

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

УДК 796/799: 378.14

Бріскін Юрій, Передерій Аліна, Пітин Мар'ян

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Львівський державний університет фізичної культури

y.a.briskin@gmail.com

Робота присвячена обґрунтуванню сучасних методичних підходів до вирішення науково-практичних завдань тренувального процесу спортсменів з відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад. Подано характеристику тренування як компоненту системи підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад, запропоновано стандартизований алгоритм формування та удосконалення програм Спеціальних Олімпіад з різних видів спорту, описано напрями їх модифікації. Деталізовано методичні положення (емоційність, повторність, лаконічність, візуалізація, індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, гнучкість, поступовість) проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленням розумового розвитку та методичні рекомендації для тренерів Спеціальних Олімпіад.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади; тренування; тренувальні програми; спортсмени з відхиленням розумового розвитку; методичні положення; методичні рекомендації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до теми НДР «Основи теоретичної підготовки в спорті» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр., № державної реєстрації 0113U000659.

Постановка проблеми. Як відомо, поняття «система» – множина взаємопов'язаних елементів, що відокремлена від середовища і взаємодіє з ним, як ціле – є важливим для різних галузей наукового пізнання та суспільної практики. Стосовно спортивної діяльності, поняття «система підготовки» нині має відносно сталий характер. Система підготовки, в загальних рисах, містить змагання,

тренування та відновлення. Її структуру та зміст було описано у працях Келлера В.С. у 80-х рр. минулого століття. Безсумнівно, змістове наповнення системи має постійно оновлюватися та вдосконалюватися відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту, зростання спортивних досягнень, специфіки видів спорту тощо. Сучасний спортивний рух відзначається потужним розвитком різних напрямів адаптивного спорту, для яких, в методичному плані, притаманна єдина проблема – механістичне перенесення підходів системи підготовки, запозичених з олімпійського спорту [1, 12, 17, 20]. Безперечно, структура системи підготовки в адаптивному спорті за основними складовими має багато спільного зі системою підготовки в олімпійському спорті. Разом з тим, слід відзначити певні її особливості. Принципово інше ставлення до спортивних результатів осіб з відхиленням розумового розвитку у спортивному русі Спеціальних Олімпіад (Примітка: Рух Спеціальних Олімпіад виник у 1968 році в США, об'єднує спортсменів з відхиленням розумового розвитку. Нині має глобальний характер, розвивається у переважній більшості країн світу, кожні чотири роки проходять Всесвітні ігри (літні та зимові) Спеціальних Олімпіад на зразок Олімпійських ігор) вимагає переосмислення структури системи підготовки [4, 14, 15]. На наш погляд, при визначенні формульовального чинника системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад недостатньо спиратися (за аналогією з олімпійським спортом) виключно на змагання, які спрямовані на досягнення спортивного результату. Відповідно до філософських засад Спеціальних Олімпіад, власне спортивний результат, який розглядається окремо без урахування можливостей спортсмена, не має цінності. Досягнення певного спортивного результату заради самого результату, що не призводить

до покращення стану спортсмена (у фізичному, психологічному, поведінковому, соціальному аспектах тощо) не може свідчити про ефективне функціонування системи спортивної підготовки [16, 18, 19]. Таким чином, виникає потреба в обґрунтуванні бінарного чинника, що визначає структуру та спрямованість системи підготовки у Спеціальних Олімпіадах: змагання, що спрямовані на демонстрацію спортивних результатів, досягнення яких має сприяти соціальній адаптації та реабілітації спортсменів.

Не зважаючи на всю важливість змагань у системі підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад, вони лишаться лише засобами досягнення інтегральної мети системи підготовки. Тому метою системи спортивної підготовки за програмами Спеціальних Олімпіад є забезпечення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня соціальної адаптації через покращення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості шляхом тренувальної та змагальної діяльності в обраному(них) виді(ах) спорту. Досягнення зазначеної мети можлива на різних результативних рівнях, як засобами окремого виду спорту, так і кількох, найбільш популярних видів спорту.

Вищезазначене дозволяє окреслити важливу науково-практичну проблему пошуку та обґрунтування сучасних методичних підходів реалізації завдань тренувального процесу спортсменів з відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Згідно з вимогами Спеціальних Олімпіад кожна акредитована програма повинна запропонувати комплексні цілорічні тренувальні заняття, що проводяться під керівництвом кваліфікованих тренерів відповідно до правил Спеціальних Олімпіад та специфіки виду спорту. Кожен спортсмен, який спеціалізується у певному виді спорту, має бути обізнаний у цьому виді спорту, відповідати мінімальним вимогам підготовленості, встановленим акредитованою програмою, та мати достатній досвід для участі у змаганнях [1].

З цієї метою з 1981 року Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад розпочинає розробку та впровадження тренувальних програм з офіційних видів спорту. Мінімальний проміжок часу для такого безперервного базового навчання та підготовки до змагань складає 8 тижнів. Як правило, протягом 8 тижнів вирішуються завдання засвоєння основних технічних навичок, фізичної підготовки, тактичної підготовки, ознайомлення з правилами змагань та обов'язкового планування ознайомчого змагального процесу [1, 19]. Вісім тижнів є мінімальним

періодом тренування, після якого можливо очікувати якісні зміни у володінні основними технічними прийомами, у розвитку провідних фізичних якостей, у психологічному стані спортсмена, у його готовності самостійно брати участь у змаганнях, що відповідають його рівню підготовленості та можливостей. Тренувальні програми використовуються у випадках, коли обов'язки тренера виконують батьки, опікуни, лікарі, волонтери. Слід зазначити, що за умов постійного вдосконалення їх змісту, на сьогоднішній день у спеціальній літературі практично відсутні обґрунтовані рекомендації, які б урахували особливості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, що детермінують ефективність навчання, та узагальнювали б накопичений досвід методики базової підготовки у дитячо-юнацькому чи олімпійському спорті. У літературі описано тренувальні програми з найбільш популярних літніх (легка атлетика, баскетбол та футбол) та зимових (лижні перегони) видів спорту [2, 3, 5–11, 13].

Мета дослідження: дати характеристику методичному забезпеченню тренування як компоненту системи підготовки спортсменів у програмах Спеціальних Олімпіад.

Методи та організація дослідження. У роботі використовувалися теоретичні методи (аналіз, аналогія, порівняння), соціологічні методи (аналіз документальних матеріалів, опитування), педагогічні методи (педагогічне спостереження та експеримент).

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Аналіз наявних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з офіційних видів спорту дозволив побудувати наступний алгоритм їх вдосконалення та оновлення:

1. Формування комплексу рухових навичок виду спорту (мінімально-необхідний технічний арсенал), навчання яким необхідно здійснити упродовж 8 тижнів. Комплекс цих навичок є передумовою участі спортсмена у змаганнях.
2. Визначення раціональної послідовності процесу навчання.
3. Визначення можливості поєднання завдань навчання техніки з розвитком необхідних фізичних якостей.
4. Визначення необхідної частоти включення до тренувального процесу тих чи інших завдань та тривалості процесу їх вирішення.
5. Розробка варіантів поєднання різноманітних педагогічних завдань в окремих тренувальних заняттях.
6. Планування завдань контролю підготовленості спортсменів.
7. Формування змісту окремих тренувальних занять.
8. Опис методики проведення кожного тренувального заняття: методичні рекомендації,

варіанти дозування навантаження, типові помилки та шляхи їх усунення, ілюстративний матеріал тощо.

9. Підбір додаткового інформаційного забезпечення: термінологічний апарат, правила змагань, опис обладнання, інвентарю та спортивної форми, правила техніки безпеки тощо.

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

Пропонується розглядати обов'язкову тренувальну програму з різних видів спорту як базову. Але процес підготовки не повинен припинятися із виконанням завдань восьмитижневої програми. Подальший тренувальний процес має бути спрямований на подальше вдосконалення техніки та покращення фізичної підготовленості спортсменів на основі індивідуальної модифікації типових тренувальних завдань авторської програми.

Шляхами поглибленого використання базових тренувальних програм є:

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

2. Підбір індивідуально доступного рівня навантажень, визначення його необхідної динаміки. Цей напрямок передбачає як визначення індивідуально доступних тренувальних завдань, різновидів вправ, так і величини навантажень за обсягом та інтенсивністю, оскільки у типових тренувальних програмах вказуються лише орієнтовні параметри. Для подальшої роботи тренер може як зменшувати величину навантажень, так і суттєво збільшувати її, відповідно до зростання майстерності та підготовленості спортсменів.
3. Поглиблене використання базових тренувальних програм можливе на основі поєднання окремих завдань, ускладнення умов їх виконання, збільшення вимог до техніки виконання вправ (амплітуди, точності, якості тощо).
4. Оскільки базовий характер та, відповідно, обмежена тривалість типових тренувальних програм, передбачає вирішення завдань, в основному, пріоритетних розділів спортивного тренування – загальної фізичної та технічної підготовки, – у подальшому збільшується питома вага тактичної, психічної, спеціальної фізичної підготовки.
5. На основі детального аналізу 8-ми тижневої співпраці тренера та спортсмена необхідно підібрати найбільш доступні та адекватні методи пояснення, демонстрації, стимулювання, заохочення, виправлення помилок, що відповідають емоційним, інтелектуальним особливостям спортсменів.

Таким чином, методичне забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад для конкретного виду спорту можна зобразити схематично, як показано на **рис.**

Аналізуючи зміст наявних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з офіційних видів спорту, зроблено спробу узагальнити методичні рекомендації, що зустрічаються у цих інформаційних джерелах, та сформувані на цій основі методичні положення для проведення тренувальних занять. До таких основних методичних положень відносимо: емоційність, повторність, лаконічність, візуалізація, індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, гнучкість, поступовість.

Для реалізації методичного положення «Емоційність» тренерам рекомендується дотримуватися наступних методичних рекомендацій

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

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



Схема методичного забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад з виду спорту.

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

1. Багаторазове повторення – кращий спосіб підвищення рівня тренуваності спортсменів. Але повторення вправ не повинно викликати нудьгу чи монотонність.
2. Нові технічні прийоми вводьте на початку тренувального заняття, відпрацьовуйте їх упродовж кількох тренувань і лише потім включайте до комплексних завдань чи тактичних схем. При вивченні нових прийомів обов'язково повторюйте ті, що засвоєні раніше. Повторення пройденого матеріалу – важлива частина кожного тренувального заняття.

Для впровадження методичного положення «Візуалізація» тренерам рекомендується дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

1. Віддавайте перевагу безпосередньому показу вправи. Як оволодіння новими технічними прийомами, так і повторення відомих, краще відбувається при постійній їх демонстрації. Виконуйте вправи разом зі спортсменами. При початковому вивченні – випереджуючий показ, при повторенні – лідируваний.
2. Використовуйте різні способи візуалізації – імітуйте, малюйте (наприклад, додаткові лінії-орієнтири на майданчику).

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

1. Пропонуйте спортсменам вправи, що враховують їх індивідуальні особливості. Такі вправи легше засвоюються та можуть поступово ускладнюватися за рахунок додаткових елементів.
2. Творчо використовуйте групові методи організації спортсменів. Віддавайте перевагу організації занять у малих групах (до 10 спортсменів), що дозволяє зберігати можливість контролювати кожного і позитивно впливає на соціалізацію, вміння працювати у команді. Існують різні підходи щодо комплектування малих груп: залучення спортсменів однакового рівня фізичних та інтелектуальних можливостей чи, навпаки, об'єднання у групи спортсменів з різними можливостями, де кожен має свої обов'язки та роль, сильніші спортсмени виконують роль лідера чи помічника тренера, слабші – намагаються працювати краще. Для реалізації певних завдань доцільним є використання індивідуального чи індивідуально-групового (від 2–3 до 6–8 спортсменів) методів організації.

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

1. Встановіть чіткі правила техніки безпеки, щоразу інструкуйте спортсменів, вимагайте обов'язкового дотримання цих правил у процесі тренувальних занять та змагань.
2. Оберіть раціональне місце розташування у залі, на майданчику, на стадіоні тощо. Тренер завжди повинен мати можливість бачити усе, що відбувається під час тренувального процесу. Усі спортсмени мають бути у полі зору тренера.

Методичне положення «Керованість» передбачає виконання тренерами наступних рекомендацій:

1. Ведіть облік виконаних спортсменами завдань та їх результатів. Контролюйте динаміку найбільш інформативних показників. Тільки ретельний облік прогресу кожного спортсмена дозволить якісно керувати процесом підготовки.
2. Вимагайте від спортсменів чіткого виконання усіх рекомендацій та вказівок. Дисципліна усіх членів групи – запорука успіху.

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

1. Беріть активну участь у тренувальному процесі, виконуйте завдання разом зі спортсменами, вони радше імітують техніку, ніж виконують вказівки та розпорядження.
2. Залучайте до проведення тренувальних занять батьків спортсменів. Поясніть їм особливості тренувального процесу, правила виду спорту. Заздалегідь чітко плануйте їх обов'язки.

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

«Гнучкість» як методичне положення, що регламентує ефективність тренувального процесу, передбачає, що тренер завжди готує кілька варіантів змісту заняття та підбирає різні види вправ. Якщо спортсменам не вдається виконання тієї чи іншої вправи, тренер повинен бути готовий до оперативної зміни вказівок чи завдань.

Для реалізації методичного положення «Поступовість» тренерам рекомендується дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

1. Завжди формулюйте реальну мету та завдання тренувального заняття. Навіть мінімальний прогрес спортсмена, його позитивний настрій є важливим результатом.
2. Не очікуйте результату тренування одразу. Головна якість тренера Спеціальних Олімпіад – терпіння. Часто багато часу витрачається на контакт зі спортсменами, а лише потім починається ефективна тренувальна робота.

В процесі підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад необхідно здійснювати комплексний підхід до вирішення педагогічних завдань навчання, розвитку та виховання. Навчальні завдання пов'язані насамперед із засвоєнням технічних і тактичних навичок виду спорту, формуванням спеціальної системи знань. Важливо, щоб знання, які сформовано у процесі спортивного тренування та участі у змаганнях, поповнювали життєвий досвід спортсменів, покращували їх соціальну адаптацію, впевненість у собі тощо. Так, зокрема, в процесі тренувальних занять необхідно акцентувати увагу спортсменів на способах фіксації результатів відповідно до специфіки виду спорту (метри, секунди, кг та ін.), навчати їх орієнтуватися у рівні власних результатів та результатів свої друзів по команді, оцінювати свої потенційні можливості досягнення того чи іншого змагального результату. Важливою є інформація щодо гігієнічних вимог виду спорту, місця проведення тренувань (залу, басейну, манежу, палацу спорту тощо), необхідного спортивного взуття та одягу залежно від кліматичних умов, за-

вдань тренування тощо. Необхідно також навчати спортсменів правилам змагань, правилам поведінки в умовах змагань, правилам спілкування з суперниками, суддями та тренерами.

В тренувальному процесі створюються передумови для покращення розуміння спортсменами кількісних параметрів навантаження, вдосконалюються навички лічби. Для цього можна використовувати будь-який елемент тренування:

- Шиккування. Визначення кількості спортсменів на тренувальному занятті.
- Розминка. Виконання вправ під рахунок тренера із залученням спортсменів до спільного підрахунку. Облік кількості кіл розминочного бігу, самостійне виконання вправ розминки згідно завдань тренера (наприклад, 3 серії по 10 стрибків, 3 серії по 4 нахили в правій та лівій бік тощо) з контролем з боку тренера.
- Основна частина. Визначення кількості снарядів чи предметів для виконання вправ основної частини (кількість м'ячів, стійок, скакалок, обручів тощо).
- Фізична підготовка. Підрахунок кількості серій та вправ: згинання розгинання рук в упорі лежачи, присідання, підтягування, нахили, стрибки тощо.
- Заключна частина. Виконання вправ заключної частини під рахунок тренера для формування розуміння та відтворення дихання та повільного темпу рухів.

Зрозуміло, що використання усіх методичних прийомів в одному тренувальному занятті є недоцільним. Але систематичне використання окремого прийому, з поступовим переходом до наступного за умови засвоєння першого, створює передумови для покращення розуміння спортсменами кількісної сторони тренувального процесу, формують практичні навички, сприяють утворенню міжпредметних зв'язків.

Упродовж тренувальних занять тренерів необхідно під час виконання вправ систематично повторювати їх назви, контролювати їх засвоєння спортсменами. Це полегшує подальший тренувальний процес, дозволяє тренерам задавати ті чи інші вправи для домашнього відпрацювання, підвищує самостійність спортсменів.

Важливо фіксувати увагу спортсменів на розкладі тренувальних занять, їх тривалості та кількості протягом тижня. Це створює передумови для відчуття нормального ритму життя, відповідно до загальних завдань програм Спеціальних Олімпіад, формує дисциплінованість і відповідальність спортсменів.

Завдання другої складової педагогічного процесу – процесу розвитку – передбачають, передусім, вплив на фізичні якості спортсменів (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні якос-

ті). Типові тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з видів спорту традиційно включають завдання з фізичної підготовки спортсменів, що тісно пов'язані з оволодінням основним програмним матеріалом, з формуванням відповідних технічних вмінь та навичок. Як відомо, особи з відхиленнями розумового розвитку мають нижчий рівень розвитку фізичних якостей порівняно зі здоровими особами цієї ж вікової групи [6]. Тому реалізація завдань фізичної підготовки у тренувальному процесі осіб з відхиленнями розумового розвитку має надзвичайно важливе значення не стільки через їх вплив на вирішення інших завдань процесу підготовки, скільки для покращення загального фізичного розвитку спортсменів, їх реабілітації та адаптації. Разом з тим, не менш важливим є розвиток таких психічних функцій та властивостей спортсменів з відхиленнями розумового розвитку як увага, пам'ять, сприйняття, мислення, низький рівень яких є специфічною нозологічною ознакою. Заняття спортом надають чудові можливості для вирішення саме таких завдань розвитку спортсменів. Так, наприклад, для покращення уваги спортсменів Спеціальних Олімпіад доцільно використовувати яскраві предмети, цікаві завдання, постійно підтримувати емоційність діяльності, що, в свою чергу, забезпечує інтерес та активність спортсменів. Для вирішення цього завдання також доцільною є зміна завдань, що усуває одноманітність тренувального процесу. Вдосконалення процесів мислення, здатності до обробки інформації найбільш проблемне з урахуванням нозологічних особливостей завдання. Часто воно зводиться до підбору простого (елементарного) навчального матеріалу, доступного для спортсменів. Покращенню зазначених здібностей сприятиме застосування ігрових ситуацій, вправ з командними взаємодіями, впровадження елементів партнерського спорту.

Виховання – не менш важлива складова процесу підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку. Систематичні заняття спортом створюють передумови для формування самостійності, дисциплінованості, відповідальності. Спортсмени навчаються з повагою ставитися до тренерів, поводити себе в колективі, допомагати друзям по команді. У них виникає почуття дружби, потреба у спілкуванні. Тренування та участь у змаганнях розвивають емоційну сферу спортсменів з відхиленнями розумового розвитку. Переживання перемог та поразок, досягнення максимального індивідуально-доступного результату є неоцінним емоційним досвідом для спортсмена-спеціаліста.

Висновки.

1. Специфіка системи підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад у порівнянні з іншими спортивними напрямками визначається переважно її адаптаційною спрямованістю. Структуру та спрямованість системи підготовки в Спеціальних Олімпіадах визначає бінарний чинник: змагання, що спрямовані на демонстрацію спортивних результатів, досягнення яких має сприяти соціальній адаптації та реабілітації спортсменів.
2. На основі аналізу тренувальних програм з різних видів спорту Спеціальних Олімпіад можна рекомендувати наступний алгоритм їх вдосконалення: формування комплексу рухових навичок виду спорту, визначення раціональної послідовності процесу навчання, визначення можливості поєднання завдань навчання техніці з розвитком необхідних фізичних якостей, визначення необхідної частоти включення до тренувального процесу тих чи інших завдань та тривалості процесу їх вирішення, розробка варіантів поєднання різноманітних педагогічних завдань в окремих тренувальних заняттях, планування завдань контролю підготовленості спортсменів, формування змісту окремих тренувальних занять, опис методики проведення кожного тренувального заняття, підбір додаткового інформаційного забезпечення.
3. Модифікація тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з видів спорту можлива за такими напрямками: визначення вузької спеціалізації спортсмена, підбір індивідуально доступного рівня навантажень, поєднання завдань, ускладнення умов їх виконання, збільшення вимог до техніки вправ, збільшення вимог тактичної, психічної та спеціальної фізичної підготовки, підбір адекватних методів пояснення, демонстрації, стимулювання, заохочення, виправлення помилок
4. Основними методичними положеннями реалізації завдань процесу підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад є: емоційність, повторність, лаконічність, візуалізація, індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, гнучкість, поступовість.
5. У процесі підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад необхідно здійснювати комплексний підхід до вирішення педагогічних завдань навчання, розвитку та виховання.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з розробкою тренувальних програм з різних видів спорту для спортсменів з відхиленнями розумового розвитку на основі розроблених алгоритмів та з урахуванням описаних методичних положень та рекомендацій.

Література

1. Бріскін Ю. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. / Юрій Бріскін. – Л. : Ахіл, 2003. – 128 с.
2. Бріскін Ю. Структура та зміст тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, О. О. Слісенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 1. – С. 22–25.
3. Бріскін Ю. А. Тактична підготовка спортсменів за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Ю. А. Бріскін, О. О. Слісенко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 136–139.
4. Бріскін Ю. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, А. Передерій, І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3–5.
5. Павлось О. О. Доэкспериментальная проверка авторских тренировочных программ по приоритетно-репрезентативным в Украине видам спорта / О. О. Павлось // 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.
6. Павлось О. Контроль общей физической и технической подготовленности спортсменов с нарушением интеллекта / О. Павлось // Cultura fizica : hrobleme stiintifice ale invatamantului si sportului : Materiale conf. st. intern. a doctoranzilor / col. red. : Danail S. [et al.] . – Ch. : Editura USEFS, 2012. – P. 252 – 256.
7. Павлось О. О. Результати експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту / Ольга Павлось, Аліна Передерій // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/» за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Том 2 – Вип. 7 (33). – С. 36 – 41.
8. Павлось О. О. Структура и содержание авторской тренировочной программы по легкой атлетике для спортсменов с нарушениями интеллекта / Ольга Павлось, Алина Передерий // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : материалы II Всероссийской научно-практической конференции : в 2 ч. / под ред. В. Ф. Балашовой, Т. А. Хорошевой. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 166 – 171.
9. Павлось О. Структура та зміст авторської тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Ольга Павлось, Аліна Передерій // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. – С. 140–148.
10. 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. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 203–208.
11. 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. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 147–152.
12. Передерій А. Актуальні напрямки наукових досліджень міжнародного руху Спеціальних Олімпіад / Аліна Передерій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 159 – 164.
13. Передерій А. Аналіз тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / Аліна Передерій, Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 2. – С. 269–274.
14. Передерій А. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад / Аліна Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 4 (10) – С. 65 – 73.
15. Передерій А. Змагання в системі підготовки атлетів спеціальних олімпіад / Аліна Передерій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 55–59. doi:10/6084/m9.figshare.691022
16. Передерій А. В. Персонализицированная подсистема системы подготовки атлетов специальных олимпиад / А. В. Передерий // Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» : в 3 ч. / Бел. Гос. Ун-т. Физ. Культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 96–98.
17. Передерій А. В. Современные тенденции развития международного спортивного движения специальных олимпиад / А. В. Передерий // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – Вып. 16. – С. 81–90. – ISSN 2079-5653
18. Передерій А. В. Соціальна спрямованість системи підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад / А. В. Передерій, І. В. Габрильчук // Актуальні проблеми, фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції / Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2013. – С. 172–173.
19. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія / Аліна Передерій. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 296 с. – ISBN 978-966-2328-56-1

20. Передерий А. В. Спорт инвалидов как составляющая международного олимпийского движения / А. В. Передерий, Е. Н. Приступа, Ю. А. Брискин // Междунар. науч.-практ. конф. государств-участников СНГ по проблемам физ. культуры и спорта : докл. пленарных заседаний. – Минск : БГУФК, 2010. – С. 66–75. – ISBN 978-985-6953-23-4.

References

1. Brískin Yu. Adaptivniy sport. Spetsial'ni Olimpiadi : navch. posib. L.: Akhíl; 2003. 128 s.
2. Brískin Yu, Perederiy AV, Slisenko OO; Êrmakov SS, redaktor. Struktura ta зміst trenuval'noï programi Spetsial'nikh Olimpiad z legkoï atletiki. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya í sportu: nauk. monogr. KH.: KHDADM; 2008;1:22–5.
3. Brískin YuA, Slisenko OO. Taktichna pidgotovka sportsmeniv za trenuval'nimi programami Spetsial'nikh Olimpiad z basketbolu. Visnik Chernigiv. derzh. ped. un-tu imeni T. G. Shevchenka. Ser.: Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport. Chernigiv, 2007;44:136–9.
4. Brískin Yu, Perederiy A, Kogut Í. Trenuval'ni programi Spetsial'nikh Olimpiad. Teoriya í metodika fizichnogo vikhovannya í sportu. 2006;1: 3–5.
5. Pavlos' OO. Doeksperimental'naya proverka avtorskikh trenirovochnykh programm po prioritetno-reprezentativnym v Ukraine vidam sporta. Nauchnoye obosnovaniye fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki í podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture í sportu: materialy KHÍÍ Mezhdunar. nauch. sessii po itogam NIR 2012 god. Minsk, 2013;3:258–61.
6. Pavlos' O. Kontrol' obshchey fizicheskoy í tekhnicheskoy podgotovlennosti sportsmenov s narusheniyem intellekta. Cultura fizica: hroblema stiintifice ale invatamantului si sportului: Materiale conf. st. intern. a doctoranzilor / col. red. : Danail S, et al. Ch.: Editura USEFS; 2012:252–6.
7. Pavlos' OO, Perederiy Alina. Rezultati yeksperimental'noï perevirki avtors'koï trenuval'noï programi z legkoï atletiki dlya sportsmeniv z vadami intelektu. Naukoviy chasopis Natsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. Ser.: №15. «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoï kul'turi /Fizichna kul'tura í sport/» za red. GM Arzyutova. K.: Vid-vo NPU im. M. P. Dragomanova; 2013;2;7 (33):36–41.
8. Pavlos' OO, Perederiy Alina. Struktura i sodержaniye avtorskoy trenirovochnoy programy po legkoy atletike dlya sportsmenov s narusheniyami intellekta. Professional'no-lichnostnoye razvitiye studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury: materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 ch. / pod red. VF Balashovoy, TA Khoroshevoy. Tol'yatti Izd-vo TGU; 2012;1:166–71.
9. Pavlos' O, Perederiy Alina. Struktura ta зміst avtors'koï trenuval'noï programi Spetsial'nikh Olimpiad z basketbolu. Visnik Zaporiz'kogo natsional'nogo universitetu: Zbirnik naukovikh prats'. Fizichne vikhovannya ta sport. Zaporizhzhya: Zaporiz'kiy natsional'niy universitet; 2012, s.140–148.
10. Pavlos' O, Perederiy Alina, Baytsar Yuriy. Struktura ta зміst yeksperimental'noï trenuval'noï programi Spetsial'nikh Olimpiad z lizhnikh gonok. Moloda sportivna nauka Ukraïni: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vikhovannya, sportu í zdorov'ya lyudini. L., 2012;16(1)203–8.
11. Pavlos' O, Perederiy Alina. Kharakteristika suchasnikh trenuval'nikh program Spetsial'nikh Olimpiad z basketbolu ta legkoï atletiki. Moloda sportivna nauka Ukraïni: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vikhovannya, sportu í zdorov'ya lyudini. L., 2013;17(1)147–52.
12. Perederiy A. Aktual'ni napryamki naukovikh doslidzhen' mizhnarodnogo rukhu Spetsial'nikh Olimpiad. Moloda sportivna nauka Ukraïni: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'turi ta sportu. L., 2013;17(1)159–64.
13. Perederiy Alina, Slisenko Ol'ga. Analiz trenuval'nikh program Spetsial'nikh Olimpiad z lizhnikh gonok. Moloda sportivna nauka Ukraïni: zb. nauk. st. z galuzi fiz. kul'turi í sportu. L., 2007;11(2):269–74.
14. Perederiy A. Zagal'na kharakteristika sistemi pidgotovki sportsmeniv Spetsial'nikh Olimpiad. Fizichna aktivnist', zdorov'ya í sport. 2012;4(10):65–73.
15. Perederiy A. Zmagannya v sistemí pidgotovki atletiv spetsial'nikh olimpiad. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya í sportu. 2013;4:55–9. doi:10/6084/m9.figshare.691022.
16. Perederiy AV. Personifitsirovannaya podsistema sistemy podgotovki atletov spetsial'nykh olimpiad. Mezhdunarodnaya nauchnaya sessiya po itogam NIR za 2012 god «Nauchnoye obosnovaniye fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki í podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture í sportu»: v 3 ch. / Bel. Gos. Un-t. Fiz. Kul'tury ; redkol.: T. D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. Minsk: BGUFK, 2013;1:96–8.
17. Perederiy AV. Sovremennyye tendentsii razvitiya mezhdunarodnogo sportivnogo dvizheniya spetsial'nykh olimpiad. Uchenyye zapiski: cb. rets. nach. tr. / redkol.: T. D. Polyakova (gl. red.) [i dr.] ; Bel.. gos. un-t fiz. kul'tury. Minsk: BGUFK, 2013;16:81–90. ISSN 2079–5653.
18. Perederiy AV, Gabril'chuk ÍV. Sotsial'na spryamovanist' sistemi pidgotovki sportsmeniv za programami Spetsial'nikh Olimpiad. Aktual'ni problemi, fizichnogo vikhovannya, reabilitatsii, sportu ta turizmu: tezi dopovidey V Mízhnarodnoï nauk.-prak. conf. Zaporizhzhya: Klasichniy privatniy universitet, 2013; s.172–3.
19. Perederiy AV. Spetsial'ni Olimpiadi v suchasnomu svití: monografiya. L.: LDUFK; 2013. 296 s. ISBN 978-966-2328-56-1.
20. Perederiy AV, Pristupa YeN, Briskin YuA. Sport invalidov kak sostavlyayushchaya mezhdunarodnogo olimpiyskogo dvizheniya. Mezhdunar. nauch.-prakt. conf. gosudarstv-uchastnikov SNG po problemam fiz. kul'tury í sporta : dokl. plenarnykh zasedaniy. Minsk BGUFK; 2010. s. 66–75. ISBN 978-985-6953-23-4.

УДК 796/799: 378.14

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Брискин Юрий, Передерий Алина, Питын Марьян

Резюме. Работа посвящена обоснованию современных методических подходов к решению научно-практических задач тренировочного процесса спортсменов с отклонением умственного развития по программе Специальных Олимпиад. Дана характеристика тренировки как компонента системы подготовки спортсменов по программе Специальных Олимпиад, предложен стандартизированный метод формирования и совершенствования программ Специальных Олимпиад по различным видам спорта, описаны направления их модификации. Детализированы методические положения (эмоциональность, повторяемость, лаконичность, визуализация, индивидуализация, безопасность, управляемость, активность, гибкость, постепенность) проведения тренировочных занятий со спортсменами с отклонением умственного развития и методические рекомендации для тренеров Специальных Олимпиад.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады; тренировки; тренировочные программы; спортсмены с отклонением умственного развития; методические положения; методические рекомендации.

UDC 796/799: 378.14

METHODOLOGICAL PROVIDING OF TRAINING SYSTEM OF SPORTSMEN FOR SPECIAL OLYMPICS

Briskin Yuriy, Perederiy Alina, Pityn Maryan

Abstract. The paper is dedicated to modern methodical approaches to solve scientific and practical tasks of training process of sportsmen who have mental retardation based on Special Olympics.

The aim of systemic training programmes for Special Olympics is to provide the highest possible level of social adaptation for every athlete through the improvement of their physical, technical, tactical, psychological and theoretical efficiency by means of training and competitive activities in their kind(-s) of sport. There is an important scientific and practical issue which is concerned with the research and study of modern methodological problem which solves approaches to the training process of mentally retarded sportsmen according to the programmes of Special Olympiads. According to the requirements of Special Olympics each accredited programme has to offer a comprehensive year-round training sessions that should be supervised by qualified coaches abiding by the rules of Special Olympics and specificity of the event. Every athlete who practices this or that kind of sport must be competitive in this kind of sport.

The *aim* of the paper was to characterize check of sessions as an integral component of sportsmen training system within the framework of Special Olympics programme.

Methods and materials. Theoretical methods of analysis, method of comparison, sociological methods of documentary materials analysis and questionnaire, pedagogical methods of educational observation and pedagogical experiment were used in this investigation.

Results and conclusions. Analysis of the existing Special Olympics training programmes for the official sports made it possible to elaborate the algorithm of their improvement and renewal. Also some ways for efficient utilization of basic training programmes are presented in article.

Analysis of the available training Special Olympics programmes of the official sports allowed us generalizing methodological guidelines found in these information sources. It is an opportunity to create methodological regulations to conduct training sessions. These basic methodological items are as follows: emotional disposition, repeatability, laconic brevity, visualization, individualization, safety, controllability, activity, flexibility, graduality.

Prospects for further investigations are associated with the development of training programmes from different kinds of sport for sportsmen with mental retardation based on developed algorithms and described methodical instructions.

Keywords: Special Olympics, training; training programmes; mentally retarded sportsmen; methodological regulations; methodological recommendations.

Стаття надійшла 26.02.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування