

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ДИДАКТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

Євген Гончаренко, Ірина Козут

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотація

В статті рассмотрені особливості підготовки спортсменів по программам Спеціальних Олімпіад. Систематизовані принципи і представлені дидактичні особливості проведення тренувальних занять со спортсменами с умственной отсталостью.

Annotation

In this article the peculiarities of training athletes according to Special Olympics programme are studied. The principles are classified and the didactic characteristics of holding trainings with athletes having intellectual disabilities are presented.

Постановка проблеми. Наукові дослідження останніх років свідчать, що не лише в нашій державі, але і за кордоном постійно зростає чисельність осіб з відхиленнями розумового розвитку [1, 2, 5].

Визначальну роль для корекції психофізичних порушень, розвитку рухових якостей, оволодіння новими руховими навичками, соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку відіграє адаптивна фізична культура. Одним із її напрямів є адаптивний спорт (спорт інвалідів).

Спорт інвалідів має значні можливості не лише для корекції порушень та вдосконалення моторики у осіб з відхиленнями розумового розвитку, але й дозволяє особам з відхиленнями розумового розвитку регулярно вдосконалювати фізичні якості, брати участь у змаганнях різного рівня, спілкуватись зі спортсменами, тренерами, партнерами інших міст та держав. Велика кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють робити добір доцільних сполучень для кожного окремого випадку [1].

Аналіз літератури дозволив виявити, що переважна більшість наукових праць з проблем спорту інвалідів присвячена вивченню історичних питань [2], удосконаленню процесу підготовки спортсменів-паралімпійців та дефлімпійців [1]; організаційним проблемам [3], проте, виявлено незначну кількість робіт, присвячених питанням навчання спортсменів з відхиленнями розумового розвитку

під час спортивних тренувань, що і визначає актуальність обраних досліджень.

Робота виконана як складова частина досліджень «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр.» за темою 2.5.1. «Організаційні, історичні, теоретико-методичні аспекти розвитку спорту інвалідів».

Мета – визначення дидактичних аспектів проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; метод спостереження; соціологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розумова відсталість – одна з найпоширеніших категорій серед порушень психофізичного розвитку. Згідно з визначенням В. М. Синьова, розумова відсталість – це виразне, незворотне системне порушення пізнавальної діяльності, яке виникає внаслідок дифузного органічного пошкодження кори головного мозку [5]. Структуру дефекту у осіб з відхиленнями можна представити таким чином (рис. 1).

Нині особи з відхиленнями розумового розвитку мають можливість систематично тренуватись та брати участь у змаганнях за двома міжнародними спортивними напрямами – паралімпійським та спеціальноолімпійським. В



паралімпійському спорті процес підготовки спортсменів спрямовано на досягнення найвищих спортивних результатів. Це обумовило виникнення групи проблем – великі навантаження на організм спортсменів-інвалідів, допінг, вторинна інвалідність. При цьому втрачається значущість основної спрямованості спорту для осіб з обмеженими можливостями – соціальна інтеграція, корекція наявних порушень, підвищення рівня рухової активності [3].

Філософія та організація тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад орієнтовані не на досягнення високих спортивних результатів, а на допомогу людям з відхиленнями розумового розвитку отримувати задоволення від регулярних навантажень. Спортивні тренування доступні для осіб усіх ступенів розумової відсталості (легкий, помірний, важкий, глибокий). Тренувальні заняття проводяться досвідченими тренерами відповідно до Стандартних правил Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад [2, 3].

Організація та програми Спеціальних Олімпіад ґрунтуються на таких принципах: люди з відхиленнями розумового розвитку можуть вчитися та отримувати задоволення від участі в змаганнях, адаптованих відповідно до їх розумових і фізичних можливостей; організація систематичного тренування має приносити користь і удосконалювати фізичні, розумові, етичні й духовні якості людини; організація спортивних змагань в умовах рівності, поваги та справедливості має на меті об'єднання людей з відхиленнями розумового розвитку, зміцнення сімейних і суспільних відносин; діяльність Спеціальної Олімпіади має бути спрямована на подолання расової, національної, релігійної та політичної дискримінації; Спеціальна Олімпіада на змаганнях має створювати для спортсменів такі умови, які б дозволили кожній людині з різним рівнем функціональних,

фізичних можливостей та навичок проявити свої потенційні здібності; програми тренувань та змагань Спеціальних Олімпіад мають бути організовані на всіх рівнях; програми Спеціальних Олімпіад складаються із навчально-тренувальних програм з видів спорту та партнерських ігор, з підготовки волонтерів як помічників організації та проведення змагань, з підготовки громадських комітетів, клубів, товариств, груп підтримки та допомоги, з підготовки суддів, залучення членів сімей для участі у спеціальних семінарах з обміну досвідом тренувань, залучення коштів, створення призового фонду, участі у забезпеченні організації та проведенні змагань [2].

Аналіз результатів обстеження атлетів Спеціальної Олімпіади дозволив підтвердити, що для більшості осіб з відхиленнями розумового розвитку характерним є порушення координаційних якостей. У спортсменів Спеціальної Олімпіади України виявлені достатньо високі показники розвитку гнучкості, швидко-силових якостей, рівня функціональної підготовленості.

Вивчення моторики осіб з відхиленнями розумового розвитку надали можливість визначити такі порушення рухів під час виконання фізичних вправ: неточність

рухів у просторі і часі; помилки при диференціюванні м'язових зусиль; відсутність спритності та плавності рухів; зайва скутість і напруженість; обмеження амплітуди рухів.

У розумово відсталих осіб виявлені певні особливості сприйняття, що тісно взаємопов'язані з розвитком мови, мислення та ефективності навчання в цілому. Розумово відсталі мало спроможні до обробки інформації, що отримана через сприйняття. За показниками механічної пам'яті розумово відсталі діти мало відрізняються від здорових однолітків, проте, за асоціативною, значно поступаються їм. У царині логічної пам'яті це відставання ще більш виражене.

Розумово відсталим людям властиве недорозвинення емоційно-вольової сфери, що проявляється у примітивності почуттів і інтересів, недостатності мови, диференціюванні та адекватності емоційних реакцій, слабкості спонукань до діяльності, особливо до пізнання навколишнього світу. Емоційна складова у осіб із загальним психічним недорозвиненням більш цілісна, ніж інтелектуальна. У деякого, незважаючи на примітивність емоцій і слабкість пізнавальних інтересів, емоційне життя досить різноманітне.

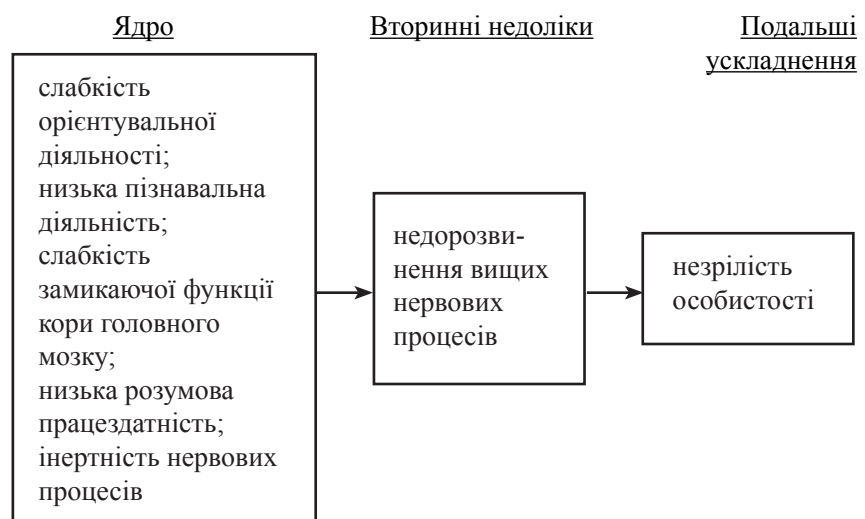


Рис. 1. Загальний аналіз структури дефекту у дітей з відхиленнями розумового розвитку (за Л.С. Виготським, 1932)





Рис. 2. Принципи проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку

Не дивлячись на те, що науковцями з адаптивної фізичної культури, корекційної педагогіки було виявлено корисний вплив систематичних тренувальних занять на організм осіб з відхиленнями розумового розвитку, на сьогоднішній день науково не обґрунтовані умови реалізації дидактичних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами в залежності від ступенів розумової відсталості.

В існуючих дослідженнях автори вивчали окремі групи принципів, так в роботах Платонова В.М., Матвеева Л.П., було визначено специфічні принципи підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Т.Ю. Круцевич, Р.В. Чудна характеризують принципи адаптивного фізичного виховання. С.П. Євсєєв у своїх дослідженнях систематизує принципи адаптивної фізичної культури. Ю.А.Бріскін надає характеристику загальним принципам спорту інвалідів [2].

Водночас з визначеними принципами підготовки спортсменів,

класичними принципами навчання, специфічними принципами адаптивної фізичної культури нами структуровані принципи проведення тренувальних занять саме зі спортсменами, які мають розумові відхилення. Були адаптовані умови реалізації дидактичних принципів враховуючи інтелектуальні, фізичні, психічні можливості спортсменів відповідної категорії (рис. 2).

Проведені соціологічні дослідження сприяли визначенню дидактичних особливостей проведення тренувальних занять в залежності від ступенів розумової відсталості. На відміну від існуючих тренувальних програм Спеціальної Олімпіади, що розроблені з певних видів спорту, де не завжди враховується вік, стать, ступінь розумової відсталості, індивідуальні особливості, нами були розроблені методичні рекомендації щодо реалізації дидактичних особливостей під час тренувань зі спортсменами Спеціальної Олімпіади, з урахуванням ступенів розумової відсталості [4].

Так, до основних методичних особливостей проведення тренувальних занять слід віднести: незначна тривалість тренувань, вирішення в процесі одного тренування не більше двох завдань, висока варіативність фізичних вправ; кількість спортсменів в тренувальній групі прямопропорційна рівню їх інтелектуального розвитку; починати тренувальні заняття корекційно-розвиваючої спрямованості необхідно з моменту народження (або після виявлення порушення) з поступовим збільшенням часу на спортивну спрямованість навантажень; обов'язкова систематичність тренувального процесу (не менше 3 разів на тиждень); залучення здорових осіб до участі в тренувальному процесі за програмою «Об'єднаний спорт». Результати досліджень дозволяють стверджувати, що, враховуючи мету, філософію, завдання та специфіку змагальної діяльності за програмами Спеціальних Олімпіад, атлетам з відхиленнями розумового розвитку рекоменду-



ється займатися декількома видами спорту, що розширить діапазон їх фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей.

Висновки

1. Сучасні умови демократизації та гуманізації суспільства сприяли виникненню та активному розвитку спорту для неповносправних. Так, для осіб з відхиленнями розумового розвитку, в наш час найбільш широко розвинені Міжнародний рух Спеціальних Олімпіад та Паралімпійський рух.
2. Систематичні тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад мають бути спрямовані не лише на підготовку спортсменів до участі у змаганнях, а й на корекцію психофізичних, моторних порушень, профілактику вторинних захворювань, соціалізацію осіб з відхиленнями розумового розвитку
3. Проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку,

ґрунтуються на загальних дидактичних, спеціально-методичних, соціальних та специфічних принципах спортивної підготовки, проте, умови їх реалізації мають бути адаптовані під інтелектуальні, фізичні та психологічні можливості відповідного контингенту, а також обумовлені принципами підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад

ЛІТЕРАТУРА

1. Бегидова Т. П. Реабилитация и интеграция инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта / Бегидова Т. П., Бегидов М. В. // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции 16–17 апреля 2009 года // «Дети России образованны и здоровы» – Москва, 2009. – С. 30–33.
2. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади навч. посіб. [для студ. вищ.

навч. закл.] / Ю. А. Бріскін. – Л. Ахіл, 2003. – 128 с.

3. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
4. Гончаренко Е. В. Особенности реализации дидактических принципов при проведении тренировочных занятий со спортсменами с умственной отсталостью / Материалы Международной научно-практической конференции «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту», / Гончаренко Евгений Владимирович // «Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта» – Минск, 2009. – С. 219-221.
5. Синьов В. М. Психологія розумово відсталої дитини : підруч. / В. М. Синьов, М. П. Матвеева, О. П. Хохліна. – К. : Знання, 2008. – 359 с.

