

gra w kometkę, jazda na rolkach, zabawy w wodzie i na śniegu. Wśród preferowanych form aktywności ruchowej rzadkością są sporty o bardzo indywidualnych możliwościach uprawiania jak latanie na lotni, skoki spadochronowe, jazda konna, sporty motorowe.

Główną przyczyną małej pozaszkolnej aktywności fizycznej, w opinii zdecydowanej większości badanych, był brak wolnego czasu spowodowany nauką szkolną, a nie jak przypuszczano obciążeniem ich pracami w gospodarstwie rolnym rodziców. Podobne rezultaty uzyskała Królikowska (2002), która badaniami objęła uczniów ostatnich klas szkół podstawowych, gimnazjów i liceów mieszkających w małych miastach. Także w tym przypadku za trudności w uczestnictwie w aktywnym wypoczynku młodzież uznawała brak wolnego czasu.

Wnioski

Analiza zebranych danych pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

1. Blisko połowa młodzieży zamieszkałej w środowisku wiejskim najwięcej czasu wolnego spędzała przed telewizorem lub komputerem.
2. Płeć badanych osób okazała się czynnikiem różnicującym preferowane przez młodzież formy pozaszkolnej aktywności fizycznej. Chłopcy najczęściej uprawiali sporty w formie zorganizowanej (gry zespołowe), a dziewczęta podejmowały aktywność fizyczną niewymagającą dużego wysiłku (rozrywki umysłowe, jazdę na rowerze i spacer). Chłopcy częściej niż dziewczęta podejmowali pozaszkolną aktywność fizyczną - kilka razy w tygodniu.
3. Główną przyczyną małej pozaszkolnej aktywności fizycznej, w opinii zdecydowanej większości badanych, był brak wolnego czasu spowodowany nauką szkolną, a nie jak przypuszczano obciążeniem ich pracami w gospodarstwie rolnym rodziców.

Piśmiennictwo

1. Casperson C., Powel K., Christenson G. (1985): Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health - related research. Public Health Reports, 100, 02, 126-131.
2. Charzewski J. (1997): Aktywność sportowa Polaków. Zakład Antropologii AWF, Warszawa.
3. Chromiński Z. (1997): Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. IWZZ, Warszawa.
4. Demel M. (1988): Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa.
5. Dennison B. A. I wsp. (1988) Childhood physical fitness test: predictor of physical activity levels? Pediatrics.
6. Drabik J. (1995): Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I. AWF, Gdańsk.
7. Dziuda M. R., Zimna-Walendziak E. (1998): Świadomość zdrowotna i zachowania prozdrowotne młodzieży z łódzkich szkół ponadpodstawowych. WFiP, 45, 68 - 69.
8. Fisher R. J., Borna J. (1990): The Search for Sporting Excellence. Verlag Karl Hoffman, Schorndorf.
9. Guszowska M. (2005): Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. AWF, Warszawa.
10. Jasiński T., Ośmiałowska A. (2005), Spędzanie czasu wolnego przez młodzież gimnazjalną zamieszkałą w środowisku wiejskim. Pedagogika Psychologia Ta Mediko-Biologiczne Problemy Fizycznego Wychowania i Sportu. Harkow - Ukraina, 23, 140-146.

11. Jodłowska M. (1998). Wybrane elementy stylu życia warszawskich nastolatków. Lider, 10, 16-18.
12. Korska A. (2006): Wpływ wybranych czynników na aktywność ruchową uczniów w szkołach niepublicznych Poznania. WFiZ, 10, 33-35.
13. Kozłowski S., Nazar K. (1984). Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa
14. Krawański A. (1992): Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport. Ekspertyza dla UKFiT, AWF Poznań.
15. Królikowska B. (2002): Bariery ograniczające aktywność rekreacyjno - sportową młodzieży szkolnej w województwach opolskim i śląskim [W:] Zukowska Z., Żukowski R. (red.) Zdrowie i sport w edukacji lokalnej. Estrella, Warszawa, 160 - 165.
16. Maciaszek J. (1996): Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym. WFiZ, 43, 70-75.
17. Pławińska L., Umiasłowska D., Godlewska T. (1998): Ulubione formy aktywności ruchowej dzieci z klas I - III na podstawie analizy prac plastycznych. ZN, PTNKF, Szczecin, 4, 170-189.
18. Powell D. R. (1999): Domowy poradnik medyczny. BIS, Warszawa.
19. Skibińska K. (2002): Aktywność ruchowa młodzieży licealnej. KF, 1/2, 23-24.
20. Sołtysik M. (1995): Aktywność ruchowa w tygodniowym budzecie czasu chłopców w wieku 15-16 lat. ZN, PTNKF, Szczecin, 1.
21. Sołtysik M. (2002): Aktywność rekreacyjno turystyczna a czas wolny młodzieży szkolnej. Człowiek i ruch. Wrocław, 2, 75 - 88.
22. Stanek J. (1999): Wychowanie fizyczne i sport na koloniach i obozach letnich. Lider, 7 - 8, 6.
23. Szopa J., Mieczko E., Zak S. (1996) Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa-Kraków.
24. Woźny P. (2006): Wybrane formy aktywności ruchowej a tętno. Lider, 4, 12 - 13.

Artykuł postąpił do redakcji 02.10.2007 r.

STRUCTURE AND CONTENTS OF TRAINING PROGRAMS OF SPECIAL OLYMPICS

Perederiy Alina, Borovska Olha, Slisenko Olha
Lviv State University of Physical Culture

Annotation. Structure and contents of typical training programs of Special Olympics in cross-country skiing, basketball and track and field athletics have been analyzed. The conformity to laws of preparation of and to sportsmen with mental retardation nosology has been established. The main directions of improvement of training programs of Special Olympics have been determined.

Key words: Special Olympics, training programs, basketball, cross-country skiing, track and field athletics.
Анотація. Передерій А., Боровська О., Слісенко О. Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад. При виконанні даної роботи були вивчені та проаналізовані структура і зміст типових тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних перегонів, баскетболу та легкої атлетики. Встановлено ступінь їх відповідності закономірностям підготовки спортсменів та нозологічним особливостям осіб з вадами інтелекту. Також визначені напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальні програми, баскетбол, лижні перегони, легка атлетика.
Анотация. Передерий А., Боровская О., Слісенко О. Структура и содержание тренировочных программ Специальных Олимпиад. При выполнении работы были изучены и проанализированы структура и содержание тренировочных программ Специаль-

ных Олимпиад по баскетболу, лыжным гонкам и легкой атлетике. Определена степень их соответствия с закономерностями подготовки спортсменов и психологическими особенностями людей с нарушениями интеллекта. Также определены пути усовершенствования тренировочных программ Специальных Олимпиад.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочная программа, баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика.

Introduction.

Special Olympics (SO) - the international sports movement under aegis of which trainings and competitions of children and adults with mental retardations are held [3, 7, 9].

For the organization of training process of sportsmen with mental retardation since 1981 training programs of Special Olympics for all official kinds of sports have been issued. Training programs have the common structure, contain the rigid and formalized methodical recommendations, the list of means of training, criteria of the sportsmen fitness control, etc. [1, 4].

Since 2001 active development of Special Olympics of Ukraine requires a scientific substantiation of training programs of Special Olympics according to the common theory of preparation of sportsmen, laws of skills formation, development of motor qualities and taking into account the peculiarities of sportsmen with mental retardation. It is necessary to emphasize, that in the special literature there are no recommendations concerning technique of people with mental retardation sports training. The contents of sports preparation (skills volume) is fragmentary submitted in the program for special schools [9]. Thus, nowadays training programs remain a unique source for trainers, instructors, volunteers of Special Olympics activities so they require correction and improvement.

Aim of the research: to determine directions of improvement of training programs of Special Olympics.

Tasks of the research:

1. To determine structure and contents of the typical training program of Special Olympics.
2. To systematize basic skills.
3. To determine directions of improvement of training programs of Special Olympics.

Object of the research: preparation of sportsmen with mental retardation.

Subject of the research: training programs of Special Olympics.

Methods of the research: the theoretical analysis of the special literature; the analysis of documentary materials; generalization of practical experience.

Scientific novelty and practical value: for the first time features of typical training programs of Special Olympics are revealed and recommendations concerning improvement of structure and contents of training programs of Special Olympics are developed.

Results of the research: According to the common laws of sports training in programs the tasks of technical training (mastering the skills, an explication and description of exercises, etc.), physical preparation

(development of necessary physical qualities), the control of readiness of the sportsman and their knowledge of competitions rules. Also the programs should take into account the individual abilities of sportsmen and correction the preparation contents according to their physical and mental disorders.

At the same time, the training programs of cross-country skiing, basketball and track and field athletics don't go alongside with the standard structure of training activities in Special Olympics [2] (duration of only some parts of the sessions, absence material learnt revising, contents of introductory remarks is not marked).

The essential weakness is that the program of development of sports skills of cross-country skiing does not include self-distribution of a learning material for separate training sessions. It is not also foreseen the duration of program (eight weeks). It would considerably facilitate professional activities of doctors and parents who have no pedagogical or sports education. That limits the training process. At present detailed methodical recommendations concerning training are needed for trainers to define independently the contents of separate trainings and to select preparation means and methods: --

In the program of development of sports skills of cross-country skiing the remarks - «80 % or 100 % of time» which repeats in each task is not understandable. The contents of the training program don't include explications concerning the value of the recommendations. Thus it is possible to presuppose, that the volume or intensity of loading is marked in such a way.

The basketball training program includes the program of skills formation which is closely connected with eight-week preparation.

The program weakness is the absence of the contents of introductory remarks. The exercises detour does not correspond to its contents, that, in its turn, complicates the trainers activities, as according to the principles of Special Olympics the trainer's role can be fulfilled by the volunteers, parents, teachers, instructors, doctors who don't have special pedagogical and sports education.

Significant weakness of the basketball training program is non-permanent usage of some exercises (only one or two times used).

The analysis of the track and field athletics program has allowed to establish a number of essential weaknesses: inconsistency between contents, intensity, volume, structure, character, time limits of exercises and development of different qualities according to main principles of theory of sports. At the same time, it is necessary to stress the variety of exercises. It is proved by majority of running races variants (*differences in volume, intensity and duration*) and a set of jumping and throwing exercises for development of different qualities.

Except for the eight-week program, in the track and field manual there is the section "*Races events skills*" (walking, sprint, relay races, long distance race, wheelchair races) and "*Non-races events skills*" (ball

throwing, shot putting, long jumping, high jumping).

The combination of exercises description with figures, circuits and methodical recommendations is convenient for using in all of three programs.

The weakness of the program monitoring system is the inconsistency between test for initial level (as dangerous and unknown exercises are included) and excessive volume of control procedure. In our opinion control testing should be limited (at the first training - initial level), at the end of four weeks (intermediate level) and final testing (definition of preparation efficiency according to the training program). It is coordinated with approaches, which are used in preparation of sportsmen (stage, current and operative control) [6].

Conclusion

1. As a result of research it has been analyzed the structure and the contents of training programs of Special Olympics of cross-country skiing, basketball and track and field athletics, their advantages and disadvantages have been determined.

2. Advantages of the analyzed training programs of Special Olympics are the complex solving of tasks of physical, technical, tactical preparations, achieving of competitive experience and fitness control. Special Olympics programs are aimed at formation of athletes' life experience, their skills of self-service.

3. Main ways of training programs improvement is development of recommendations concerning learning material dividing for separate training sessions, specification of loadings, monitoring system correction in preparation of athletes with mental retardation.

References:

1. Баскетбол. Л. Ю. Поплавский. – К.: Олімпійська література, 2004. – 442 с., іл.
2. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 96 с., ил.
3. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В. Паралімпійський спорт: навчальний посібник за заг. ред. Ю.А. Бріскіна, передмова д. пед. наук, професора, академіка АПН України Н.Г. Ничкало. – Львів: "Арал", 2001. – 141с.
4. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: "Ахіл", 2003. -128 с.
5. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
6. Легкая атлетика. Программа спортивной подготовки. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1990. – 158 с., ил.
7. Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с., ил.
8. Мудрик В.І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. – К.: Нора-прінт, 2001. – 52 с.
9. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах) Підготовчий, 1-9й класи, Укладач Козленко М.О., - К., 1994. – 32 с.

Came to edition 29.09.2007.

MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ I SAMOOCENA STUDENTÓW UPRAWIAJĄCYCH PLYWANIE W SEKCJACH SPORTOWYCH AZS DZIAŁAJĄCYCH PRZY WROCŁAWSKICH UCZELNIACH

Anna Romanowska-Tolloczko, Mirosława Marks,
Rafał Tomczak

Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław, Polska
University School of Physical Education, Wrocław,
Poland

Annotation. Romanowska-Tolloczko Anna, Marks Mirosława, Tomczak Rafał. Achievement motivation and self-esteem of students practising swimming in sport sections of AZS (Academic Sport Association) at universities in Wrocław. The aim of the research was to establish the level of achievement motivation and self-esteem among students practising swimming in sport sections of AZS. The results indicate that the investigated group represent higher than average level of self-esteem and motivation for achievement. Such high results are not common. On the basis of the obtained data it can be speculated that it a given type of sports discipline, i.e. swimming, demands high motivation for achievement. Moreover, the achieved successes and physical efficiency, as well as such qualities as stress resistance and diligence, contribute to high self-esteem among swimmers.

Keywords: achievement motivation, self-esteem, students, swimming, sport.

Анотація Романовска-Толлоцко Анна, Маркс Мирослава, Томчак Рафал. Мотивація й самооцінка студентів, що займаються плаванням у спортивній секції академічної спортивної асоціації університетів Wrocław. Ціль дослідження полягала в тому, щоб установити рівень мотивації й самооцінки студентів, що займаються плаванням. Результати вказують, що досліджена група має більш ніж середній рівень мотивації й самооцінки. Такі високі результати не звичайні. На основі отриманих даних можна стверджувати, що даний тип спортивної дисципліни, тобто плавання, вимагає високого рівня мотивації. Крім того, досягнуті успіхи свідчать про ефективну фізичну підготовку, підвищення опірності організму стресу й вносять вклад у високе почуття власного достоїнства серед плавців.

Ключові слова: спонування досягнення, почуття власного достоїнства, студенти, плавання, спорт.

Анотация. Романовска-Толлоцко Анна, Маркс Мирослава, Томчак Рафал. Мотивация и самооценка студентов, занимающихся плаванием в спортивной секции академической спортивной ассоциации университетов Wrocław. Цель исследования состояла в том, чтобы установить уровень мотивации и самооценки студентов, занимающихся плаванием. Результаты указывают, что исследованная группа имеет более чем средний уровень мотивации и самооценки. Такие высокие результаты не обычны. На основе полученных данных можно утверждать, что это данный тип спортивной дисциплины, то есть плавание, требует высокого уровня мотивации. Кроме того, достигнутые успехи свидетельствуют об эффективности физической подготовки, повышении сопротивляемости организма стрессу и вносят вклад в высокое чувство собственного достоинства среди пловцов.

Ключевые слова: побуждение достижения, чувство собственного достоинства, студенты, плавание, спорт.