

УДК 796.032-056.26

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З БАСКЕТБОЛУ ТА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Ольга ПАВЛОСЬ, Аліна ПЕРЕДЕРІЙ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Вивчено та проаналізовано структури і зміст сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з найпопулярніших в Україні видів спорту для осіб з вадами інтелекту: з баскетболу та легкої атлетики. Установлено ступінь їх відповідності закономірностям підготовки спортсменів та нозологічним особливостям осіб із вадами інтелекту. Установлено переваги та недоліки тренувальних програм, визначено напрями вдосконалення оновлених тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальні програми, вади інтелекту, баскетбол, легка атлетика.

Постановка проблеми. На сьогодні проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, яка існує в усіх країнах світу, незалежно від рівня їх економічного розвитку. Кількість інвалідів у більшості країн перевищує 10% населення і продовжує зростати [7]. Для соціалізації й адаптації інвалідів різних нозологічних груп до суспільного життя доцільно залучати їх до занять спортом.

На теперішній час змагання людей з вадами інтелекту представлено у двох напрямках адаптивного спорту: Паралімпійському спорті та Спеціальних Олімпіадах. Місія Спеціальних Олімпіад полягає в тому, щоб сприяти організації цілорічних тренувань і спортивних змагань із різних видів спорту для дітей та дорослих, що своєю чергою створює постійні можливості для поліпшення фізичних можливостей, розвитку здібностей та навичок, дружніх відносин між іншими спортсменами Спеціальних Олімпіад і суспільством [1, 2, 7].

Для підготовки спортсменів із вадами інтелекту в нашій країні та в усьому світі впродовж 30-ти років використовують тренувальні програми [1], які, за твердженням деяких авторів, потребують суттєвих змін як структури, так і змісту [3, 4, 5, 10].

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Робота виконується відповідно до теми 1.4 «Теоретико-методичні засади розвитку спорту інвалідів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 роки Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дозволив виявити, що переважна більшість досліджень з проблем адаптивного спорту здебільшого стосується вивчення історичних та організаційних питань (С. Веневцев, 2004; В. Мудрик, 2006; Ю. Бріскін, 2009). Проте, незважаючи на високу практичну цінність і багаторічний досвід роботи, рух Спеціальних Олімпіад до цього часу не отримав відповідного наукового обґрунтування. У вітчизняній і закордонній науковій та методичній літературі, яку ми вивчили практично не знайдено матеріалів, з організації та проведення цілорічної (або базової) підготовки осіб із вадами інтелекту з різних видів спорту [3, 4, 5, 10].

Як відомо, для організації тренувального процесу спортсменів із вадами інтелекту в межах руху Спеціальних Олімпіад, з 1981 року видаються тренувальні програми з усіх офіційних видів спорту [1, 2]. 1990 року, у зв'язку із залученням атлетів країн колишніх республік СРСР до міжнародних змагань Спеціальних Олімпіад, здійснено переклад російською мовою офіційних тренувальних програм із видів спорту. У період з 2004 року по 2012 рік включно Спеціальна Олімпіада починає оновлювати та перевидавати застарілі тренувальні програми з видів спорту. Останні версії тренувальних програм з більшості видів спорту було відкрито для загального користування у Всесвітній мережі «Інтернет» лише влітку 2012 року [8, 9]. Необхідно зазначити, що дехто авторів [3, 4, 5, 10] піднімали питання щодо необхідності актуалізації структури та змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з видів спорту. Таким чином, на сьогоднішній день, залишається важливим науково-практичне завдання що

до розробки та наукового обґрунтування модифікації оновлених тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з видів спорту відповідно до загальної теорії підготовки спортсменів [6] та нозологічних особливостей осіб із вадами інтелекту.

Мета – визначити напрями вдосконалення сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Завдання:

1. Визначити структуру та зміст сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.
2. Систематизувати основні вміння та навички.
3. Визначити напрями вдосконалення сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз спеціальної літератури;
- аналіз документальних матеріалів;
- узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження. Починаючи з 2004 року до сьогодні, Спеціальна Олімпіада оновлює застарілі тренувальні програми з видів спорту. Із 36 видів спорту, які розвиває Спеціальна Олімпіада, у 22 відбулось оновлення змісту та форми представлення тренувальних програм. У цьому дослідженні зроблено спробу аналізу, визначення переваг і недоліків тренувальних програм із найпопулярніших в Україні літніх видів спорту для осіб з вадами інтелекту: баскетболу та легкої атлетики [10].

Відповідно до загальних закономірностей спортивного тренування, у програмах передбачено завдання з технічної підготовки (оволодіння навичками, пояснення, опис вправ тощо), з фізичної підготовки (розвиток необхідних фізичних якостей), контроль підготовленості спортсмена та ознайомлення з правилами змагань. Також програмами передбачено врахування індивідуальних можливостей спортсменів та корекція змісту підготовки залежно від їх фізичних та інтелектуальних порушень.

Сучасна тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з баскетболу складається з таких частин:

- планування тренувань і змагального сезону з баскетболу;
- навчання технічних навичок;
- правила з баскетболу, протоколи та професійна етика.

У першій частині «Планування тренувань та змагального сезону з баскетболу» вказано мету, завдання, скорочений та розширений варіанти восьмитижневої тренувальної програми, постановку завдань на змагальний та післязмагальний періоди, необхідні засоби для проведення тренувань з баскетболу. Наведено приклади форми планування тренувань та змісту тренування, принципи ефективного тренувального сезону, протоколи для оцінювання баскетбольних навичок, протоколи щоденної реєстрації здобутків спортсменів, методичні рекомендації для тренерів та спортсменів. Зазначено про роботу в напрямі Об'єднаний спорт®. Описано принципи відбору гравців до команди, якою повинні бути баскетбольна форма та баскетбольне спорядження. Необхідно відзначити, що в розширеному варіанті восьмитижневої тренувальної програми описано лише одне тренування на тиждень замість необхідних трьох-чотирьох.

Друга частина посібника «Навчання навичок з баскетболу» містить: розминку, вправи на гнучкість, використання ритмічних вправ на тренуваннях з баскетболу, аеробну та анаеробну підготовку баскетболістів, силову підготовку в баскетболі. Представлено зміст проведення змагань з індивідуальної майстерності (передача м'яча у ціль, ведення, кидок у кільце з місця), вправ для навчання ведення м'яча, вправ для навчання передачі та ловіння м'яча, вправ для навчання кидка м'яча, вправ для навчання дій у захисті, вправ для навчання стрибків, переміщення, додаткові баскетбольні тренування. Фрагментарно описано історію розвитку гри в баскетбол, роль керівництва, баскетбольний майданчик, модифікації та адаптації, домашню тренувальну програму, кросову підготовку в баскетболі, специфіку концепції та стратегії у баскетболі, навчання командних атакуювальних і захисних дій, заминку.

У третій частині «Правила змагань, протоколи та правила поведінки» подано правила змагань з баскетболу, правил змагань з Об'єднаного спорту®, процедури подання протесту, складання протоколів та правил спортивної поведінки. У розділі також розміщено словник основних термінів із баскетболу.

При загальному поліпшенні структури та змісту сучасної тренувальної програми з баскетболу порівняно з попередньою версією [5, 10], аналізуючи її, ми виявили такі недоліки:

- зменшення кількості тренувальних занять упродовж тижня (з 3 – 4 разів до 2 разів на тиждень);

- невідповідність між змістом скороченого варіанту та розширеного варіанту тренувальної програми;

- відсутність орієнтовного розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття (представлено лише приклади змісту 8 тренувань);

- відсутність алгоритмізації навчання баскетбольних навичок (послідовності вивчення індивідуальних та командних прийомів);

- надмірний обсяг контрольних процедур (програма оцінювання навичок з баскетболу містить 8 контрольних вправ для контролю техніки ведення м'яча, 10 контрольних вправ для оцінювання передачі м'яча, 9 – для оцінювання техніки ловлі м'яча, 7 – для контролю кидків, 9 контрольних вправ з ловіння м'яча після відскоку, командна гра – 5 контрольних вправ, участь у роботі на тренуваннях та змаганнях – 6 контрольних вправ. Таким чином, усього для перевірки необхідно виконати 54 завдання. Засвоєною вважається навичка, якщо спортсмен зміг її виконати 3 рази з 5 спроб без сторонньої допомоги. Отже, загалом спортсмен повинен повторити від 162 до 270 спроб).

Аналіз сучасної тренувальної програми для тренера Спеціальної Олімпіади з легкої атлетики дозволив виявити, що вона складається з таких частин:

- планування тренувань та змагань;
- навчання навичок з легкої атлетики;
- правила змагань, протоколи та правила поведінки.

У першій частині «Планування тренувань та змагального сезону з легкої атлетики» вказано мету та завдання, періодизацію, принципи та завдання проведення ефективних, успішних та безпечних тренувань, відбір спортсменів (комплектація груп), роботу в напрямі Об'єднаний Спорт®. В змісті розділу подається інформація щодо необхідності проведення оцінювання навичок з легкої атлетики, пропонуються протоколи Спеціальної Олімпіади для проведення оцінювання навичок з легкої атлетики, протокол для заповнення щоденного виконання завдань. Зазначається, якими повинні бути легкоатлетична форма та інвентар.

Друга частина посібника «Навчання навичок з легкої атлетики» містить: розминку, заминку, різновиди вправ на гнучкість, методичні рекомендації тренерам. Необхідно зазначити, що у програмі наведено опис методики навчання таких легкоатлетичних навичок: високий та низький старт, біг з бар'єрами, естафетний біг 4 x 100 м та 4 x 400 м, біг на середні та довгі дистанції, марафонський та напівмарафонський біг, стрибки у довжину з місця та з розбігу, стрибок у висоту способом Фосбері Флоп та способом ножиці, штовхання ядра та штовхання ядра на візках, п'ятиборство, спортивна ходьба, метання бейсбольного м'яча.

У сучасній тренувальній програмі, наведено приклад 8 тижневого плану тренувань тільки з бігу на 800 м та 3,000 м. Приклади планування підготовки спортсменів на інші дистанції охоплюють періоди від 12 тижнів з бігу на 5,000 та 10,000 м до 21 тижня у тренуванні марафонського та напівмарафонського бігу, що не узгоджується з підходами, зазначеними в Загальних правилах Спеціальних Олімпіад, де передбачено обов'язкову базову 8-тижневу підготовку.

Третя частина «Правила змагань, протоколи та правила поведінки» стосується правил змагань з легкої атлетики, правил змагань з Об'єднаного спорту®, процедури подання протесту, протоколів з легкої атлетики та правил спортивної поведінки. Подано словник термінів з легкої атлетики.

При загальному поліпшенні змісту, форми представлення, методичного рівня сучасної тренувальної програми порівняно з версією 1990 року ми встановили ряд її недоліків:

- відсутність комплексного розподілу навчального матеріалу на 8 тижневу підготовку;

- відсутність уніфікованого подання одиниць виміру компонентів навантаження в бігових дисциплінах;
- відсутність базової легкоатлетичної підготовки, що є передумовою самостійного вибору спортсменом дисциплін вузької спеціалізації для участі в змаганнях.
- надмірний обсяг контрольних процедур (контроль рівня володіння технікою окремої легкоатлетичної вправи вимагає 5-разового виконання від 3-х (у бігових дисциплінах) до 12 (у складнотехнічних дисциплінах) контрольних вправ, а проходження повної системи контролю по усіх легкоатлетичних дисциплінах потребує виконання спортсменом від 291 до 485 контрольних спроб).

У сучасних тренувальних програмах з баскетболу та легкої атлетики є зручним для користування поєднання опису вправ з малюнками, схемами та методичними рекомендаціями тренерам. Окрім того, в електронному варіанті тренувальних програм Спеціальних Олімпіад є відео представлення техніки виконання вправ.

Недоліком системи контролю у програмах є, по-перше, невідповідність тестів, що пропонуються для визначення початкового рівня підготовленості спортсменів, адже вони містять невідомі та, можливо, небезпечні для виконання вправи, по-друге, надмірний обсяг контрольних процедур. На нашу думку, доцільно обмежитися контрольними тестуваннями на першому тренуванні (вихідний рівень), по завершенні четвертого та шостого тижнів (проміжний рівень) та тестування одразу по завершенні 8-ми тижневої підготовки (визначення ефективності підготовки за тренувальною програмою) та можливості спортсмена брати участь у змаганнях. Це узгоджується з підходами, що використовуються в підготовці спортсменів (етапний, поточний та оперативний контроль) [6].

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел показав наявність періодичного оновлення змісту тренувальних програм Спеціальних Олімпіад – єдиного джерела методичних рекомендацій для тренерів і волонтерів, які працюють зі спортсменами з вадами інтелекту. Це своєю чергою є свідченням пошуку найефективнішої системи підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад та підтвердженням актуальності процесу подальшого вдосконалення тренувальних програм з офіційних видів спорту.

2. У результаті дослідження проаналізовано структуру та зміст сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з найбільш популярних в Україні видів спорту для осіб з вадами інтелекту: з баскетболу та легкої атлетики, визначено їх переваги та недоліки.

3. Перевагами проаналізованих сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад є комплексне вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної підготовки, формування змагального досвіду, контролю підготовленості. Особливо важливою є орієнтація програм Спеціальних Олімпіад на формування життєвого досвіду атлетів, навичок самообслуговування та соціалізації. Позитивним є відео представлення змісту тренувальних програм.

4. Шляхами вдосконалення сучасних тренувальних програм є розробка рекомендацій стосовно розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття, уточнення параметрів дозування навантаження, корекція системи контролю в підготовці спортсменів Спеціальних Олімпіад.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці та експериментальній перевірці авторських тренувальних програм з баскетболу та легкої атлетики.

Список літератури

1. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посібн. / Бріскін Ю. А. – Л. : Ахіл, 2003. – 128 с.
2. Бріскін Ю. Теоретико-методичні основи інваспорту : [монографія] / Юрій Бріскін. – Л. : Кварт, 2005. – 355 с.
3. Бріскін Ю. Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, А. Передерій, І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3 – 5.

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.
5. *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. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. пр.] . – Чернігів, 2007. Вип. 44. – С. 136 – 139.
6. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья : [информ.-метод. пособие]. [электронный ресурс]. – 114 с. Режим доступа : http://bmsi.ru/issueview/f4a09441-78f0-4fb7-b2d3-bb730fe828a4/files/metod_inva.pdf (18.08.2012)
8. Athletics. Special Olympics Coaching Guide. – Special Olympics. – 2007. – P. 187. (06.08.2012).
9. Basketball. Special Olympics Coaching Guide. – Special Olympics, 2007. – P. 147. (06.08.2012).
10. *Perederiy A.* 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.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД ПО БАСКЕТБОЛУ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ольга ПАВЛОСЬ, Алина ПЕРЕДЕРИЙ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Изучены и проанализированы структуры и содержание современных тренировочных программ Специальных Олимпиад по наиболее популярным в Украине видам спорта для лиц с нарушениями интеллекта по баскетболу и легкой атлетике. Установлена степень их соответствия закономерностям подготовки спортсменов и нозологическим особенностям лиц с нарушениями интеллекта. Установлены преимущества и недостатки тренировочных программ, определены направления совершенствования современных тренировочных программ Специальных Олимпиад.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочная программа, нарушения интеллекта, баскетбол, легкая атлетика.

CHARACTERISTICS OF MODERN SPECIAL OLYMPICS TRAINING PROGRAMS OF BASKETBALL AND TRACK AND FIELD

Olha PAVLOS, Alina PEREDERIY

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Structure and contents of modern training programs of Special Olympics on the most popular sports in Ukraine for people with mental retardation in basketball and track and field 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, mental retardation, basketball, track and field athletics.