх застосуванні.

Об'єкт дослідження – спортивна підготовка осіб із відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад.

Предмет дослідження – тренувальні програми Спеціальних Олімпіад.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової й методичної літератури та експериментальних даних; опитування (анкетування) фахівців галузі фізичного виховання та спорту для визначення рівня популярності в Україні видів спорту, які розвиває Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад; документальні методи – для узагальнення інформації щодо структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад; педагогічне спостереження – для встановлення способів взаємодії тренера та спортсмена, визначення способів залучення спортсменів до виконання поставлених завдань, формулювання методичних рекомендацій для тренерів; метод експертного оцінювання – для визначення якості розроблених авторських тренувальних програм; педагогічний експеримент – для визначення ефективності авторських тренувальних програм із пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад; методи математичної статистики використано для об'єктивного аналізу отриманих даних.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше* визначено пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні;

- *уперше* обґрунтовано способи удосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад;

- *уперше* обґрунтовано структуру та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад для удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку в баскетболі, легкій атлетиці та лижних перегонах з урахуванням фундаментальних положень підготовки спортсменів в олімпійському спорті, нозологічних особливостей осіб із відхиленням розумового розвитку та вимог Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад щодо організації тренувального процесу;

- *уперше* обґрунтовано та систематизовано критерії контролю загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів із відхиленням розумового розвитку;

- *удосконалено* відомості щодо значущості видів підготовки, пріоритетності загальної фізичної та технічної підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад;

- *удосконалено* відомості про особливості навчання техніки спортивних вправ спортсменів із відхиленням розумового розвитку;

- *удосконалено* інформацію про особливості розвитку фізичних якостей спортсменів із відхиленням розумового розвитку;

- *набули подальшого розвитку* відомості щодо засобів та методів тренування спортсменів із відхиленням розумового розвитку;

- *набули подальшого розвитку* відомості щодо інформаційного наповнення складових системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробленні та експериментальній перевірці ефективності авторських тренувальних програм для спортсменів із відхиленням розумового розвитку з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту. Результати наукових досліджень використано в діяльності Регіональної Ради управління Спеціальних Олімпіад – Європа/Євразія, Всеукраїнської громадської організації інвалідів «Спеціальна Олімпіада України», Львівського обласного відділення комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, у навчальному процесі студентів факультету спорту Львівського державного університету фізичної культури при викладанні дисципліни «Адаптивний спорт», що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає в з'ясуванні проблемного поля наукового дослідження та обґрунтуванні теми дисертаційної роботи; організації і проведенні дослідження; визначенні пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад; аналізі та узагальненні структури та змісту офіційних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад; розробленні, експериментальній перевірці та впровадженні тренувальних програм із пріоритетно-репрезентативних в

Україні видів спорту; аналізі та узагальненні емпіричних даних дослідження; підготовці та оформленні тексту дисертаційної роботи.

Внесок автора в роботах, виконаних у співпраці, полягає в зібранні та аналізі емпіричних даних, інтерпретації й описі результатів дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в розробленні методологічної основи та загальної стратегії дослідження.

Апробація результатів дисертації. Результати наукових досліджень оприлюднено на I Регіональному науково-практичному семінарі «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» (Львів, 2006); XII–XVIII Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2008–2014); III Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» (Мінськ, 2008); II Всеросійській науково-практичній конференції «Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры» (Тольятті, 2012); XIII Міжнародній науковій сесії за результатами НДР за 2012 рік «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» (Мінськ, 2013); VI Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та Олімпійський рух» (Київ, 2013); Міжнародній науковій конференції «Молодая спортивная наука Беларуси» (Мінськ, 2014); на засіданнях наукових конференцій професорсько-викладацького складу Львівського державного університету фізичної культури 2008–2014 рр.

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження висвітлено у 21 друкованій праці, з яких 12 – у наукових фахових виданнях. Вісім публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію викладено на 217 сторінках друкованого тексту, 16 сторінках додатків та в книзі додатків. Результати ілюстровано 12 рисунками та 22 таблицями. Список використаної літератури містить 277 джерел, з них 29 – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено об'єкт і предмет, мету й завдання дослідження; показано зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів та особистий внесок здобувача; подано інформацію про апробацію результатів дослідження, загальні відомості про публікації, в яких висвітлено основні положення дисертаційного дослідження.

У першому розділі «**Особливості спортивної підготовки за програмами Спеціальних Олімпіад**» охарактеризовано еволюцію теоретичних засад адаптивного спорту. Установлено, що в межах руху Спеціальних Олімпіад існують виражені нозологічно обумовлені особливості

як системи змагань, так і системи підготовки спортсменів. Найбільш повно в літературі описано історичні й філософські аспекти формування та розвитку руху Спеціальних Олімпіад. Аналіз наукової та методичної літератури не виявив обґрунтованих методичних підходів щодо підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано використання методів дослідження, які дозволили розв'язати поставлені завдання, та подано відомості щодо організації дослідження.

На *першому етапі* дослідження (2007–2011 рр.) вивчено та теоретично узагальнено інформацію за проблематикою дослідження, проаналізовано фундаментальні та сучасні літературні й документальні джерела, матеріали Всесвітньої мережі Інтернет з проблем адаптивного спорту людей із відхиленням розумового розвитку, що дозволило обґрунтувати мету та сформулювати основні завдання дисертаційної роботи.

Проведено опитування (анкетування) для визначення популярних в Україні видів спорту з виокремленням пріоритетно-репрезентативних видів спорту Спеціальних Олімпіад.

На *другому етапі* дослідження (2011–2012 рр.) визначено структуру та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту. Розроблено та здійснено науково-методичне обґрунтування авторських тренувальних програм для спортсменів із відхиленням розумового розвитку з баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів. Проведено експертне оцінювання авторських тренувальних програм.

На *третьому етапі* дослідження (2012–2013 рр.) проведено педагогічний експеримент для перевірки ефективності авторських тренувальних програм з баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів.

Таблиця 1

Організація педагогічного експерименту

| Вид спорту | Місце проведення | Тривалість проведення | Кількість і вік спортсменів | Діагноз |
|----------------|---|---|---|---|
| Баскетбол | Спеціальна освітня школа-інтернат для дітей із вадами у розумовому розвитку, м. Краковець | 8 тижнів, 24 заняття (жовтень – грудень 2012 р.) | 15 спортсменів (8 хлопців, 7 дівчат), 12 – 15 років | легка розумова відсталість, синдром Дауна |
| Легка атлетика | Експериментальний навчальний заклад Всеукраїнського рівня Львівської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I–II ступенів «Довіра» | 8 тижнів, 24 заняття (жовтень – грудень 2012 р.) | 21 спортсмен, 10 – 16 років | легка розумова відсталість |
| Лижні перегони | Спеціальна загальноосвітня школа-інтернат, смт Лівчиці | 8 тижнів, 24 заняття, (січень – березень 2013 р.) | 14 спортсменів, 12 – 15 років | легка розумова відсталість |

Упродовж педагогічного експерименту, щоб оцінити ефективність загальної фізичної та технічної підготовки, було визначено рівень підготовленості спортсменів із відхиленням розумового розвитку з зазначених видів спорту.

На *четвертому етапі* дослідження (2013–2014 рр.) проаналізовано й узагальнено результати педагогічного експерименту, оформлено текст дисертаційної роботи та первинних матеріалів. Протягом дослідження результати було впроваджено у практику, опубліковано та оприлюднено на Всеукраїнських і міжнародних конференціях.

У третьому розділі «**Аналіз структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із видів спорту**» уперше визначено пріоритетно-репрезентативні в Україні види спорту, які розвиває Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад, проаналізовано еволюцію структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів.

Для визначення популярних видів спорту в Україні було проведено соціологічне опитування (анкетування) з залученням 376 респондентів із восьми регіонів України. Установлено, що найбільшу популярність в Україні мають футбол, легка атлетика, баскетбол, гімнастика, волейбол, теніс, плавання, гандбол, лижні перегони та дзюдо. З огляду на розвиток цих видів спорту в межах національної програми Спеціальної Олімпіади України пріоритетно-репрезентативними з установленого переліку можна вважати футбол, легку атлетику, баскетбол, гімнастику, плавання та лижні перегони.

Для детального аналізу обрано три види спорту – баскетбол, легку атлетику та лижні перегони. У дослідженні здійснено перевірку можливості запровадження єдиного методологічного підходу щодо удосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із різних видів спорту. Для його перевірки були вибрані види спорту з переліку пріоритетно-репрезентативних, що належать до різних структурних груп.

У результаті аналізу структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів (1990, 1993) виявлено їхні переваги: комплексне розв'язання завдань фізичної, технічної, тактичної підготовки, формування змагального досвіду, контроль підготовленості. Особливо важливою є орієнтація програм Спеціальних Олімпіад на формування життєвого досвіду спортсменів, навичок самообслуговування та соціалізації. Перевагами сучасних тренувальних програм із баскетболу та легкої атлетики (2007) є їхні електронні версії, які дозволяють поєднати опис вправ із малюнками, схемами та методичними рекомендаціями тренерам, а також відеодемонстрація техніки вправ, що є надзвичайно зручним для ознайомлення та користування.

У результаті аналізу структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів (1990, 1993) установлено невідповідність із рекомендованою структурою тренувальних занять у Спеціальних Олімпіадах (відсутність визначеної

тривалості окремих частин занять, відсутність повторення пройденого матеріалу, відсутність змісту вступних зауважень); надмірний обсяг контрольних процедур; одноразове введення тренувальних завдань у зміст тренувальних програм; невідповідність назв вправ їхньому змістові; несумісне поєднання у тренуванні вправ різних за структурою, характером, обсягом, інтенсивністю, змістом, тривалістю та спрямованістю, що суперечить загальним положенням теорії спорту. Недоліками оновлених тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із баскетболу та легкої атлетики (2007) є відсутність орієнтовного розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття; зменшення кількості тренувальних занять упродовж тижня; невідповідність між змістами скороченого та розширеного варіантів тренувальних програм; відсутність раціональної послідовності методики навчання техніки базових вправ із видів спорту; відсутність уніфікованого дозування навантаження; надмірний обсяг контрольних випробувань.

У четвертому розділі «Удосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із пріоритетно-репрезентативних видів спорту» уперше розроблено та науково обґрунтовано авторські тренувальні програми з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад з урахуванням фундаментальних положень підготовки спортсменів в олімпійському спорті, нозологічних особливостей осіб із відхиленням розумового розвитку та вимог Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад щодо організації тренувального процесу.

В основу поліпшення наявних тренувальних програм покладено уніфікований підхід. Методологічною основою розробки авторських тренувальних програм із пріоритетно-репрезентативних видів спорту були методичні підходи до початкової підготовки спортсменів у визначених пріоритетно-репрезентативних видах спорту для систематизації основних навичок; закономірності формування навичок та розвитку фізичних якостей у визначенні раціональної послідовності вирішення завдань; паралельний вплив на оволодіння технікою та підвищення загальної фізичної підготовленості спортсменів; нозологічні особливості щодо формування навичок та розвитку фізичних якостей.

Узагальнюючи недоліки офіційних тренувальних програм, а також ураховуючи вимоги базової підготовки, ми уперше визначили способи їх удосконалення, зокрема скорочення кількості тренувальних завдань упродовж восьми тижнів підготовки; дидактичне обґрунтування послідовності розв'язання тренувальних завдань; введення варіативної складової тренувальних занять, що залежить від рівня підготовленості спортсмена та ступеня відхилення розумового розвитку; формування контрольних вправ відповідно до вимог змагальної практики у пріоритетно-репрезентативних видах спорту; запровадження комплексної системи контролю технічної та загальної фізичної підготовленості спортсменів.

Авторські тренувальні програми для спортсменів із відхиленням розумового розвитку з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту

Спеціальних Олімпіад мають базовий характер, розраховані на вісім тижнів підготовки. У програмах передбачено паралельний вплив на оволодіння технікою та підвищення фізичної підготовленості спортсменів. Упродовж цього періоду підготовки спортсменів використано змагальну практику, передбачено завдання, що орієнтовані на формування життєвого досвіду спортсменів. На відміну від наявних тренувальних програм, у авторських оптимізовано загальну кількість завдань протягом восьми тижневого періоду (від 11 до 18) та кількість завдань (видів діяльності) на одне тренувальне заняття (від 3 до 15).

Для визначення якості розроблених авторських тренувальних програм було проведено експертне оцінювання за участю 18 фахівців. Ураховуючи позитивні результати експертного оцінювання, визначено можливість експериментальної перевірки авторських тренувальних програм із пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад.

При впровадженні авторських програм уперше обґрунтовано та систематизовано критерії контролю загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів із відхиленням розумового розвитку. Запропоновано стандартну програму тестування рівня загальної фізичної підготовленості, яка містить такі контрольні вправи: «Біг на місці 5 с», «Човниковий біг 4x9 м», «Стрибок у довжину з місця», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Нахил із положення сидячи». Для оцінювання рівня технічної підготовленості в баскетболі використано такі контрольні вправи: «Передача м'яча в ціль», «Ведення м'яча» і «Кидок м'яча у кільце з місця», у легкій атлетиці – «Біг із високого старту», «Біг із низького старту», «Метання м'яча», «Штовхання ядра» та «Стрибок у довжину»; у лижних перегонах – «Долання спусків», «Виконання гальмувань», «Долання підйомів», «Виконання поворотів» та «Долання дистанції класичними лижними ходами».

Контроль технічної підготовленості спортсменів у баскетболі було проведено до педагогічного експерименту, після четвертого, шостого та восьмого тижнів тренувань. Перше достовірне ($p < 0,05$) зростання результатів було виявлено на шостому тижні підготовки. Зростання результатів між показниками першого та шостого тижнів педагогічного експерименту були достовірними ($p < 0,05$) у вправах «Передача м'яча в ціль» на 1,2 % ($10,48 \pm 1,27$ с на першому та $10,36 \pm 1,32$ с на шостому тижнях) та «Ведення м'яча» на 6,2 % ($4,92 \pm 1,82$ с на першому та $4,64 \pm 1,81$ с на шостому тижнях). Після завершення педагогічного експерименту між показниками першого та восьмого тижнів підготовки встановлено достовірне ($p < 0,05$) зростання результатів також лише у вправах «Передача м'яча в ціль» на 2,1 % ($10,48 \pm 1,27$ с на першому та $10,27 \pm 1,36$ с на восьмому тижнях) та «Ведення м'яча» на 7,5 % ($4,92 \pm 1,82$ с на першому та $4,58 \pm 1,73$ с на восьмому тижнях). Проте найкраще зростання результату 8,2 % було виявлено у вправі «Кидок м'яча у кільце з місця» ($9,80 \pm 3,55$ раз на першому та $10,60 \pm 3,22$ раз на восьмому тижнях). Для встановлення ефективності авторських тренувальних програм за показниками технічної підготовленості спортсменів ми

застосовували метод дисперсійного аналізу при кореляції даних, щоб визначити рівність групових середніх при повторних випробуваннях. Результати методу підтверджують дані, отримані за допомогою методу статистичних гіпотез.

Аналіз результатів технічної підготовленості спортсменів упродовж педагогічного експерименту з легкої атлетики дозволив установити достовірне ($p < 0,05$) зростання результатів між показниками четвертого та шостого тижнів підготовки у вправах «Біг із високого старту» на 19,7 % ($1,71 \pm 1,01$ бала на четвертому та $2,05 \pm 0,67$ бала на шостому тижнях) та «Метання м'яча» на 22,6 % ($1,48 \pm 1,03$ бала на четвертому та $1,81 \pm 0,98$ бала на шостому тижнях). Найбільші труднощі на цьому етапі підготовки викликали вправи «Штовхання ядра» (зростання результатів становить 15,8 %), «Біг із низького старту» (зростання результатів дорівнює 20 %) та «Стрибок у довжину» (зростання результатів відповідає 20,7 %). Аналіз змін цих показників між шостим та восьмим тижнями підготовки не виявив достовірного ($p \geq 0,05$) зростання результатів у жодній контрольній вправі. Загальний аналіз результатів експериментальної перевірки тренувальної програми з легкої атлетики виявив достовірне ($p < 0,05$) зростання показників у 4-х із 5-ти вправ. У вправі «Стрибок у довжину» ($1,38 \pm 0,86$ бала на четвертому та $1,76 \pm 1,00$ бала на восьмому тижнях) зростання на 27,6 % при $p \geq 0,05$ є недостовірним ($p \geq 0,05$).

Результати дисперсійного аналізу при кореляції даних підтверджують показники методу статистичних гіпотез у 4-х контрольних вправах з 5-ти. Зростання результату у вправі «Штовхання ядра» є ($p \geq 0,05$) недостовірним.

Аналіз змін показників технічної підготовленості спортсменів у процесі педагогічного експерименту з лижних перегонів між четвертим та шостим тижнями тренувань не виявив достовірного ($p \geq 0,05$) зростання результатів у жодній із контрольних вправ. У вправі «Виконання поворотів переступанням» ($1,57 \pm 0,94$ бала на четвертому та $1,57 \pm 0,76$ бала на шостому тижнях) взагалі не відбулося зростання результату. Аналіз змін показників між шостим і восьмим тижнями підготовки виявив статистично достовірне зростання результатів лише у 6 вправах. Після восьми тижнів педагогічного експерименту за авторською тренувальною програмою з лижних перегонів виявлено достовірне ($p < 0,05$) зростання показників у всіх вправах. Проте результати дисперсійного аналізу при кореляції даних підтверджують показники, отримані за методом статистичних гіпотез, лише в одинадцяти випадках із чотирнадцяти.

Порівняння результатів тестувань загальної фізичної підготовленості спортсменів, яке проводилося до та після педагогічного експерименту, дозволяє стверджувати про їх поліпшення (табл. 2).

Так, достовірне ($p < 0,05$) зростання результатів у всіх видах спорту спостерігається при виконанні вправ «Човниковий біг 4x9 м», «Стрибок у довжину з місця» та «Нахил із положення сидячи». У вправі «Біг на місці 5 с» достовірне зростання результатів зафіксовано лише в експерименті на

прикладі легкої атлетики. У вправі «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи» істотні зміни є лише в експерименті на прикладі баскетболу.

Таблиця 2

Зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів із відхиленням розумового розвитку упродовж педагогічного експерименту

| Контрольні вправи | | Біг на місці 5 с | | Човниковий біг 4x9 м | | Стрибок у довжину з місця | | Згинання й розгинання рук в упорі лежачи | | Нахил із положення сидячи | |
|----------------------------|-----------|------------------|--------|----------------------|--------|---------------------------|---------|--|--------|---------------------------|---------|
| | | ПЕ | ЗЕ | ПЕ | ЗЕ | ПЕ | ЗЕ | ПЕ | ЗЕ | ПЕ | ЗЕ |
| Види спорту | хл. (n=8) | 18,25± | 19,50± | 13,2± | 12,74± | 167,50 | 173,10± | 19,38 | 21,75± | 15,75± | 16,13± |
| | | 2,25 | 1,77 | 1,10 | 0,97 | 9,74 | 10,11 | ±7,65 | 8,80 | 5,70 | 5,10 |
| | | 6,9% | | 3,7%* | | 3,4%* | | 12,3%* | | 2,4%* | |
| Баскетбол (n=5) | дів (n=7) | 17,4± | 18,00± | 13,14 | 12,57± | 153,2± | 158,14± | 14,43 | 16,86± | 20,14± | 20,86± |
| | | 2,23 | 2,58 | ±1,51 | 1,51 | 27,15 | 27,30 | ±5,86 | 5,49 | 9,44 | 9,01 |
| | | 3,3% | | 4,5%* | | 3,2%* | | 16,8%* | | 3,6%* | |
| Легка атлетика, хл. (n=21) | | 20,10± | 20,86± | 13,61 | 13,27± | 140,95 | 145,91± | 17,43 | 19,33± | 10,90± | 10,74±7 |
| | | 2,05 | 2,06 | ±1,45 | 1,22 | ±24,21 | 23,19 | ±7,90 | 8,81 | 7,08 | ,04 |
| | | 3,8%* | | 2,6%* | | 3,5%* | | 18,9% | | 8,2%* | |
| Лижні перегони, хл. (n=14) | | 18,86± | 19,57± | 13,03 | 12,78± | 184,36 | 187,86± | 16,23 | 17,29± | 13,36± | 13,71± |
| | | 2,03 | 1,6 | ±1,43 | 1,25 | ±10,0 | 8,94 | ±4,16 | 3,41 | 3,71 | 3,50 |
| | | 3,8% | | 2,0%* | | 1,9%* | | 6,1% | | 2,7%* | |

Примітки: ПЕ – початок педагогічного експерименту;
ЗЕ – завершення педагогічного експерименту;
* – достовірне поліпшення результату.

Можемо припустити, що встановлене недостовірне ($p > 0,05$) зростання результатів пов'язане з недостатньою тривалістю впливу і є підставою для рекомендацій щодо розширення базової підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку, адже восьмижневий вплив не дозволяє забезпечити розв'язання усього комплексу завдань підготовки. Разом з тим відзначається позитивна тенденція в результатах спортсменів, що отримані упродовж педагогічного експерименту.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» виокремлено три групи результатів, отриманих у процесі дослідження та зіставлено їх з опублікованими науковими працями.

Набули подальшого розвитку відомості щодо використання різних засобів та методів тренування спортсменів із відхиленням розумового розвитку (Н. В. Астаф'єв, В. И. Михалев, 1994; Yang J., Poretta D. L., 1998; Н. Булига, 2000; О. М. Лесько, 2004; С. П. Евсеев, О. Аксенова, 2006 та ін.);

відомості щодо інформаційного наповнення складових системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад (А. В. Передерій, 2012).

Удосконалено відомості щодо значущості видів підготовки, пріоритетності загальної фізичної та технічної підготовки осіб із відхиленням розумового розвитку за тренувальними програми Спеціальних Олімпіад (Э. Р. Акопян, Л. В. Деревянко, 1993; А. А. Саханенко, 1999; Т. В. Синельникова, 2000 та ін.); відомості про особливості навчання техніки спортивних вправ спортсменів із відхиленням розумового розвитку (Н. А. Сладкова, 1999; Н. В. Захарова, 2005; Н. И. Мазитова, 2006; А. А. Карпушкин, О. Н. Копылова, К. К. Скоросов, 2008 та ін.); дані про особливості розвитку фізичних якостей спортсменів і відхиленням розумового розвитку (Д. В. Григорьев, 2000; О. Чернявська, 2008; Є. В. Гончаренко, 2009; В. І. Синіговец, І. Д. Якушенко, 2009 та ін.).

Уперше визначено пріоритетно-репрезентативні в Україні види спорту Спеціальних Олімпіад: футбол, легка атлетика, баскетбол, гімнастика, волейбол, теніс, плавання, гандбол, лижні перегони та дзюдо.

Уперше обгрунтовано способи удосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад: обмеження кількості тренувальних завдань упродовж восьми тижнів підготовки; дидактичне обгрунтування послідовності розв'язання тренувальних завдань; введення варіативної складової тренувальних занять, що залежить від рівня підготовленості спортсмена та ступеня відхилення розумового розвитку; формування контрольних вправ відповідно до вимог змагальної практики у пріоритетно-репрезентативних видах спорту; запровадження системи контролю технічної та загальної фізичної підготовленості спортсменів.

Уперше здійснено обгрунтування структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад для удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку з урахуванням фундаментальних положень підготовки спортсменів в олімпійському спорті, нозологічних особливостей осіб із відхиленням розумового розвитку та вимог Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад щодо організації тренувального процесу. У результаті експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з баскетболу рівень загальної фізичної підготовленості у хлопців поліпшився на 2–13 %, у дівчат на 3–17 %, а середньо-групові показники рівня технічної підготовленості підвищилися на 2–8 %. У результаті експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з легкої атлетики рівень загальної фізичної підготовленості у спортсменів підвищився на 3–19 %, а рівень технічної підготовленості зріс на 18–32 %. У результаті експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з лижних перегонів рівень загальної фізичної підготовленості у спортсменів підвищився на 2–6 %, а рівень технічної підготовленості зріс на 18–41 %.

Уперше обгрунтовано й систематизовано критерії контролю загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів із відхиленням розумового розвитку. Стандартна програма тестування рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів із відхиленням розумового розвитку містила

такі контрольні вправи: «Біг на місці 5 с», «Човниковий біг 4x9 м», «Стрибок у довжину з місця», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Нахил із положення сидячи». Визначення рівня технічної підготовленості в баскетболі підтвердило доцільність рекомендованих Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад контрольних вправ «Передача м'яча в ціль», «Ведення м'яча» і «Кидок м'яча у кільце з місця», які дозволяють оцінити основні навички та готовність до змагальної діяльності.

Для визначення рівня технічної підготовленості в легкій атлетиці були вибрані різні за технічною структурою контрольні вправи, які контролюють індивідуальні дії спортсменів та забезпечують можливість участі у змаганнях: «Біг із високого старту», «Біг із низького старту», «Стрибок у довжину», «Метання м'яча» та «Штовхання ядра».

Визначення рівня технічної підготовленості в лижних перегонах здійснено на основі контрольних вправ, за допомогою яких оцінюють володіння базовими навичками виду спорту та які спортсмени застосовують в змагальній діяльності: «Виконання спусків», «Виконання гальмувань», «Виконання поворотів», «Долання підйомів» та «Долання дистанцій класичними лижними ходами».

ВИСНОВКИ

1. У проблемно-орієнтованій науковій і методичній літературі визначено історичні та філософські аспекти формування руху Спеціальних Олімпіад, загальні поняття розумової відсталості, особливості моторики осіб із відхиленням розумового розвитку. Наукові відомості свідчать про ефективність використання засобів адаптивного фізичного виховання та спорту на підвищення рівня соціальної адаптації, функціонального та фізичного розвитку осіб із відхиленням розумового розвитку.

Установлений у результаті теоретичного аналізу недостатній рівень розв'язання проблеми удосконалення структури та змісту спортивної підготовки за програмами Спеціальних Олімпіад залишає актуальною доцільність перенесення закономірностей системи підготовки здорових спортсменів у практику тренувань спортсменів із відхиленням розумового розвитку. Аналіз наукової та методичної літератури й документальних джерел виявив відсутність обґрунтованих методичних підходів щодо спортивної підготовки осіб із відхиленням розумового розвитку загалом та розбіжності відомостей щодо структури і змісту фізичної підготовки зокрема. Наявна інформація з досліджуваної проблеми має несистематизований характер.

2. Пріоритетно-репрезентативними видами спорту є найбільш популярні та поширені в тій чи іншій країні види спорту, які, згідно з вимогами Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад, рекомендовано спортсменам із відхиленням розумового розвитку для тренувальної і змагальної діяльності та які відображають розвиток програм Спеціальної Олімпіади в країні. Результати анкетування, проведеного в усіх регіонах України із залученням 376 фахівців фізичного виховання і спорту, свідчать

що популярними в Україні видами спорту є футбол, легка атлетика, баскетбол, гімнастика, волейбол, теніс, плавання, гандбол, лижні перегони та дзюдо. Проте пріоритетно-репрезентативними в Україні видами спорту Спеціальної Олімпіади зі встановленого переліку можна вважати футбол, легку атлетику, баскетбол, гімнастику, плавання та лижні перегони, що якнайкраще відображають рівень розвитку Акредитованої програми Спеціальної Олімпіади України.

3. Структура сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад містить планування занять та участі у змаганнях; навчання технічних навичок; правила змагань та спортивної етики. Аналіз структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад різних років видання виявив невідповідність із загальноприйнятою рекомендованою структурою тренувальних занять у Спеціальних Олімпіадах; надмірний обсяг випробувань у системі контролю; одноразове введення тренувальних завдань у зміст програм; невідповідність назв вправ їхньому змістові; несумісне поєднання під час заняття вправ, різних за структурою, характером, обсягом, інтенсивністю, змістом, що суперечить загальним підходам теорії спортивного тренування; відсутність чіткої послідовності методики навчання навичок із видів спорту. Перевагами тренувальних програм є комплексне розв'язання завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки; формування змагального досвіду; проведення контролю технічної підготовленості; орієнтація програм Спеціальних Олімпіад на формування життєвого досвіду спортсменів, навичок самообслуговування та соціалізації.

4. Визначено такі способи удосконалення тренувальних програм: скорочення кількості тренувальних завдань упродовж восьми тижнів підготовки; дидактичне обґрунтування послідовності розв'язання тренувальних завдань; введення варіативної складової тренувальних занять, що залежить від рівня підготовленості спортсмена та ступеня відхилення розумового розвитку; формування контрольних вправ відповідно до вимог змагальної практики у пріоритетно-репрезентативних видах спорту та запровадження системи контролю технічної та загальної фізичної підготовленості спортсменів.

5. Методологічною основою розробки авторських тренувальних програм є методичні підходи до початкової підготовки спортсменів у визначених пріоритетно-репрезентативних видах спорту для систематизації основних навичок; закономірності формування навичок та розвитку фізичних якостей у визначенні раціональної послідовності розв'язання завдань; паралельний вплив на оволодіння технікою та підвищення загальної фізичної підготовленості спортсменів; нозологічні особливості формування навичок та розвитку фізичних якостей. У запропонованих змінах щодо структури і змісту авторських тренувальних програм максимально враховано закономірності формування базових навичок із видів спорту, нозологічні особливості осіб із відхиленням розумового розвитку та фундаментальні основи щодо організації тренувального процесу Спеціальних Олімпіад.

6. Доведено, що авторська тренувальна програма з баскетболу сприяла достовірному ($p < 0,05 - 0,001$) зростанню результатів технічної підготовленості на 2–8 %, а загальної фізичної підготовленості у хлопців на 2–13 % та дівчат на 3–17 %. Авторська тренувальна програма з легкої атлетики сприяла достовірному ($p < 0,05 - 0,001$) зростанню результатів технічної підготовленості на 18–32 %, а загальної фізичної підготовленості на 3–19 %. Авторська тренувальна програма з лижних перегонів сприяла достовірному ($p < 0,05 - 0,001$) зростанню результатів технічної підготовленості на 18–41 %, а загальної фізичної підготовленості на 2–6 %. Установлене зростання показників технічної та загальної фізичної підготовленості спортсменів підтверджує ефективність авторських тренувальних програм з пріоритетно-репрезентативних видів спорту Спеціальних Олімпіад в Україні.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Бріскін Ю. А. Тактична підготовка спортсменів за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Бріскін Ю. А., Слісенко О. О. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. – Ч. : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 136 – 139. *Внесок автора полягає у визначенні структури та змісту, переваг та недоліків тренувальної програми, описі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.*

2. Передерій А. Аналіз тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / Аліна Передерій, Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 2, – С. 269–274. *Внесок автора полягає у визначенні структури та змісту, переваг та недоліків тренувальної програми, описі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.*

3. Perederiy Alina. Structure and contents of training programs of Special Olympics / Perederiy Alina, 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. *Внесок автора полягає у визначенні структури та змісту, переваг та недоліків тренувальних програм, описі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.*

4. 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. *Внесок автора полягає в загальній характеристиці структури та змісту, установленні переваг та недоліків тренувальної програми, описі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.*

5. Слісенко Ольга. Напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з пріоритетних в Україні видів спорту / Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 3. – С. 197–201.

6. Бріскін Ю. Пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні / Юрій Бріскін, Ольга Павлось, Аліна Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1 (7). – С. 43 – 50. *Внесок автора полягає в розробленні анкети та проведенні опитування щодо визначення популярності видів спорту в Україні, проведенні статистичної обробки цифрового масиву даних та їх аналізі, визначенні пріоритетно-репрезентативних видів спорту Спеціальних Олімпіад в Україні, описі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.*

7. Павлось О. Структура та зміст експериментальної тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / Ольга Павлось, Аліна Передерій, Юрій Байцар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 203 – 208. *Внесок автора полягає в розробленні, науково-методичному обґрунтуванні тренувальної програми, характеристиці структури та змісту тренувальної програми, формулюванні висновків.*

8. Павлось О. О. Структура та зміст авторської тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Павлось О. О., Передерій А. В. // Вісник Запорізького національного університету : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – С. 140 – 148. *Внесок автора полягає в розробленні, науково-методичному обґрунтуванні тренувальної програми, загальній характеристиці структури та змісту тренувальної програми, формулюванні висновків.*

9. Павлось О. 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. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 147 – 152. *Внесок автора полягає в загальній характеристиці структури та змісту, установленні переваг та недоліків тренувальних програм, описі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.*

10. Павлось О. О. Результати експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту / Павлось О. О., Передерій А. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – К., 2013. – Вип. 7 (33), т. 2. – С. 36 – 41. *Внесок автора полягає в організації та проведенні педагогічного експерименту, проведенні статистичної обробки отриманого цифрового масиву даних, аналізі, інтерпретації та описі результатів, формулюванні висновків.*

11. Павлось О. О. Результати експериментальної перевірки авторської тренувальної програми по лыжным гонкам для спортсменів з порушеннями інтелекту / О. О. Павлось // Фізическа культура, спорт – наука і практика. – Краснодар, 2013. – № 4. С. 32 – 35. – ISSN 1999-6799.

12. Павлось О. Результати експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з баскетболу для спортсменів із вадами інтелекту / Ольга Павлось // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 187 – 192.

б) в інших виданнях

13. Слісенко О. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад: перспективи вдосконалення / О. Слісенко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали I Регіонального науково-практичного семінару / за ред. Р. Р. Сіренко. – Л., 2006. – С. 215 – 216.

14. Слісенко О. О. Направления совершенствования системы тренировки спортсменов с отклонениями умственного развития: постановка проблемы / Слісенко О. О. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Международной научно-практической конференции молодых ученых; Минск, 4–5 июня 2008 г. / редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 135–137.

15. Павлось О. О. Тренувальна програма з баскетболу для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс] / Павлось О. О., Передерій А. В. – Л., 2012. – 62 с. – 1 електр. опт. диск. *Внесок автора полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці тренувальної програми з баскетболу для спортсменів із відхиленням розумового розвитку, підготовці тексту методичного посібника.*

16. Павлось О. О. Тренувальна програма з легкої атлетики для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс] / Павлось О. О., Передерій А. В. – Л., 2012. – 52 с. – 1 електр. опт. диск. *Внесок автора полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів із відхиленням розумового розвитку, підготовка тексту методичного посібника.*

17. Павлось О. О. Тренувальна програма з лижних перегонів для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс] / Павлось О. О., Передерій А. В. – Л., 2012. – 42 с. – 1 електр. опт. диск. *Внесок автора полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці тренувальної програми з лижних перегонів для спортсменів із відхиленням розумового розвитку, підготовці тексту методичного посібника.*

18. Павлось О. Контроль общей физической и технической подготовленности спортсменов с нарушением интеллекта / Павлось О. О.

Cultura fizica : hrobleme stiintifice ale invatamantului si sportului : materiale conf. st. intern. a doctoranzilor. – Ch. : Editura USEFS, 2012. – P. 252 – 256.

19. Павлось О. О. Структура и содержание авторской тренировочной программы по легкой атлетике для спортсменов с нарушениями интеллекта / О. О. Павлось. А. В. Передерни // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. – Тольятти, 2012. – Ч. 1. – С. 166 – 171. *Внесок автора полягає в розробці, науково-методичному обґрунтуванні тренувальної програми, загальній характеристиці структури та змісту тренувальної програми, формулюванні висновків.*

20. Павлось О. О. Доэкспериментальная проверка авторских тренировочных программ по приоритетно-репрезентативным в Украине видам спорта / Павлось О. О. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы XIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2012 год. – Минск, 2013. – Ч. 3. – С. 258 – 261.

21. Павлось О. О. Контроль технической подготовленности спортсменов с нарушениями интеллекта на примере тренировочной программы по баскетболу / Павлось О. О. // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 3. – С. 176 – 179.

АНОТАЦІЇ

Павлось О. О. Удосконалення підготовки спортсменів з відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2014.

Дисертацію присвячено вдосконаленню підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку.

У роботі подано результати анкетування фахівців галузі фізичного виховання та спорту щодо визначення пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад. Визначено переваги й недоліки структури та змісту типових тренувальних програм Спеціальних Олімпіад із баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів різних років видання. Обґрунтовано авторські тренувальні програми з баскетболу, легкої атлетики та лижних перегонів. Дані педагогічних експериментів свідчать, що авторські тренувальні програми з пріоритетно-репрезентативних в Україні видів спорту Спеціальних Олімпіад сприяли достовірному зростанню результатів загальної фізичної підготовленості спортсменів на 2–19 % та технічної підготовленості в баскетболі на 2–8 %, легкої атлетиці на 18–32 % та лижних перегонах на 18–41 %.

Ключові слова: Спеціальна Олімпіада, тренувальна програма, баскетбол, легка атлетика, лижні перегони.

Павлось О. А. Совершенствование подготовки спортсменов с отклонением умственного развития по тренировочным программам Специальных Олимпиад. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2014.

Диссертация посвящена совершенствованию подготовки спортсменов с отклонением умственного развития. Цель диссертационного исследования – совершенствование тренировочного процесса спортсменов с отклонением умственного развития в приоритетно-репрезентативных в Украине видах спорта Специальных Олимпиад.

С целью определения популярных в Украине видов спорта был проведен опрос (анкетирование). Результаты анкетирования с привлечением 376 специалистов физического воспитания и спорта свидетельствуют, что популярными в Украине видами спорта являются футбол, легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, теннис, плавание, гандбол, лыжные гонки и дзюдо. Приоритетно-репрезентативными из них можно считать футбол, легкую атлетику, баскетбол, гимнастику, плавание и лыжные гонки, которые в полной мере отражают уровень развития Аккредитованной программы Специальных Олимпиад Украины.

В результате анализа существующих тренировочных программ Специальных Олимпиад по баскетболу, легкой атлетике и лыжным гонкам разных лет издания были определены их структура и содержание.

В основу улучшения существующих тренировочных программ положен унифицированный подход. Определена методологическая основа авторских тренировочных программ (методические подходы к начальной подготовке спортсменов в определенных приоритетно-репрезентативных видах спорта с целью систематизации основных навыков; закономерности формирования навыков и развития физических качеств в определении рациональной последовательности решения задач; параллельное воздействие на овладение техникой и улучшение общей физической подготовленности спортсменов; нозологические особенности формирования навыков и развития физических качеств). Также определены способы их усовершенствования (сокращение количества тренировочных заданий на протяжении восьми недель подготовки; дидактическое обоснование последовательности решения тренировочных заданий; введение вариативной составляющей тренировочных занятий; формирование контрольных упражнений в соответствии с требованиями соревновательной практики в приоритетно-репрезентативных видах спорта и внедрение системы контроля технической и общей физической подготовленности спортсменов). Предложенные изменения по структуре и содержанию авторских

тренировочных программ максимально учитывают закономерности формирования базовых навыков по видам спорта, нозологические особенности лиц с отклонением умственного развития и требования по организации тренировочного процесса Специальных Олимпиад.

Проведена экспертная оценка авторских тренировочных программ по приоритетно-репрезентативным в Украине видам спорта, в результате чего определена возможность экспериментальной проверки данных программ.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что авторская тренировочная программа по баскетболу способствовала достоверному ($p \leq 0,05-0,001$) приросту результатов технической подготовленности на 2–8 %, а общей физической подготовленности у юношей на 2–13 % и девушек на 3–17 %. Авторская тренировочная программа по легкой атлетике способствовала достоверному ($p < 0,05-0,001$) приросту результатов технической подготовленности на 18–32 %, а общей физической подготовленности на 3–19 %. Авторская тренировочная программа по лыжным гонкам способствовала достоверному ($p < 0,05-0,001$) приросту результатов технической подготовленности на 18–41 %, а общей физической подготовленности на 2–6 %.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада, тренировочная программа, баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки.

Pavlos O. O. Improving the training of athletes with mental disabilities on the training program for Special Olympics. – Manuscript.

Dissertation for the degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in specialty 24.00.01 – olympic and professional sports. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2014.

The thesis is devoted to improving training of athletes with mental disabilities.

The work presents the results of questioning of specialists in physical education and sports to identify priority-representative sports of Special Olympics in Ukraine. Advantages and disadvantages of the structure and content of typical training programs of Special Olympics in basketball, athletics and cross country skiing of different years edition have be determined. Author's training programs in basketball, athletics and cross country skiing have be substantiated. Results of pedagogical experiments show that the author's training programs with the priority-representative sports of Special Olympics in Ukraine contributed to a significant increase general physical fitness of athletes at the 2–19 % and technical preparedness: in basketball at the 2–8 %, athletics at the 18–32 % and cross country skiing at the 18–41 %.

Key words: Special Olympics, training program, basketball, athletics, cross country skiing.