
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Сергій Матвєєв, Максим Ярмоленко, Євген Гончаренко

Аннотація. Рассмотрены особенности подготовки футболистов Специальных Олимпиад. Проведено много научных исследований, посвященных подготовке спортсменов Специальных Олимпиад, однако недостаточно изучены вопросы планирования и построения учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов Специальных Олимпиад. В результате анализа учебно-методической литературы, соревновательной практики были выявлены особенности подготовки спортсменов с отклонениями умственного развития по программам Специальных Олимпиад на международном уровне. Выявлены методические проблемы подготовки спортсменов с отклонениями умственного развития.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, спортсмены с отклонениями умственного развития, умственная отсталость, проблемы подготовки спортсменов.

Abstract. The article describes the peculiarities of Special Olympics players preparation. There is a significant amount of research devoted to the preparation of athletes for Special Olympics, but issues related to the planning and construction of the training process with account for the individual characteristics of the athletes of Special Olympics have been insufficiently studied. The analysis of educational materials, competitive practices has permitted to reveal peculiarities of athletes with abnormal mental development by programs of Special Olympics internationally. The methodological problems of training athletes with intellectual disabilities have been identified.

Keywords: Special Olympics, athletes with abnormal mental development, mental deficiency, problems of preparation of athletes.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт і фізична культура є найбільш ефективними і доступними засобами соціальної інтеграції для людей з особливими потребами. Спеціальні Олімпіади – найбільший міжнародний спортивний рух для осіб з відхиленнями розумового розвитку. Згідно з офіційними даними, завдяки діяльності Спеціальних Олімпіад у різних країнах світу спортом активно займаються більше 300 тис. таких осіб.

Важливим фактором якості та ефективності тренувального процесу за програмами Спеціальних Олімпіад є урахування індивідуальних особливостей спортсменів, відповідно до яких зміст, характер та інтенсивність тренувальної роботи, методика проведення занять регламентуються ступенем відхилення розумового розвитку, характером і специфікою захворювання, можливими вторинними порушеннями, віком атлетів і т.д. [4, 6]. Для організації навчально-тренувального процесу Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» розробляє різні типові тренувальні програми з літніх та зимових видів спорту, які мають узагальнену структуру, формалізовані методичні положення і рекомендації. У змістовній частині тренувальних програм незавжди можуть враховуватися індивідуальні особливості спортсменів (форми і ступінь захворювання). Це свідчить про те, що програми мають ознайомчий характер і є лише базовою інфраструктурою для тренерів і волонтерів.

Слід зазначити, що цільова спрямованість багаторічної підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад полягає у забезпеченні максимально можливого для конкретного спортсмена рівня соціальної адаптації, шляхом підвищення рівня фізичної, технічної, психологічної, теоретичної підготовленості в процесі тренувальної та змагальної діяльності [1, 3].

Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» культивує різні літні та зимові види спорту. Протягом багатьох років розвитку Спеціальних Олімпіад у світі одним із найбільш масових, популярних і доступних для цього контингенту видом спорту є футбол. Подібна тенденція спостерігається і в Україні.

Наукові дослідження з питань підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад проводилися Ю. А. Бріскіним, А. В. Передерій, О. О. Слісенко (2004–2013); питаннями поліпшення якості здоров'я осіб з відхиленнями розумового розвитку займалися V. A. Temple, J. T. Foley, M. Lloyd (2013); вивчалися аспекти поведінки тренерів і спортсменів з відхиленнями розумового розвитку J. K. Luiselli, N. G. Duncan, P. Keary (2013). Нікіфоровою О. М. проаналізовано соціально-психологічну адаптованість спортсменів з відхиленнями розумового розвитку шляхом спеціально-організованих занять футболом.

Водночас аналіз доступної літератури свідчить про брак досліджень, присвячених проблемам навчально-тренувального та змагального процесу спортсменів із відхиленнями розумового розвитку,

котрі спеціалізуються у футболі. Це визначає актуальність дослідження.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 1. 10 «Соціально-гуманістичні основи розвитку адаптивного спорту в Україні»

Мета дослідження – узагальнити міжнародний досвід і визначити актуальні проблеми підготовки футболістів Спеціальних Олімпіад.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет; спостереження, порівняння та аналіз навчально-тренувальної діяльності футболістів Спеціальних Олімпіад.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні в спортивній науці гостро постало питання систематизації знань про підготовку спортсменів з відхиленнями розумового розвитку та підвищення кваліфікації тренерів Спеціальних Олімпіад. Успіх соціалізації осіб з відхиленнями розумового розвитку багато в чому залежить від стилю керівництва та раціонального підбору засобів і методів тренерами. Сучасний фахівець, який працює з даним контингентом, повинен володіти широтою поглядів, необхідним рівнем знань, умінь, навичок, авторитетом, вмінням створити дружний колектив, добре обізнаний у психології спортсменів. Від нього вимагається рішучість, вимогливість, самокритичність, принципівість – і це далеко неповний перелік якостей, необхідних тренеру Спеціальних Олімпіад [5].

Актуальною проблемою при проведенні тренувальних занять є авторитет тренера. Він повинен володіти знаннями з теорії та практики спорту, бути вимогливим до організації навчально-тренувального процесу і т. п. Повноцінні взаємини між тренером і спортсменами будуються на обопільній повазі, довірі та дружбі. При вирішенні завдань, які стоять перед командою та її членами, між тренером і спортсменами має бути хороше взаєморозуміння. Тренеру необхідно використовувати творчий підхід у процесі підготовки футболістів з відхиленнями в розумовому розвитку.

Особливо важливо, щоб тренер поряд зі своїми спеціальними знаннями та здібностями був добре ерудований в питаннях психології особистості з відхиленнями розумового розвитку та спортивної діяльності, володів не тільки теоретичними знаннями, а й розумівся на психології керованих ним спортсменів.

Важливою ланкою підвищення якості навчально-тренувальної діяльності у спортсменів Спеціальних Олімпіад є формування у спортсменів мотивації до тренувальних занять. Необхідно сформувати вміння долати труднощі, прагнення виконувати вправи якісно з метою досягнення кращого результату. Також розвивати комунікативні

здібності (уміння слухати співрозмовника, тренера, задавати питання під час розучування вправ).

Однією з актуальних проблем підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад є цільова спрямованість підготовки спортсменів. Згідно з філософією та ідеологією руху Спеціальних Олімпіад досягнення спортивних результатів є інструментом, а не самоцілью. Однак, як свідчить практика, іноді має місце суто спортивно-результативна складова в системі підготовки спортсменів, що порушує специфічну роль змагань і суперечить ідеології руху. Використання даного підходу може призвести до можливих вторинних захворювань і порушень.

З метою створення сприятливих умов для соціалізації осіб з відхиленнями розумового розвитку в суспільстві Спеціальні Олімпіади розробили і реалізують волонтерську програму «Об'єднаний спорт». Ця програма об'єднує спортсменів з відхиленнями в розумовому розвитку і атлетів без відхилень. Вона була вперше представлена в США в середині 1980-х років з метою розширити спортивні можливості тих спортсменів, які прагнуть вийти на новий рівень занять спортом, а також сприяти розвитку принципів рівності і включення спортсменів у життя суспільства. В даний час програма Об'єданого спорту представлена практично у всіх видах спорту, включених до програми Спеціальних Олімпіад, в тому числі й у футболі. Запорукою успіху футбольної команди Об'єданого спорту Спеціальної Олімпіади є правильний підбір її учасників. За змістом ця програма передбачає кращу взаємодію між гравцями, коли вони приблизно зрівнялися за технічною підготовленістю, за здібностями. Спортсмени у футбольній команді Об'єданого спорту, що володіють більш високими здібностями, ніж інші члени команди, створюватимуть неповноцінні умови участі спортсменів у програмі Об'єданого спорту. Проблема полягає у виробленні взаємодії та командної роботи. У таких умовах істинний змагальний досвід не набувається і відбувається уповільнення процесів соціальної адаптації та реабілітації футболістів. Необхідно забезпечити умови, в яких всі члени команди були приблизно одного віку. Різниця повинна знаходитися в діапазоні 3–5 років для атлетів віком менше 22 років. Об'єднаний спорт поділяється на філософію і принципи Спеціальної Олімпіади. Футбольні команди в Об'єданому спорті повинні організовуватися так, щоб забезпечити повноцінну участь спортсменів з вадами розумового розвитку. Кожен член команди повинен відігравати свою роль і мати можливість внести свій вклад у роботу всієї команди. Повноцінна участь повинна нести певний рівень взаємодії та змагальності всередині команди Об'єданого спорту. Досягнення повноцінної участі, включе-

ності всіх гравців команди гарантує позитивний і вдячний досвід для всіх її членів.

Також у Спеціальних Олімпіадах існують проблеми при проведенні змагань. Всі змагання Спеціальних Олімпіад умовно поділяють на кваліфікаційні та основні [3]. Кваліфікаційні змагання охоплюють процедуру дивізіонування. Існують різні підходи до даної процедури, але незавжди ця процедура реалізує принцип рівності поділу між усіма командами в дивізіоні. Як відомо, відповідно до принципу рівності розбіжність спортивних показників між кращим і гіршим спортсменом рівного дивізіону не повинна перевищувати 10 % (15 % у разі неможливості забезпечення 10 % дивізіонування).

Організація «Спеціальні Олімпіади України» організовує та проводить змагання різного рівня, формує збірні команди на міжнародні змагання, здійснює підготовку тренерів, суддів, волонтерів [3]. Серед видів спорту, які розвиваються в країні найбільш популярним є футбол. У даний час, за даними Спеціальних Олімпіад, футболом займаються більше 10 тис. атлетів у 17 регіонах України.

Однак футбол є травмонебезпечним видом спорту. Статистика стверджує, що професійний футболіст щороку переносить до двохсот травм різної тяжкості. На змаганнях та навчально-тренувальних заняттях зі спортсменами Спеціальних Олімпіад існує велика ймовірність отримання травми, оскільки спортсмени можуть несвідомо нанести ушкодження [2]. У зв'язку з цим, тренерам слід приділяти особливу увагу техніці безпеки при проведенні тренувальних занять із цим контингентом. Плануючи заняття та різні вправи, необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсмена і команди в цілому. При виборі засобів і методів тренування необхідно керуватися вимогами, що пред'являються до організму спортсмена. Більш підготовлені спортсмени швидко засвоюють такі вправи, тому існує необхідність поповнювати їх новими елементами, щоб ускладнити завдання. Якщо є можливість, то бажано використовувати двосторонні ігри для поліпшення взаєморозуміння спортсменів та відпрацювання командної гри.

Заняття з футболу вимагають належного рівня розвитку рухових якостей, швидкісно-силових здібностей, психічних особливостей. Для виховання швидкісно-силових якостей не завжди використовуються адекватні засоби і методи, які підходять для спортсменів з вадами розумового розвитку. Доцільно використовувати вправи з подоланням необмежених обтяжень (опорів). Вправи з неграниченими силовими обтяженнями дозволяють контролювати техніку руху, а значить, виконувати рухи більш координовано. Для виховання загальної витривалості рекомендується три-

валій біг з низькою інтенсивністю, а також вправи з циклічних видів спорту (плавання, лижні гонки, бігу на роликів ковзанах). Проте слід враховувати, що тривалі монотонні навантаження можуть знижувати інтерес і мотивацію до занять, які обумовлені психічними порушеннями, емоційно-вольовою сферою, властивою людям з вадами розумового розвитку.

У навчально-тренувальному процесі спортсменів Спеціальних Олімпіад не завжди приділяється належна увага психологічній підготовці [6]. Психологічна підготовка футболістів з відхиленнями в розумовому розвитку дуже важлива в досягненні ними злагодженої роботи в команді. Вона сприяє сприятливому протіканню процесів соціальної адаптації, мобілізації функціональних резервів, витримці і самоволодінню, самостійності та ініціативності. Деякі з цих якостей можуть бути спочатку притаманні тому чи іншому спортсменові, але більша їх частина виховується і вдосконалюється у процесі систематичної навчально-тренувальної роботи і спортивних змаганнях. Необхідно вибирати такі вправи, які приносять позитивні емоції атлетам. Це допоможе полегшити відчуття важкої роботи і сприятиме позитивну адаптаційну реакцію у команди.

Висновки:

1. Тренувальні заняття в Спеціальних Олімпіадах спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактику вторинних захворювань і корекцію психомоторних порушень; освоєння нових рухових дій, формування рухових навичок; підвищення адаптаційних можливостей і розширення функціональних резервів організму спортсменів. При проведенні навчально-тренувальних занять зі спортсменами Спеціальних Олімпіад необхідно формувати невеликі за чисельністю групи, а також використовувати індивідуальний підхід до кожного спортсмена, що має відхилення розумового розвитку.

2. При проведенні тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад використовують вправи з подоланням необмежених обтяжень (опорів). Вправи з необмеженими силовими обтяженнями дозволяють контролювати техніку руху, а значить, виконувати рухи більш координовано. Для розвитку загальної витривалості використовується тривалий біг з низькою інтенсивністю, а також вправи з циклічних видів спорту (плавання, лижні гонки, біг на роликів ковзанах). Проте слід враховувати, що тривалі монотонні навантаження можуть знижувати інтерес і мотивацію до занять, які обумовлені психічними порушеннями, емоційно-вольовою сферою, властивою людям з вадами розумового розвитку.

3. Для підвищення якості навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад

тренерам, батькам спортсменів, волонтерам, методистам необхідно вирішити проблеми, пов'язані з підбором адекватних засобів і методів. З метою підвищення ефективності процесу соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку слід звернути увагу на стан кваліфікації тренерів та систематизацію підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у плануванні та побудові навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів Спеціальних Олімпіад, який є необхідною умовою для підвищення рівня соціальної адаптації та реабілітації цих осіб.

Література

1. *Королев П. Ю.* Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Ю. Королев; МГАФК. – Малаховка, 2009. – С. 5.
2. *Башарина Т. М.* Развитие социальной компетентности в процессе игры в футбол / Т. М. Башарина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 46–48.
3. *Бріскін Ю.* Пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні / Ю. Бріскін, О. Павлось, А. Передерій // Фіз. активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1. – С. 43–49.
4. *Євсєєв С. П.* Адаптивний спорт для осіб з інтелектуальними порушеннями: стан та перспективи розвитку / С. П. Євсєєв // Адапт. фіз. культура. – 2012. – № 2. – С. 2–11.
5. *Карасьов Е. С.* Вплив тренувальних занять з міні-футболу на міжособистісне спілкування молодих людей з помірною розумовою відсталістю / Е. С. Карасьов // Адапт. фіз. культура. – 2013. – № 1. – С. 53–56.
6. *Лапковський Е.* Сучасний стан проблеми реабілітації дітей із затримкою розумового розвитку в умовах спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів / Е. Лапковський, О. Янів // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа; ЛДУФК. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 3. – С. 156–159.

References

1. *Korolev P. Y.* Social adaptation of persons with intellectual disabilities by means of gymnastics: author's abstract for Ph.D. in Pedagogics: 13.00.04 / P. Y. Korolev; Moscow GAFK. – Malakhovka 2009. – P. 5.
2. *Basharina T. M.* Development of social competence in the game of football / T. M. Basharina // Physical culture: education, education and training. – 2011. – № 02. – P. 46–48.
3. *Briskin J.* Priority – representative of Special Olympics sports in Ukraine / J. Briskin, A. Pavlos A. Perederiy // Physical Activity, Health and Sports. – 2012. – № 1. – P. 43–49.
4. *Yevseyev S. P.* Adaptive sports for people with intellectual disabilities: status and prospects / S.P.Yevseev // Adaptive physical education. – 2012. – № 02. – P. 2–11.
5. *Karasev E. S.* Effect of training sessions on the mini-football on interpersonal communication of young people with moderate mental retardation / E. S.Karasev // Adaptive physical education. – 2013. – № 1. – P. 53–56.
6. *Lapkovsky E.* Current status of rehabilitation of children with mental retardation in the general conditions of special education schools-boarding / Lapkovsky E., Yanov A. // Young sports science of Ukraine: collection of scientific papers in the field of physical education, sports and health / ed. E. Pristupa; LDUFK. – Lviv, 2013. – V. 17 in 4 p., P 3. – P. 156–159.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
muyar_91@mail.ru

Надійшла 18.11.2014