

**МАТВЄЄВ С.Ф., КОГУТ І.О., ГОНЧАРЕНКО Є.В.**

**ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ  
ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ  
ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ  
РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

*Рекомендовано*

*Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України*

*як навчальний посібник для студентів*

*вищих навчальних закладів*

*фізичного виховання і спорту*

**КИЇВ-2013**

**УДК 796.015-056.313(075.8)**

**ББК 75. 1я73**

Авторський колектив: С.Ф. Матвеев, І.О. Когут, Є.В. Гончаренко.

**Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України  
(лист № 1/11-181/4 від 21.11.2012 р.)**

**Рецензенти:**

**Круцевич Т.Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**Бріскін Ю.А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ спорту Львівського державного університету фізичної культури;

**Шкретій Ю.М.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Матвеев С.Ф. Педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: навчальний посібник / С.Ф. Матвеев, І.О. Когут, Є.В. Гончаренко. – К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 122 с.

**ISBN 978-617-696-133-8**

У навчальному посібнику подано методичну інформацію про особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку з урахуванням ідеологічних засад міжнародного спортивного руху Спеціальні Олімпіади.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

**© НУФВСУ, 2013**

• ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК СПОРТСМЕНІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.....</b>	<b>6</b>
1. Заняття адаптивною фізичною культурою, як фактор формування здоров'я та соціальної адаптації осіб з відхиленнями розумового розвитку.....	6
2. Сутність адаптивного спорту для осіб, які мають відхилення розумового розвитку, його відмінні риси та напрямки.....	9
3. Підходи до визначення дидактичних принципів та їх характеристика.....	17
4. Педагогічні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.....	25
Контрольні питання.....	39
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.....</b>	<b>40</b>
1. Принципи підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку.....	40
2. Особливості реалізації загальних дидактичних принципів зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.....	44
3. Реалізація спеціально-методичних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами	

	Спеціальної Олімпіади.....	49
4.	Реалізація специфічних принципів спортивної підготовки у тренувальних заняттях зі спортсменами Спеціальної Олімпіади.....	52
5.	Характеристика і структура програми «ФАНфітнес».....	54
6.	Впровадження програми «ФАНфітнес» в Україні.....	66
	Контрольні питання.....	69
<b>РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.....</b>		
		70
1.	Реалізація соціальних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.....	73
2.	Соціальні проблеми розвитку адаптивного спорту для осіб, які мають відхилення розумового розвитку.....	75
3.	Волонтерська програма «Об'єднаний спорт» - чинник соціалізації спортсменів Спеціальної Олімпіади	
	Контрольні питання.....	85
<b>РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.....</b>		
		86
	Контрольні питання.....	95
	<b>ЗАКЛЮЧЕННЯ.....</b>	96
	<b>ТЕСТУВАННЯ.....</b>	99
	<b>КЛЮЧ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ.....</b>	109
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	111

## ВСТУП

Сучасні соціально-економічні, гуманістичні аспекти розвитку світового суспільства визначають актуальність та значущість проблем соціальної інтеграції та адаптації осіб з відхиленнями розумового розвитку. Одним із найефективніших та найдоступніших шляхів соціальної інтеграції осіб з обмеженими можливостями є фізична культура та спорт. Формування та розвиток спортивного руху для осіб з відхиленнями розумового розвитку за програмою Спеціальних Олімпіад в Україні обумовлює необхідність пошуку нових дидактичних підходів до проведення тренувальних занять із зазначеним контингентом, враховуючи їх інтелектуальні, фізичні, психологічні особливості та ідеологічні засади Міжнародного руху Спеціальних Олімпіад.

У науково-методичній літературі детально висвітлені педагогічні засади проведення тренувальних занять в олімпійському спорті, проаналізовані дидактичні аспекти вдосконалення та оптимізації тренувального процесу. Проте, аналіз сучасної наукової літератури дозволив виявити, що переважна більшість досліджень з проблем спорту інвалідів, в основному, присвячена вивченню історичних та організаційних питань, удосконаленню процесу підготовки спортсменів-паралімпійців та дефлімпійців; висвітленню спортивного руху інвалідів, як складової міжнародної олімпійської системи. Водночас майже відсутні дослідження, щодо реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, проте це безпосередньо впливає на якість тренувального процесу, ефективність навчання, корекцію психофізичних порушень, профілактику вторинних захворювань, їх соціальну адаптацію, що і визначає актуальність роботи.

## **РОЗДІЛ 1. ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК СПОРТСМЕНІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

### **1. Заняття адаптивною фізичною культурою, як фактор формування здоров'я та соціальної адаптації осіб з відхиленнями розумового розвитку.**

У наш час спостерігається тенденція до збільшення кількості осіб, які мають нервово-соматичні, сенсорні захворювання та відхилення в психічному і фізичному розвитку. Це пов'язано із впливом на організм людини різних факторів ризику, як спадкоємних, так і навколишнього середовища.

Сучасні соціально-економічні та політичні умови в Україні негативно позначаються на здоров'ї суспільства. Проведені дослідження стосовно вивчення стану здоров'я української нації указують на збільшення кількості осіб з обмеженими можливостями здоров'я, що, у свою чергу, змушує державу та соціальні інститути шукати ефективні шляхи вирішення медико-соціальних і психолого-педагогічних проблем цих осіб, переорієнтувати освітянські цілі і завдання, розробляти та впроваджувати варіативні форми виховання і навчання осіб, які мають різноманітні відхилення розвитку .

Вирішенню проблем навчання, соціальної роботи та підтримки дітей та дорослих з відхиленнями розумового розвитку присвячені наукові дослідження багатьох вчених. Науковці неодноразово заявляли про необхідність та користь систематичних занять фізичним вихованням та спортом для осіб з різними формами та ступенями розумової відсталості. Проте, на практичному рівні, реальна можливість для тренувальних занять надається в основному учням допоміжних шкіл і спеціальних шкіл-інтернатів у відповідності зі шкільною програмою та у вигляді позакласної роботи; у меншій мірі – вихованцям дитячих будинків та інтернатів, дітям, підліткам і

дорослим з відхиленнями розумового розвитку – системи Міністерства соціального захисту населення. Основна спрямованість фізичної культури в навчальних закладах – корекція фізичних порушень та оздоровлення організму учнів. Протягом багатьох років проводяться змагання між допоміжними школами та школами-інтернатами з найбільш популярних і доступних видів спорту. Незважаючи на це, сьогодні гостро постає проблема недостатності рухової активності для осіб з відхиленнями розумового розвитку, що б ґрунтувалась на наукових, педагогічних засадах і сприяла розвитку фізичних якостей, покращенню стану здоров'я, зменшенню ризику розвитку вторинних захворювань, сприяла поширенню спорту серед осіб з особливими потребами та насамперед позитивно впливала на їх соціалізацію. На сучасному етапі розвитку суспільства існує тенденція до гуманізації усіх сторін нашого життя. Особливої уваги потребують люди, які мають відхилення розумового та фізичного розвитку. У часи Радянського Союзу люди з вадами були ізольовані від суспільства в спеціальні інтернати відповідно до нозології. В наш час особливо гостро постає проблема інтеграції інвалідів у соціум.

Одним із найефективніших шляхів соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку, що спрямований на корекцію фізичного розвитку, розвиток рухових якостей, підвищення імунітету проти вторинних порушень та ін., є адаптивна фізична культура.

Адаптивна фізична культура – один з найважливіших компонентів всієї системи реабілітації осіб з відхиленнями розумового розвитку. Вона присутня у всіх галузях життєдіяльності людини, тому формує фундамент, основу соціально-трудової, побутової та культурної реабілітації.

Відсторонення людей з відхиленнями розумового розвитку від фізичної культури, наприклад, з метою концентрації зусиль на розвиток тих чи інших здібностей підвищує ризик захворювань, фізичні та психічні перенапруги, що призводить до передчасного старіння, зниження якості та тривалості життя.

Для осіб з відхиленнями розумового розвитку заняття адаптивною фізичною культурою є одним з небагатьох факторів соціальної інтеграції, спортсмени мають можливість не лише систематично тренуватися, але і спілкуватися, знаходити нових друзів, пізнавати світ тощо.

Сутність адаптивної фізичної культури полягає в сприянні максимально можливого розвитку життєдіяльності людини, яка має стійкі відхилення в стані здоров'я або інвалідність, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування даних природою можливостей, що є в наявності його тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимально можливої самоактуалізації в якості соціально і індивідуально значимого суб'єкта.

Основною метою залучення осіб з особливими потребами до регулярних занять фізичною культурою і спортом є відновлення втраченого контакту із навколишнім середовищем, створення необхідних умов для возз'єднання із суспільством, участі в суспільно корисній праці та реабілітації власного здоров'я. Крім того, фізична культура і спорт допомагають психічному та фізичному вдосконалюванню цієї категорії населення, сприяючи їхній соціальній інтеграції та фізичній реабілітації.

Досвід, як міжнародний, так і фахівців нашої країни свідчить про те, що ще недостатньо використовуються як психічні, так і фізичні можливості людей з розумовою відсталістю.

Дослідники відзначають, що тренувальний процес і участь у змаганнях є ефективними засобами фізичної, психічної та соціальної адаптації осіб з недоліками фізичного та психічного розвитку. У той же час спорт у житті людей з обмеженими функціональними можливостями виступає як універсальна форма самовдосконалення, самовираження та самоствердження. Спорт представляє ідеальну модель діяльності, де людина з фізичними або іншими порушеннями може проявити свої інтелектуальні, психічні та фізичні можливості. За допомогою фізичних вправ, тренувань і



змагань виявляються резервні можливості людини, з'являється впевненість у власних силах, сміливість, бажання спілкуватись з людьми.

Основними засобами впливу на спортсменів в адаптивній фізичній культурі є фізичні вправи, природні та гігієнічні фактори. Головна відмінність спорту інвалідів від спорту здорових полягає в тому, що процеси адаптації під впливом великих фізичних і психічних навантажень відбуваються на фоні патологічного стану. Виходячи із цього, відповідні реакції організму інвалідів – інші, ніж у здорових спортсменів. Реакція організму інваліда на навантаження залежить від різних чинників, зокрема нозологічної групи, ступеня ураження, вторинних порушень тощо. В залежності від цих особливостей особи з фізичними, сенсорними чи розумовими вадами мають обрати оптимальний для себе вид адаптивної фізичної культури, що задовольняв би їх потреби фізичного, психологічного, соціального характеру, і найголовніше – не погіршив стан здоров'я.

## **2. Сутність адаптивного спорту зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, його відмінні риси та напрямки.**

Оптимальне керування процесом формування та вдосконалення рухових дій є найважливішим завданням фізичної культури та спорту. Особливу актуальність проблема оптимізації навантажень, особливостей навчання на тренувальних заняттях набуває під час роботи зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку. Оскільки традиційні засоби та методи, що використовуються в ході тренувальних занять здорових людей, їм не завжди підходять.

Особливості проведення тренувальних занять, їх структура, методи та засоби залежать, перш за все, від завдань тренувального процесу, що обумовлені нозологією спортсмена, ступенем розумової відсталості, наявністю вторинних захворювань тощо. Саме тому в сучасній практиці

вчені виділяють напрямки адаптивної фізичної культури, що мають різну мету, завдання та спрямовані на роботу з особами різних нозологічних порушень.

На міжнародному симпозиумі “Спорт для інвалідів” у 1982 р. ЮНЕСКО виділила 4 основних напрями адаптивної фізичної культури: фізична реабілітація; фізичне виховання; адаптивний спорт; рухова активність у побуті.

Євсєєв С. П., Бегідова Т. П. виділяють наступні види адаптивної фізичної культури (Рис. 1.). Зміст занять **адаптивного фізичного виховання** спрямовано на формування в інвалідів і людей з відхиленнями в стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей різних органів і систем людини; на більш повну реалізацію його генетичної програми і, нарешті, на становлення, збереження та використання рухових якостей, що залишилися в наявності.

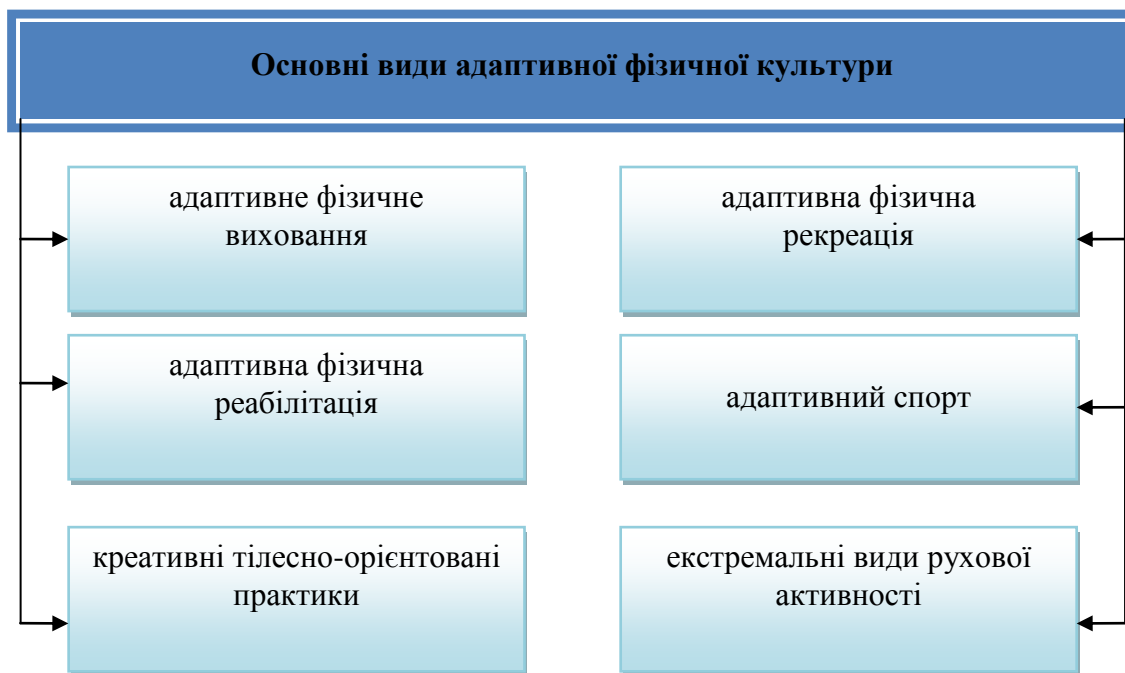


Рис. 1. Напрями адаптивної фізичної культури (за Євсєєвим С. П., 2005)

Основне завдання, яке вирішується під час занять адаптивним фізичним вихованням, полягає у формуванні усвідомленого відношення до своїх сил, впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, подоланню необхідних для повноцінного функціонування фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами та взагалі до здорового способу життя відповідно до рекомендацій валеології.



Рис. 2. Проведення занять адаптивним фізичним вихованням з дітьми з особливими потребами

Якщо фізичне виховання здорових людей має загальну підготовчу спрямованість, то **адаптивне фізичне виховання – яскраво виражену корекційно-розвиваючу**. На думку Є. С. Черника, фізичну культуру осіб з відхиленнями розумового розвитку потрібно розглядати як корекційно-компенсаторну і лікувально-оздоровчу форму впливу на рухову недостатність, як засіб реадптації рухових порушень.

Згідно з термінологією, що була запропонована Л. П. Матвєєвим, необхідно враховувати, що в зміст адаптивного фізичного виховання включено також зміст адаптивної базової (шкільної) та адаптивної професійно-прикладної фізичної культури.

Другим напрямом адаптивної фізичної культури виступає **адаптивна фізична рекреація**. Зміст тренувальних занять адаптивної фізичної рекреації спрямовано на активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил,

втрачених інвалідом під час якого-небудь виду діяльності (праця, навчання, спорт та ін.), на профілактику стомлення, розвагу, цікаве проведення дозвілля та взагалі на оздоровлення, поліпшення кондицій, підвищення рівня життєстійкості через задоволення.

Основна ідея адаптивної фізичної рекреації полягає в забезпеченні психологічного комфорту та зацікавленості осіб з відхиленнями розумового розвитку за рахунок вільного вибору засобів, методів і форм занять. Саме тому бажано проводити заняття на відкритому повітрі, на природі, в тому числі спілкування с тваринами (наприклад, верхова їзда), взаємодія з водним середовищем, використання засобів мистецтва, змагального та ігрового методів. Л. П. Матвеев цей вид фізичної культури називає фоновим, додатково включаючи в неї гігієнічну фізичну культуру.



Рис. 3. Форми занять адаптивною фізичною рекреацією

Наступним напрямом виступає **адаптивна фізична реабілітація**. Зміст занять спрямовано на відновлення в інвалідів тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапруг, що виникають у процесі якого-небудь виду діяльності тих або інших життєвих обставин.

Основне завдання адаптивної фізичної реабілітації полягає у формуванні адекватних психічних реакцій інвалідів на те або інше

захворювання, орієнтації їх на використання природних, екологічно виправданих засобів, що стимулюють якнайшвидше відновлення організму; у навчанні їхнім умінням використовувати відповідні комплекси фізичних вправ, прийоми гідро-, вібромасажу та самомасажу, що загартовують організм та інші засоби.

С. П. Євсєєвим виділено такий вид адаптивної фізичної культури, як **креативні тілесно-орієнтовані практики**. Цей напрям спрямований на задоволення потреб у самоактуалізації, творчому саморозвитку, самовираженні духовної сутності через рухи, музику та інші види мистецтва. Головною метою креативних тілесно-орієнтованих практик є залучення осіб з відхиленнями розумового розвитку до доступних видів діяльності, здатних забезпечити їх самоактуалізацію, творчий розвиток, задоволення від активності, і як результат залучення їх до інших видів адаптивної фізичної культури та професійно-трудової діяльності.

Наступним напрямом адаптивної фізичної культури є **адаптивний спорт**. Зміст адаптивного спорту спрямовано насамперед на формування у осіб з відхиленнями розумового розвитку високої спортивної майстерності та досягнення ними найвищих результатів у різних видах спорту з людьми, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. У наш час адаптивний спорт для осіб з відхиленнями розумового розвитку розвивається переважно в рамках паралімпійського та руху Спеціальних Олімпіад.

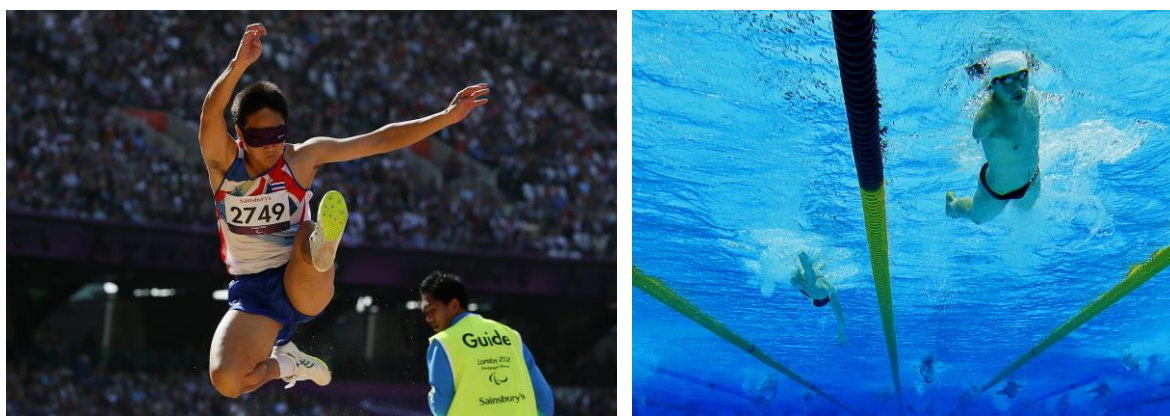


Рис. 4. Фрагменти змагань в адаптивному спорті



Основне завдання адаптивного спорту полягає у формуванні спортивної культури особи з інвалідністю, прилученні його до суспільно-історичного досвіду в цій сфері, освоєнні мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних та інших цінностей фізичної культури.

Виходячи з концепції І. М. Биховської, яка розглянула проблеми людської тілесності в соціокультурному вимірі, саме адаптивний спорт, з обов'язковою участю осіб з порушеннями в навчально-тренувальному процесі та системі змагань, створює найбільш сприятливі умови для культурного буття їхньої тілесності, найважливішим атрибутом якого є спілкування, участь у діалозі двох "я".

Адаптивний спорт призначений для задоволення комплексу потреб людей з вадами розвитку, основними з яких є самоактуалізація, максимально можлива самореалізація своїх здібностей і порівняння їх зі здібностями інших людей, які мають подібні проблеми зі здоров'ям. Крім того, у число провідних потреб цього комплексу входять потреби комунікативної діяльності, подолання відчуженості, у соціалізації та соціальній інтеграції.

**Найважливішою відмінною рисою адаптивного спорту є обов'язковість змагань** – процедури зіставлення досягнень різних людей; процедури публічної, суворо регламентованої відповідними правилами.



Рис. 5. Церемонія нагородження переможця та призерів змагань Спеціальної Олімпіади

Без змагань спорт взагалі неможливий, тому що саме тут визначаються і затверджуються досягнення атлетів. Істотною відмінністю адаптивного спорту від інших видів адаптивної фізичної культури є прагнення до максимально можливого досягнення, до рекорду. Якщо заняття адаптивним спортом починаються в ранньому віці, ця установка проявляється в тренера (іноді батьків дітей) і лише в процесі формування особистості дитини стає головною ланкою його потребо-мотиваційної сфери.

Однією із провідних особливостей адаптивного спорту є система класифікації спортсменів, розподіл їх на класи для участі в змагальній діяльності. Такий розподіл здійснюється у двох напрямках – медичному, заснованому на визначенні в спортсменів «залишкового здоров'я», і спортивно-функціональному, що припускає поділ учасників змагань на класи з урахуванням специфікації рухової діяльності в кожному конкретному виді спорту.

Центральне місце в адаптивному спорті займає процес підготовки спортсмена до змагань або навчально-тренувальна діяльність, без якої неможливі високі спортивні досягнення. Причому навчально-тренувальна діяльність повинна передбачати використання максимальних для спортсмена навантажень, що забезпечують прогрес його досягнень і тому обов'язковість поглибленого медичного та науково-методичного забезпечення, оскільки максимальні навантаження будуть переносити особи з обмеженими можливостями здоров'я.

Визначення характерних особливостей адаптивного спорту дозволяє конкретизувати його мету. Головною метою адаптивного спорту є максимально можлива самореалізація осіб з особливими потребами в соціально прийнятному та схвалюваному виді діяльності, підвищення їхнього реабілітаційного потенціалу та рівня якості життя й, як наслідок, – соціалізація та наступна соціальна інтеграція зазначеної категорії населення, які повинні здійснюватися не тільки на пристосуванні цих людей до норм і правил життя здорових співгромадян, але й з обліком їхніх власних умов.

Для спортсменів з вадами розвитку основна мета занять спортом полягає в залученні їх до суспільного життя, освоєнні мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних та інших цінностей фізичної культури, формуванні спортивної культури.

Конкретизація цілей адаптивного спорту дозволяє уточнити його основні завдання: оволодіння високим рівнем спортивної майстерності у вибраному виді рухової діяльності й досягнення максимального результату в конкретному виді адаптивного спорту; формування спортивної культури інваліда, прилучення його до суспільно-історичного досвіду в даній сфері; освоєння мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних, рухових, інтеграційних та інших цінностей фізичної культури; освоєння характерних для адаптивного спорту соціальних ролей і функцій; розширення кола осіб для здійснення комунікативної діяльності; підвищення рівня якості життя.

Таким чином, адаптивна фізична культура, на сьогоднішній день представляє собою багатогранну систему, поєднуючи в собі різні напрями рухової активності. Вибір напрямку людини з відхиленнями розумового розвитку залежить від його фізичних, психологічних, сенсорних, інтелектуальних можливостей, стану здоров'я, індивідуальних потреб та бажань. Кожен з напрямів адаптивної фізичної культури має власну мету, завдання, засоби, методи та ідеологію. Проте, найбільш сформованим, ефективним напрямом, що найбільш якісно впливає на соціальну інтеграцію та адаптацію інвалідів є спорт.

Підготовка спортсменів з відхиленнями розумового розвитку ґрунтується на медичних, психологічних, соціальних засадах. Проте вирішальним аспектом виступають педагогічні особливості роботи з відповідним контингентом, що формуються на дидактичних принципах, успішна реалізація яких дозволить якомога ефективніше вирішувати поставлені завдання.



### **3. Підходи до визначення дидактичних принципів та їх характеристика.**

Підготовка спортсменів з відхиленнями розумового розвитку відмінна від підготовки здорових спортсменів та осіб з іншими вадами (фізичними, сенсорними). Проте, навчання спортсменів з відхиленнями розумового розвитку так само ґрунтується на наукових засадах дидактики, дидактичних принципах. Тому у рамках дисертаційної роботи доречним є визначення понять дидактика, принцип, дидактичні принципи.

**Дидактика** – це складова частина педагогіки, наука про навчання, що досліджує закони, закономірності, принципи та засоби навчання. Об'єктом дидактики виступає процес навчання.

З метою якісного визначення дидактичних принципів підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, слід визначити сутність поняття «дидактика». Згідно з тлумачним словником С.І. Ожегова, Н.Ю. Шведової термін «дидактика» (від грец. «didaktikos» – повчаючий і «didasko» – вивчаючий) – частина педагогіки, що розробляє проблеми навчання і освіти. Посилаючись на словник В. І. Даля «дидактика» – це мистецтво вчити, навчати та наставляти.

С. П. Євсєєв виділяє «частные дидактики» – методики навчання окремим навчальним предметам, окремих категорій учнів (методика початкового навчання, дидактика вищої школи), у різних типах навчальних закладів і формах освіти. У кожній методикі навчання свій об'єкт – навчання предмету, навчання певних категорій учнів і т.д.

Предмет дидактики – зв'язок викладання (діяльності тренера) і навчання (пізнавальної діяльності спортсмена), їхня взаємодія. Основними категоріями дидактики виступають викладання, навчання, освіта, знання, вміння, навички, мета, зміст, організація, види, форми і методи, засоби, результати навчання. Принцип – в теоретичній філософії те, чим об'єднується в роздуми і в дійсність відома сукупність фактів. Принцип – в

практичній філософії, етиці – норма, правило поведіння. Ця норма поведінки може бути загальною і приватною. Дидактичними принципами у педагогіці прийнято називати загальні вимоги до практичної організації навчального процесу.

Принципи дидактики осмислюються та розробляються в педагогічній науці протягом декількох століть. Їхнім основоположником вважається великий слов'янський педагог Ян Амос Коменський (1592-1670). Він обґрунтував, що навчання та виховання мають враховувати природні, вікові, психологічні особливості осіб з відхиленнями розумового розвитку .

В свою чергу К. Д. Ушинський тісно пов'язував дидактичні принципи з формами та методами навчання. А. В. Духавнева трактує дидактичні принципи, як методичне вираження осмислених законів і закономірностей, знання про мету, сутність, зміст, структуру навчання, виражене у формі, яка дозволяє використовувати їх у якості регулятивних норм педагогічної практики. Деякі принципи втрачають своє значення в нових умовах і з'являються нові принципи, в яких відображено нові вимоги суспільства до навчання.

Для зручності наступного аналізу представимо дві групи принципів навчання – "класичні" і "сучасні". Слід зазначити, що такий поділ є досить умовним.

До числа класичних принципів дидактики можна віднести: принципи науковості, свідомості та самостійності, систематичності, послідовності, наступності, наочності, доступності, міцності, зв'язку теорії із практикою. Всі вони зберігають своє значення й для сучасної дидактики.

Дидактичні принципи потрібно розглядати як «рекомендації, що спрямовують педагогічну діяльність і навчальний процес в цілому, як способи досягнення педагогічних цілей з розрахунком закономірностей та умов навчально-виховного процесу, як систему загальних орієнтирів, що визначають зміст, методи, організацію навчання і способи аналізу його результатів».

При роботі з людьми, які мають відхилення розумового розвитку, в основі лежать класичні принципи дидактики, проте, умови їх реалізації залежать від особливостей розвитку осіб цієї категорії.

У спеціальній педагогіці принципи роботи з особами, які мають відхилення розумового розвитку, вивчалися Н. П. Долгобородовою, Г. М. Дульньовим, Г. М. Єременком, Л. В. Занковим, М. П. Матвєєвою, Б. П. Пузановим та ін.

С. П. Миронова принципи спеціальної дидактики об'єднує у групи: принципи навчання, що обслуговують компоненти його змісту (принцип виховної спрямованості навчання, принцип науковості процесу навчання, принцип систематичності і послідовності навчання); принципи навчання, що стосуються діяльності вчителя і методики його викладання (принцип доступності знань, принцип активності і свідомості навчання, принцип наочності); принципи, що стосуються контрольно-оцінювальних функцій процесу навчання (принцип міцності засвоєння знань, формування вмінь і навичок); принципи навчання, що обслуговують його корекційний компонент (принцип корекційної спрямованості навчання, вирішальна роль вчителя і педагогічного колективу у навчанні, принцип індивідуального і диференційного підходу до учнів).

В адаптивному фізичному вихованні Р. В. Чудна виділяє на ряду з загальними дидактичними, принцип диференційно-інтегральних оптимумів. Сутність цього принципу полягає в застосуванні оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень. Через розвиток основних рухових якостей формується комплексний ефект досягнення функціонального резерву всього організму.

Окрім зазначених принципів в сучасній адаптивній фізичній культурі мають місце спеціально-методичні принципи (рис. 6).



Рис 6. Спеціально-методичні принципи адаптивної фізичної культури (за Євсєєвим С. П., 2000)

Вказані принципи сформовані на основі інтеграції принципів суміжних дисциплін і законів онтогенетичного розвитку. Домінуючими при їх формуванні є теоретичні концепції спеціалістів і вчених у галузі спеціальної психології (Виготський Л. С., Лубовський В. І.), спеціальної педагогіки (Смірнова А.Н., Шипіцина Л. М.), олігофренопедагогіки (Певзнер М. С., Вайзман Н. П., Миронова С. П.).

В.М. Платоновим сформовані та систематизовані специфічні принципи підготовки спортсменів. Вони являють собою теоретичні узагальнення, що є основоположними для розробки методичних рекомендацій. Науковий прогрес, організаційні зміни спорту вищих досягнень потребують постійного вдосконалення специфічних принципів спортивної підготовки. Проте, на сьогоднішній день, найважливішими принципами на думку В.М. Платонова є наступні (рис. 7).



Рис. 7. Специфічні принципи спортивної підготовки (за Платоновим В. М., 1997)

Ю. К. Гавердовським загальнометодичні принципи були адаптовані до потреб сучасного спорту. Адже зазначена група принципів є лише основою формування спеціальних варіантів дидактики для кожної конкретної сфери діяльності, і особливо для такої актуальної, як спорт.

Зокрема, Ю.К. Гавердовським виділені наступні принципи:

- доречності і практичності – навчання має носити цільовий характер, при вивченні нових рухових дій спортсмен має засвоювати лише ті, які стосуються його структури змагальної діяльності;
- готовності – реалізація цього принципу спрямовані як на спортсмена, так і на тренера. Тренер має бути готовим до виконання фізичної вправи з кожним конкретним спортсменом. Проте і спортсмен має бути готовим функціонально і психологічно до виконання тої чи іншої фізичної вправи;

- керованості та підконтрольності – процес підготовки має носити системний характер. Між тренером та спортсменом має бути прямий та зворотній зв'язок. Необхідним компонентом процесу підготовки спортсмена має бути поточний контроль;

- позитивної мотивації – полягає в тому, що у спортсмена має бути створений високий психологічний стимул, що спонукатиме його активно і свідомо виконувати фізичні вправи. Тільки при наявності цього критерію можливе досягнення високих спортивних результатів;

- систематичності;

- значеннєвої і перцептивної наочності – цей принцип трансформований з класичного принципу дидактики – наочності. Проте, на відміну від нього, він підкреслює важливість не лише зримого образу руху, але і всього концептуального образу, що включає в себе як значеннєву так і сенсомоторну інформацію про рух;

- планованості і поступовості – полягає в тому, що процес підготовки спортсменів має будуватися на певних програмах і планах, а не хаотично. Ці програми розроблюються тренером і є основою проведення тренувальних занять. Проте, на практиці досить часто необхідно вносити корективи в тренувальний процес, що може бути обумовлено погодними умовами, матеріально-технічним забезпеченням, хворобою або травмою спортсмена;

- методичного динамізму і прогресування – процес підготовки спортсменів має носити прогресивний характер, не повинно бути уповільнень у покращенні спортивних результатів. Адже це, в свою чергу, може негативно впливати на психологічний стан спортсмена, і як результат – на кінцеву мету занять спортом;

- функціональної надлишковості і надійності – сутність принципу полягає в тому, що спортсмен повинен мати запас рухових ресурсів, що дає

свободу маневрів в керуванні руховими діями і в самому процесі навчання загалом;

- міцності і пластичності – цей принцип зводиться до того, що з однієї сторони виконання фізичних вправ має носити автоматичний характер, з іншого, спортсмен повинен вміти пластично видозмінювати виконання фізичних вправ в залежності від різних чинників;

- доступності і стимулюючої складності – класичний принцип доступності поєднується із стимулюючою складністю, згідно з яким спортсмен має виконувати фізичні вправи, які йому до снаги і намагатися працювати на випередження;

- індивідуалізованого навчання в колективі – відповідний принцип відіграє вагомую роль особливо в командних видах спорту, де тренер має знаходити диференційний підхід до кожного окремого спортсмена, при цьому працювати на кінцевий результат всієї команди;

- формально-евристичної єдності – проведення тренувальних занять зі спортсменами, згідно з цим принципом має спиратися як на класичні традиції, так і на новаторські ідеї;

- науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності – цей принцип в більшій мірі відображає класичний принцип дидактики – принцип науковості. Його сутність зводиться до того, що процес підготовки спортсменів має чітко ґрунтуватися на наукових засадах.

Проте, посиляючись у своїх останніх працях саме на зазначену класифікацію В. М. Платонов підкреслює, що ці принципи не є остаточними і не можуть відображати всі важливі закономірності, що визначають ефективність системи підготовки спортсменів .

Ю.А. Бріскіним сформовані загальні принципи адаптивного спорту. Вони були структуровані в три групи – загальні, методичні, специфічно-спортивні (рис.8).

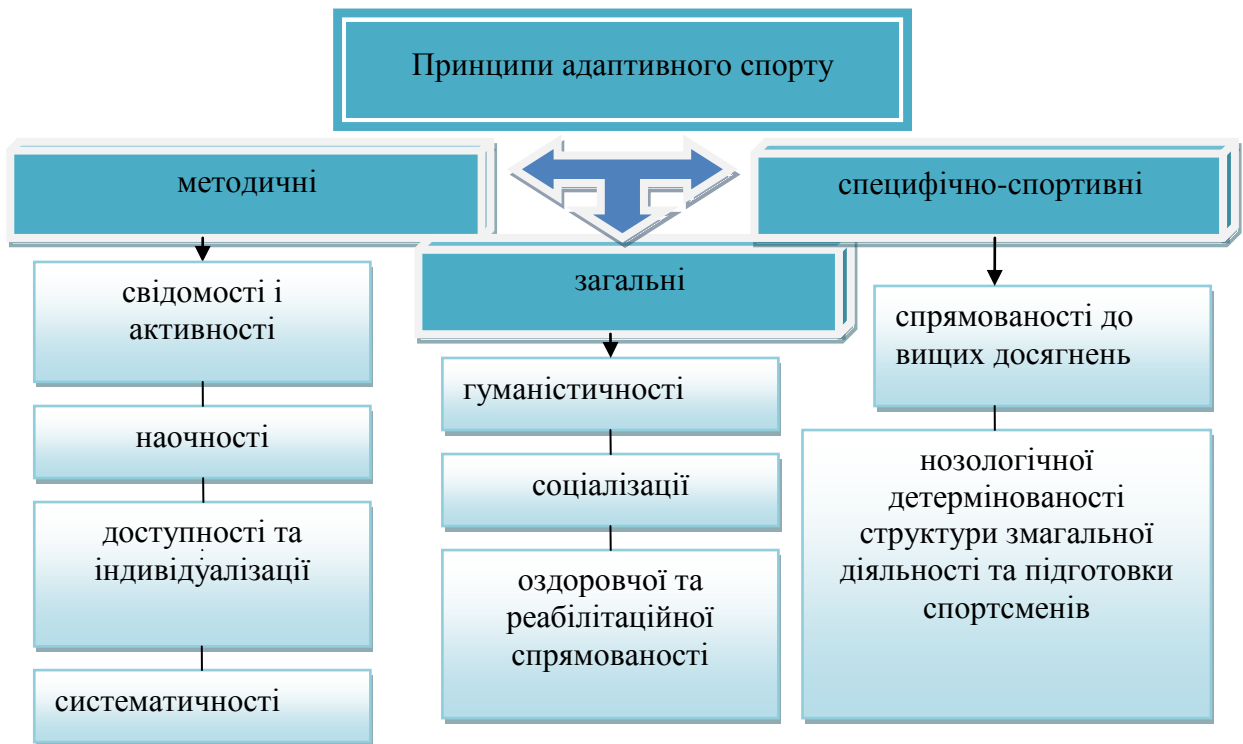


Рис. 8. Принципи спорту інвалідів (за Бріскіним Ю. А., 2006)

До загальних принципів віднесені ті, що відображають мету та завдання спорту для осіб з порушеннями взагалі, до методичних – класичні принципи навчання, що становлять фундамент процесу підготовки спортсменів. Специфічно-спортивні принципи відображають відмінні риси процесу підготовки спортсменів - інвалідів від здорових.

Принцип спрямованості до вищих досягнень реалізується у повній відповідності із аналогічним принципом підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Проте, у змаганнях Спеціальної Олімпіади принцип спрямованості до вищих досягнень реалізується індивідуально для кожного окремого спортсмена.

Як зазначає Ю. А. Бріскін, цей принцип відіграє не завжди позитивну роль. Тренери забувають про головну мету занять спортом атлетів з відхиленнями розумового розвитку – сприяння поверненню до суспільства на умовах сприйняття, поваги, надання можливості стати корисними і продуктивними громадянами.



Принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів спрямований на створення нозологічно детермінованих видів спорту або обумовлену нозологією адаптацію структури та змісту діяльності у видах спорту для здорових, наприклад біг і ходьба на дистанції 25 метрів, метання софтбольного м'яча, стрибок у довжину з місця та ін.

Таким чином, дидактичні принципи є основою підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку. Їх чітке визначення, розуміння і практична реалізація обумовлює ефективність тренувальних занять.

#### **4. Педагогічні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.**

Відповідно до сучасних наукових уявлень, термін «розумова відсталість» має комплексне значення, що поєднує в собі різні форми патології психічної діяльності. З одного боку – це форми розумової відсталості, що пов'язані з пошкодженням мозку генетичними, органічними, інтоксикаційними чинниками, з іншого – форми, обумовлені впливом негативних соціальних і культурних чинників, зокрема неправильне виховання, педагогічна занедбаність, негативні соматичні і психогенні впливи, дефекти зору та слуху.

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. Слід зазначити, що не всі спеціалісти погоджуються з цим визначенням. Наприклад, Л. М. Шипіцина вважає, що за легкої розумової відсталості не завжди має місце органічне пошкодження мозку.

За Міжнародною класифікацією психічних і поведінкових розладів 10-го перегляду (1994), розумова відсталість – це стан затриманого або неповного розвитку психіки, що характеризується порушенням тих здібностей, які виявляються в період дозрівання і забезпечують загальний рівень інтелектуальності, тобто когнітивних, мовленнєвих, моторних та соціальних здібностей.

За визначенням Д. М. Ісаєва та Л. М. Шипіциної, розумова відсталість – це сукупність етіологічно різних (спадкових, вроджених, набутих у перші роки життя), не прогресуючих патологічних станів, які виявляються в загальному психічному недорозвитку з переважанням інтелектуального дефекту і призводять до ускладнення соціальної адаптації.

У осіб з відхиленнями розумового розвитку первинне ускладнення – це порушення елементарних інтелектуальних функцій. Вторинне та подальші – недорозвиток вищих, довільних форм сприймання, пам'яті, словесно-логічного мислення та ін. Як зазначає Горінов В.В., основна ознака розумової відсталості – загальне недорозвинення всіх складних форм психічної діяльності.

Особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку обумовлені в першу чергу від виду та ступеня розумової відсталості. Таким чином, доречно проаналізувати сучасні підходи до класифікацій розумової відсталості.

Залежно від часу виникнення виділяють два види розумової відсталості – олігофренію і деменцію. Олігофренія виникає внаслідок органічного пошкодження мозку в пренатальний, натальний або ранній період дитинства (до 3 років) і характеризується тотальним психічним недорозвитком. Первинний дефект при олігофренії пов'язаний з тотальністю недорозвитку мозку, особливо наймолодших асоціативних зон. Вторинний дефект при олігофренії, за В. В. Лебединським має круговий характер, зумовлений двома координатами недорозвитку: "знизу догори" – недостатність елементарних психічних функцій створює несприятливу основу для генезу вербально-

логічного мислення; "зверху донизу" – недорозвиток вищих форм мислення перешкоджає перебудові елементарних психічних процесів, зокрема, формуванню логічної пам'яті, довільної уваги, еталонного сприймання тощо. Формування вторинного дефекту зумовлене культурною депривацією. Характерним для олігофренів є відірваність мовлення від дії, осмислення, розуміння матеріалу від його запам'ятовування.

Олігофренія не має тенденції до прогресування – поглиблення ступеня виразності. Ця обставина та відносна збереженість при легкому ступені мотиваційно-потребової, емоційно-вольової сфери, цілеспрямованості діяльності, відсутності енцефалопатичних і психотичних розладів забезпечують можливість задовільної динаміки розвитку та ефективність педагогічного впливу тренувальних занять.

Деменція виникає внаслідок пошкодження кори головного мозку у період після трьох років і проявляється у зниженні інтелектуальних можливостей та в частковому розпаданні сформованих психічних функцій. Ускладнення пізнавальної діяльності при деменції зумовлене грубими розладами цілеспрямованості, уваги, пам'яті, сприймання, емоцій, а також вкрай низькою інтенсивністю прагнення до досягнень, що ускладнює вирішення завдань тренувальних занять.

За сучасною міжнародною класифікацією хвороб (МКХ–10) виділяється чотири ступені розумової відсталості, що співвідносяться з показниками рівня розумового розвитку, вираженими в інтелектуальному коефіцієнті (IQ): глибокий, (IQ = 0-19); важкий (IQ = 20-34); помірний (IQ = 35-49); легкий (IQ = 50-69).

Глибокий ступінь розумової відсталості виникає внаслідок глибинного пошкодження кори головного мозку та частково підкірки, що призводить до грубого порушення фізичного та психічного розвитку. У осіб із зазначеним ступенем спостерігаються значні відставання у формуванні локомоторних функцій., деякі особи не можуть самостійно ходити і навіть сидіти. Вони не спроможні турбуватися про задоволення своїх основних потреб. У більшості

з них навичок самообслуговування або немає, або з'являються лише найелементарніші завдяки тривалому спеціально організованому педагогічному процесу. Увага мимовільна, дуже нестійка.

Поведінка «польова», оскільки вона повністю залежить від зовнішніх чинників та стимулів, не підлягає усвідомленню. Лише деякі особи з глибоким ступенем відхилення розумового розвитку спроможні набувати прості зорово-просторові навички, виконувати елементарні команди та прохання і при адекватному догляді брати участь у самообслуговуванні. Інші, найбільш важкі, – не плачуть, не сміються, не впізнають оточуючих, реагують лише на біль, не відрізняють їстівне від неїстівного. Проте, як зазначає Синьов В. М. у таких осіб може спостерігатися вражаюча механічна пам'ять, музичні та інші здібності тощо.

Важкий ступінь розумової відсталості виникає через глибинне пошкодження кори головного мозку. Супроводжується грубим недорозвитком рухової сфери, що виявляється у порушенні та слабкості статичної та моторної функцій, координації, точності та темпу рухів. Діти не вміють бігати і стрибати, їм важко переключатися з одного руху на інший. Диференційовані рухи пальців та рук у багатьох із них є неможливими, що є іноді непереборною перешкодою для формування навичок самообслуговування. Особи зазначеної групи реагують лише на яскраві предмети. При цьому навіть така реакція є дуже нетривалою. Пам'ять відрізняється дуже малим обсягом і значними спотвореннями при відтворенні.

При помірному ступені відхилення розумового розвитку локомоторні функції розвиваються дуже повільно. Моторика характеризується незграбністю, відсутністю диференціації м'язових зусиль. Особи зазначеної групи не можуть виконувати дії, що потребують точності, довільної регуляції, координованості рухів, особливо дрібних. Увага мимовільна, залежить від фізичних характеристик об'єктів та зовнішньої мотивації. У дітей з помірною розумовою відсталістю моторна недостатність виявляється

в 90-100% випадків. Страждає погодженість, точність і темп рухів. Вони вповільнені, незграбні, що перешкоджає формуванню механізму перегони, стрибків, метань. Навіть у підлітковому віці школярі із працею приймають і втримують задану позу, диференціюють свої зусилля, перемикаються на інший вид фізичних вправ. В одних дітей рухове недорозвинення проявляється в млявості, незручності, низькій силі й швидкості рухових дій, в інших – підвищена рухливість сполучається з безладністю, безцільністю, наявністю зайвих рухів.

Легкий ступінь відхилення розумового відхилення виникає внаслідок поверхневого пошкодження кори головного мозку. У осіб із зазначеним рівнем розумового розвитку спостерігається певне відставання у розвитку локомоторних функцій. Обсяг запам'ятовування є звуженим. Емоційно-вольова сфера первинно збережена. Психомоторне недорозвинення осіб з легкою розумовою відсталістю проявляється в уповільненому темпі розвитку локомоторних функцій, непродуктивності рухів, руховому занепокоєнні, метушливості. Рухи бідні, кутасті, недостатньо плавні. Особливо погано сформовані тонкі та точні рухи рук, предметна маніпуляція, жестикуляція та міміка.

Традиційний підхід до класифікації за ступенем виразності розумової відсталості не був ефективним, як для педагогічної, так і для медичної практики. У результаті проведених досліджень М. С. Певзнер на основі клінічних та психолого-педагогічних наукових праць стало можливим зрозуміти структуру дефекту при олігофренії і розробити класифікацію з урахуванням етіопатогенеза і своєрідності аномального розвитку.

Так, зокрема М. С. Певзнер виділила наступні форми дефекту:

- неускладнена;
- ускладнена порушенням нейродинаміки (збудження та гальмування);
- у комбінації з порушеннями різних аналізаторів;
- з психопатоподібними формами поведінки;

– з вираженою лобною недостатністю.

У осіб з неускладненою формою найбільш порушеними виявляються складні форми пізнавальної діяльності, пов'язані з узагальненням та абстрагуванням. Недостатньо розвинені усі пізнавальні функції. Мимовільна увага переважає над довільною, ускладнені переключення та розподіл уваги. Сповільнені процеси запам'ятовування, а забування прискорене. Спостерігається схильність до формального засвоєння матеріалу, без належного осмислення. Ускладненим є довільне відтворення заученого матеріалу. Тобто формування довготривалої адаптації ускладнене. Це ускладнює проведення тренувальних занять, адже спортсмени не пам'ятають як правильно необхідно виконувати фізичні вправи, або навіть не можуть згадати, які фізичні вправи вони виконували на попередньому тренувальному занятті. Відмічається імпульсивність поведінки, слабкість волевої регуляції, невміння долати перешкоди, докладати зусилля. Проте варто зазначити, що при виконанні доступних завдань ця категорія олігофренів відрізняється цілеспрямованістю, емоційною адекватністю та врівноваженістю, наявністю виразного прагнення виконувати всі вказівки педагога. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку самостійності.

Особи, у яких відхилення розумового розвитку ускладнені переважанням збудження над гальмуванням, попри інтелектуальну недостатність мають проблеми з організацією власної поведінки. Вони не можуть зосередитись на виконанні завдання, заважають іншим. Швидко запам'ятовують, але й швидко забувають. Слабкість гальмування зумовлює характерну для таких осіб імпульсивність поведінки, нестриманість, нетерплячість, вередливість, швидку втомлюваність. Грубо порушеною у них виявляється цілеспрямованість діяльності.

Особи з відхиленнями розумового розвитку, що ускладнена переважанням гальмування над збудженням характеризуються слабкістю процесу збудження. Вони є дуже повільними, млявими, інертними, виснажливими. Перебіг психічних процесів сповільнений. Запам'ятовування

потребує багаторазового повторення. Ускладненою є актуалізація вивченого матеріалу. Порушена цілеспрямованість діяльності. Для доведення розпочатої справи до кінця вони потребують постійної стимуляції, нагадування та підтримки. Характеризуються заниженою самооцінкою, невпевненістю у собі, високим рівнем тривожності. Вони бояться спілкування з незнайомими, через що дуже дискомфортно почуваються при зміні соціального оточення.

Особи з відхиленнями розумового розвитку, що ускладнені слабкістю процесів збудження і гальмування, в залежності від свого актуального стану в один період можуть поводитися як розгальмовані, а в інший як торпедні.

У осіб із психопатоподібними формами поведінки на першому плані виступає підвищена готовність до афективних спалахів. У таких осіб накопичується негативна енергія, що потребує виходу. Їх інтелектуальні можливості можуть бути порівняно вищими, проте цей потенціал ними не використовується. Позитивно на поведінку таких осіб впливає наявність постійної системи правил та вимог, систематичного контролю.

У осіб з вираженою лобною недостатністю спостерігається грубе порушення довільної регуляції поведінки, імпульсивність, метушливість, некритичність мислення, невірноваженість, емоційну тупість та лабільність настрою.

У осіб з відхиленнями розумового розвитку несформованість і відставання рухової сфери, недосконалість керування рухами перебувають у тісній залежності від рівня основного дефекту, що порушує структуру та функції всіх систем і органів. Процес ретардації проявляється в загальному ослабленні організму, швидкої стомлюваності, зниженні імунної системи до простудних захворювань, погіршенні показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Порушення фізичного розвитку проявляється у відставанні ваги та довжини тіла, порушенні постави та розвитку стопи, парезах верхніх та

нижніх кінцівок, відставанні в показниках обсягу життєвої ємності легенів, деформації черепа, дисплазії, аномалії лицьового кістяка.

За даними А. А. Дмитрієва, Є. С. Черника діти з відхиленнями розумового розвитку мають суттєві відставання від здорових однолітків у розвитку фізичних якостей – сили основних груп м'язів на 15-30%; швидкості реакції, частоти рухів, швидкості одиночного руху на 10-15%; витривалості на 20-40%; швидко-силових якостей у стрибках і метаннях на 15-30%; гнучкості й рухливості в суглобах на 10-20%.

Особам з відхиленнями розумового розвитку при виконанні фізичних вправ характерні неточність рухів у просторі і часі; вагомі помилки при диференціюванні м'язових зусиль; відсутність спритності та плавності рухів; зайва скутість і напруженість; обмеження амплітуди рухів у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях.

Фахівці стверджують, що розумово відсталим людям властиве недорозвинення емоційно-вольової сфери, що проявляється у примітивності почуттів і інтересів, недостатності мови, диференціювання та адекватності емоційних реакцій, слабкості спонукань до діяльності, особливо до пізнання навколишнього світу. Емоційна царина в осіб з відхиленнями розумового розвитку більш цілісна, ніж інтелектуальна. У декого з них, незважаючи на примітивність емоцій і слабкість пізнавальних інтересів, емоційне життя досить різноманітне. Вони не байдужі до свого зовнішнього вигляду, гостро переживають образи, прагнуть до вирішення побутових питань і непогано в них орієнтуються.

Участь осіб з відхиленнями розумового розвитку у спортивному русі сприяє активізації функціональних систем організму, моторній корекції і формуванню необхідних рухових компенсацій. Під час тренувальних занять спортсмени з відхиленнями розумового розвитку одержують можливість самореалізуватися, розширювати соціальні контакти. Переоцінити гуманістичну значущість спортивного руху інвалідів, що закладена в природному розвитку загальнолюдської культури, у прагненні людей до



спілкування, взаєморозуміння в ім'я духовного і фізичного збагачення неможливо.

На сьогоднішній день спортивний рух осіб з відхиленнями розумового розвитку у світі розвивається у двох напрямках – Міжнародний спортивний рух Спеціальні Олімпіади та паралімпійський, де керує Міжнародна спортивна федерація для людей з вадами інтелекту.

Міжнародна спортивна федерація для людей з вадами інтелекту пропонує людям з відхиленнями розумового розвитку тренуватися та брати участь у змаганнях, використовуючи модель спортивних змагань для здорових спортсменів. Її мета полягає у залученні осіб з відхиленнями розумового розвитку до спортивного руху, починаючи з місцевих оздоровчих заходів, завершуючи змаганнями міжнародного рівня. Міжнародна спортивна федерація для людей з вадами інтелекту є членом Міжнародного паралімпійського комітету та інших міжнародних спортивних організацій інвалідів. Вона налагодила відносини з більшістю міжнародних спортивних керівних органів і об'єднує подібні організації більш ніж в 40 країнах. Учасники цієї федерації беруть участь у Паралімпійських іграх. Враховуючи те, що основними завданнями міжнародної федерації для людей з вадами інтелекту є досягнення спортивного результату, перемога у змаганнях, тренувальні заняття носять навантаження, близькі до навантажень здорових атлетів. Змагання проводяться згідно з існуючими міжнародними правилами для конкретних видів спорту, за виключенням тих випадків, коли вони адаптуються або змінюються.

На відміну від Міжнародної спортивної федерації для людей з вадами інтелекту, інший напрям адаптивного спорту для людей з відхиленнями розумового розвитку – рух Спеціальних Олімпіад ставить перед собою інші цілі та завдання.

Основна мета Спеціальних Олімпіад – допомогти людям із відхиленнями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства, брати активну участь у громадському житті через надання цим

людям справедливих можливостей для демонстрації своїх навичок та здібностей в умовах спортивних змагань, а також інформувати громадськість про можливості та потреби цих людей.

Оскільки мета та завдання, що вирішуються у цих двох напрямках спорту інвалідів різні, вони досягаються за допомогою різних засобів, методів. Підготовка спортсменів у паролімпійському русі спрямована на досягнення спортивного результату, у Спеціальній Олімпіаді – в першу чергу, на соціальну інтеграцію.

Місія Спеціальних Олімпіад полягає у сприянні організації цілорічних тренувань і спортивних змагань із різних, зокрема олімпійських видів спорту для дітей та дорослих із відхиленнями розумового розвитку, що створює умови для поліпшення фізичних можливостей, демонстрації мужності, отримання радості, розвитку рухових здібностей, освоєнню широкого арсеналу рухових дій, навичок та формуванню дружніх відносин із членами сімей, іншими спортсменами Спеціальних Олімпіад і суспільством загалом.

Одним із першочергових напрямів діяльності Спеціальних Олімпіад є нормалізація життєдіяльності осіб з відхиленнями розумового розвитку. Нормалізація полягає в тому, що розумово відсталі люди отримують можливість долучитися до способу життя, що наближається (в межах можливого) до більшої частини здорового суспільства.

У процесі занять спортом за тренувальними та волонтерськими програмами Спеціальних Олімпіад вирішуються загальні (надання можливості відчувати нормальний режим життя; виховання поваги до вибору і бажань та забезпечення нормальних суспільних привілеїв; забезпечення навчання, тренування, медичного догляду та проживання) та спеціальні (надання можливостей для тренувань і участі у змаганнях, адекватних можливостям, що надаються здоровим спортсменам; забезпечення можливості занять найпопулярнішими видами спорту; використання громадських спортивних споруд, призначених для здорових; забезпечення проведення тренувальних занять протягом року, як для здорових; піклування

про емоційний настрій осіб; створення можливостей для спілкування з іншими спортсменами, участі в суспільному житті; створення можливостей для набуття життєвого досвіду, що допоможе людям з відхиленнями в розумовому розвитку покращити уявлення про себе, буде сприяти розвитку впевненості в собі, самоповаги, задоволення, позитивного погляду на себе) завдання.

Організація та програми Спеціальних Олімпіад ґрунтуються на основних 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 (секція, клуб, школа, район, місто, область, країна). 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.

Згідно з принципами цього руху виконання функцій тренера може покладатися на волонтерів, батьків, вчителів, інструкторів, які не завжди мають відповідну освіту, і відповідно рівень підготовки та кваліфікацію.



Рис. 9. Допомога волонтерів спортсменам Спеціальної Олімпіади

Для визначення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, передусім, необхідно провести контрольне тренування. Обов'язкова тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з виду спорту триває 8 тижнів. Відповідно до офіційних правил цього руху, лише після проходження 8-тижневої програми спортсмени мають право брати участь у офіційних змаганнях Спеціальної Олімпіади різного рівня.

Ю.А. Бріскін, А.В. Передерій підкреслюють, що тренувальні програми Спеціальних Олімпіад дозволяють залучати до участі у тренувальних заняттях значну кількість осіб, проте вони не враховують впливу навантажень на організм, індивідуальних особливостей спортсменів, варіантів організації занять, що в свою чергу, призводить до зменшення її ефективності. Тренувальні програми містять жорсткі формалізовані рекомендації щодо кількості тренувальних занять на тиждень, послідовності фізичних навантажень, кількості повторів та підходів, методичні рекомендації тощо.

Існує програма тренувань для осіб з важким ступенем розумової відсталості – програма рухової активності (МАТР). Ця програма не має відношення до адаптивного спорту, але є важливою частиною філософії Спеціальної Олімпіади, що прагне надати допомогу всім людям незалежно від рівня їхньої підготовленості за допомогою доцільно організованої рухової активності.

Програма тренування рухової активності призначена для людей, які мають найскладніші недоліки інтелектуального, і відповідно фізичного розвитку, нездатним брати участь у змаганнях з офіційних видів спорту Спеціальної олімпіади через фізичну неспроможність робити необхідні рухи або нездатності дотримуватися правил.



Рис. 10. Проведення заняття за тренувальною програмою рухової активності Спеціальної Олімпіади (МАТР)

Ця програма ґрунтується на демонстрації найкращих особистих досягнень і не припускає змагання з іншими учасниками; правила та спортивне обладнання модифіковані та пристосовані до потреб і можливостей кожного окремого учасника. Використовуються завдання трьох рівнів: на першому рівні здійснюється фізична допомога і мовні підказки; на другому – тільки мовні підказки; на третьому - самостійне виконання

доступного завдання. При систематичному використанні програми тренування рухової активності вдається домогтися прогресу особистих досягнень, навіть в осіб з важкою формою розумової відсталості.

На сьогоднішній день переважна більшість осіб з відхиленнями розумового розвитку має можливість займатися спортом у спеціалізованих навчальних закладах. Як зазначають С. П. Миронова, М. П. Матвєєва, характерною особливістю складу учнів спеціалізованих навчальних закладів є їх велика різноманітність. В одну тренувальну групу можуть бути включені представники різних вікових груп, з різними клінічними діагнозами, з неоднаковою зоною найближчого розвитку. Розумова відсталість часто може супроводжуватися певними ускладненнями, зумовленими порушеннями нейродинаміки, діяльності аналізаторів, емоційно-вольової сфери. Тому однією з ключових педагогічних основ при проведенні тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, є індивідуальний підхід. Метою індивідуального підходу є забезпечення успішності всіх атлетів у межах тренувального процесу. Окрім цього в теорії педагогіки має місце термін «диференціація». Відмінність цього терміну від індивідуалізації полягає в тому, що при диференційованому підході враховуються особливості, характерні певній групі спортсменів, а при індивідуальному – істотні особливості кожного спортсмена.

Отже, в наш час спортивний рух для осіб з відхиленнями розумового розвитку інтенсивно розвивається в двох напрямках – паролімпійському та спеціальноолімпійському. Люди з різними ступенями розумових відхилень мають певні закономірності розвитку, вторинні порушення, фізичні недоліки, визначення яких дозволить якомога ефективніше розробити практичні рекомендації щодо проведення тренувальних занять зі спортсменами відповідної категорії.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ:**

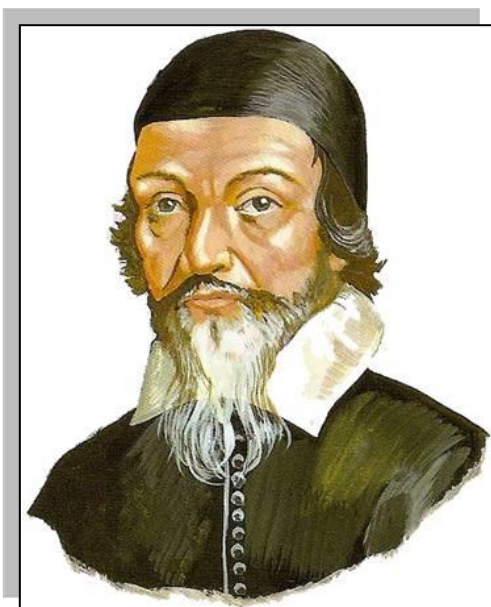
1. Сутність адаптивної фізичної культури, її характеристика.
2. Види адаптивної фізичної культури, їх сутність та характерні особливості.
3. Відмінні риси адаптивного спорту, його мета і завдання.
4. Реалізація принципів у спорті та фізичному вихованні.
5. Сучасні підходи до класифікації розумових відхилень.
6. Фізичні та психічні порушення при різних ступенях розумових відхилень.
7. Діяльність спортивних організацій для осіб з відхиленнями розумового розвитку.
8. Проблеми реалізації тренувальних та волонтерських програм Спеціальних Олімпіад.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

### 1. Принципи підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку.

Принцип – в теоретичній філософії це те, чим об'єднується в роздуми і в дійсність відома сукупність фактів. Принцип – в практичній філософії, етиці – норма, правило поведінки, які можуть бути загальними і індивідуальними. Дидактичними принципами у педагогіці прийнято називати

загальні вимоги до практичної організації навчального процесу.



Принципи дидактики осмислюються та розробляються в педагогічній науці протягом декількох століть [51, 52]. Їх основоположником вважається великий слов'янський педагог Ян Амос Коменський (рис.) (1592-1670). Він обґрунтував, що навчання та виховання мають враховувати природні, вікові, психологічні особливості осіб.

В свою чергу К. Д. Ушинський тісно пов'язував дидактичні принципи з формами та методами навчання. А. В. Духавнева трактує дидактичні принципи, як методичне вираження осмислених законів і закономірностей, знання про мету, сутність, зміст, структуру навчання, виражено у формі, що дозволяє використовувати їх у якості регулятивних норм педагогічної практики. Деякі принципи втрачають своє значення в нових умовах і з'являються нові принципи, в яких відображено нові вимоги суспільства до навчання.



Для зручності наступного аналізу представимо дві групи принципів навчання – "класичні" і "сучасні". Слід зазначити, що такий поділ є досить умовним. До числа класичних принципів дидактики можна віднести: принципи науковості, свідомості та самостійності, систематичності, послідовності, наступності, наочності, доступності, міцності, зв'язку теорії із практикою. Всі вони зберігають своє значення й для сучасної дидактики.

До сучасних дидактичних принципів науковці відносять такі, що формуються відповідно до сучасних умов життя та можуть в майбутньому утратити свою значущість.

Дидактичні принципи потрібно розглядати як «рекомендації, що спрямовують педагогічну діяльність і навчальний процес в цілому, як способи досягнення педагогічних цілей з урахуванням закономірностей та умов навчально-виховного процесу, як систему загальних орієнтирів, що визначають зміст, методи, організацію навчання і способи аналізу його результатів» [51].

У сучасній теорії спорту ряд вчених [18, 54] виділяє педагогічні принципи на яких базується система підготовки спортсменів. Умови їх реалізації обумовлені специфічними особливостями тренувальних занять, з урахуванням виду спорту, статевих, вікових особливостей спортсменів, етапів та циклічності багаторічної підготовки, структури змагальної діяльності тощо.

Умови спортивної роботи з особами, які мають відхилення розумового розвитку обумовлені ступенями розумового відхилення (легкий, помірний, важкий та глибокий) і особливостями протікання розумової відсталості, вторинними порушеннями та ускладненнями.

Спрямованість тренувальних занять та змагань за програмами Спеціальних Олімпіад, в першу чергу, обумовлена філософією, метою та завданнями Міжнародного руху Спеціальних Олімпіад.

Тренувальний процес зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, має чітко виділені напрями: педагогічний, спортивний,

корекційний, соціальний. Кожен з представлених напрямів спрямований на вирішення відповідних завдань, проте досягнення позитивних результатів можливе лише при гармонійному поєднанні всіх напрямів у тренувальному процесі.

Під час проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади потребують реалізації не лише загальні дидактичні принципи, але і специфічні принципи підготовки спортсменів, що обґрунтовують специфічність спортивної спрямованості, спеціально методичні принципи, на яких базується корекційна педагогіка та соціальні, що відповідають завданням спорту неповносправних (рис. 12).

Проведення тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад спрямовано на вирішення трьох груп завдань – загальних, корекційних, спеціальних. Це обумовлює відповідні напрями підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку (рис. 11).

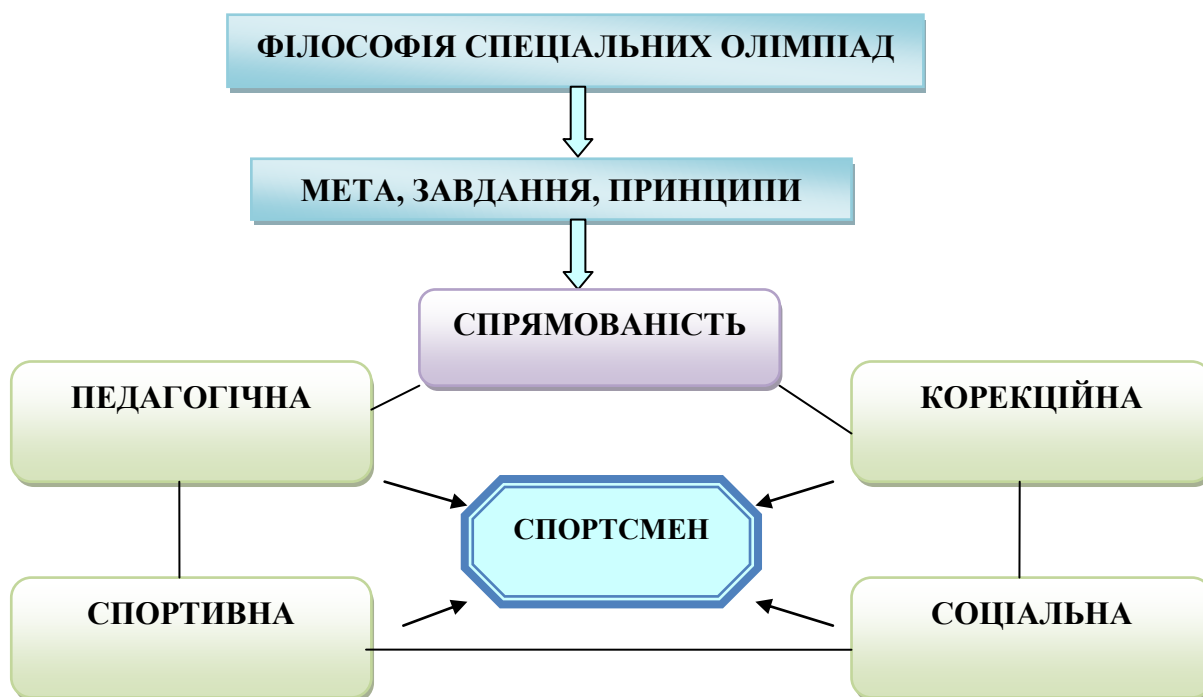


Рис. 11. Спрямованість тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад



Рис. 12. Принципи проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку

## **2. Особливості реалізації загальних дидактичних принципів зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.**

Головною групою принципів, на яких базується весь тренувальний процес як здорових, так і осіб з відхиленнями розумового розвитку є загальні дидактичні (методичні) принципи. Проте, реалізація цієї групи принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, має суттєві особливості (Табл. 1-2).

Головною групою принципів, на яких базується весь тренувальний процес є загальні дидактичні (методичні) принципи.

*Принцип науковості* спрямований на врахування тренерами фізичних, психологічних, інтелектуальних особливостей осіб з відхиленнями розумового розвитку, передбачає проведення тренувальних занять таким чином, щоб спортсмени не отримували інтелектуальних, моральних, фізичних перенавантажень. Обсяги та складність фізичних вправ повинні відповідати розумовим можливостям спортсменів, рівню їхньої фізичної підготовленості. Оскільки розумова відсталість виникає внаслідок різноманітних порушень, необхідно враховувати стан здоров'я спортсменів, що запобігатиме виникненню вторинних захворювань.

*Принцип доступності* полягає у відповідності змісту, методів і форм проведення тренувальних занять віковим, інтелектуальним, фізичним можливостям спортсменів Спеціальної Олімпіади. Доступність фізичних вправ не повинна бути замінена на «легкість», тренувальні заняття не можуть проходити без розумової та фізичної напруги. Високий рівень розвитку досягається на межі можливостей. Тому фізичні вправи, що спортсмени виконують на тренувальних заняттях, повинні бути складними, але з урахуванням особливостей організму та рівня фізичної підготовленості. Якщо проведення тренувальних занять буде посильним та цікавим, спортсмени відчуватимуть впевненість у власних силах, мотивацію до занять.

Реалізація *принципу систематичності і послідовності* полягає у логічній послідовності та зв'язку між тренувальними заняттями. У спортсменів Спеціальної Олімпіади спостерігається порушення процесів запам'ятовування, що проявляється у більшості випадків не в отриманні й збереженні інформації, а в її відтворенні. Тому тренувальні заняття варто розпочинати з повторення попереднього матеріалу, спортсменам необхідно дати змогу самим згадати, які фізичні вправи вони виконували на попередньому тренувальному занятті. Це сприятиме покращенню їх рухової пам'яті (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Реалізація загальних дидактичних принципів при проведенні тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади**

<b>Принципи</b>	<b>Методичні умови реалізації</b>
<i>Науковості</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведення тренувань підпорядковується науковим основам підготовки спортсменів, проте адаптується з урахуванням пізнавальних можливостей спортсменів;</li> <li>– зміст тренувальних занять базується на загальній теорії підготовки спортсменів, корекційній педагогіці, психології та інших суміжних науках.</li> </ul>
<i>Доступності та індивідуалізації</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведення тестового тренувального заняття з метою визначення індивідуальних можливостей спортсменів;</li> <li>– стимуляція індивідуальної активності спортсменів;</li> <li>– врахування рівня актуального розвитку і потенційних можливостей кожного атлета;</li> <li>– навчання ґрунтується на «зону найближчого розвитку»</li> </ul>

<p><i>Систематич-ності та послідовності</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– логічна послідовність і зв'язок між тренуваннями;</li> <li>– плавний перехід від засвоєних попередніх до нових вправ, що обумовлено порушеннями процесів запам'ятовування;</li> <li>– кількість і тривалість тренувань обумовлені ступенями розумової відсталості – чим важчий ступень, тим менше тривалість (30-40 хв.), але більша кількість тренувань (4-5 разів на тиждень);</li> <li>– послідовне і уповільнене вивчення нових вправ;</li> <li>– підвищена значущість повторення та закріплення освоєних фізичних вправ</li> </ul>
<p><i>Свідомості і активності</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оптимальність фізичних навантажень;</li> <li>– відсутність монотонних фізичних вправ, до яких спортсмени швидко втрачають інтерес;</li> <li>– відповідність тренувальних занять потребам, можливостям та інтересам спортсменів;</li> <li>– використання спортсменами «Карти атлета»</li> </ul>
<p><i>Наочності</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доступність та яскравість інформації;</li> <li>– багаторазове повторення тренером виконання фізичних вправ;</li> <li>– використання спортсменами індивідуальної «Карти атлета» Спеціальної Олімпіади;</li> <li>– демонстрація фізичних вправ тренером по частинах</li> </ul>
<p><i>Міцності засвоєння знань</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– багаторазове повторення елементарних фізичних вправ;</li> <li>– початок тренувального заняття з повторення завдань попереднього тренувального заняття;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не вивчати нові фізичні вправи, не засвоївши попередні;</li> <li>– поступове підвищення інтенсивності і тривалості виконання фізичних вправ</li> </ul>
<i>Зв'язку з практикою</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– зв'язок з можливою практичною діяльністю, обумовленою розумовими можливостями</li> </ul>

*Принцип наочності* відіграє ключову роль при проведенні тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади. Значущість і умови реалізації принципу наочності під час проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади має певні відмінності від реалізації під час навчання здорових, адже у осіб з відхиленнями розумового розвитку спостерігаються порушення розуміння мови, складних схематичних рисунків, таблиць, графіків, навчальних матеріалів. Тому інформація, яку отримують спортсмени від тренера повинна бути доступною та яскравою, що сприятиме підвищенню зацікавленості до неї з боку спортсменів та зрозуміння викладеного матеріалу. Під час проведення тренувальних занять необхідно якомога частіше застосовувати принцип наочності, адже порушення пам'яті призводить до швидкого забування правильного виконання фізичної вправи.

Реалізація *принципу свідомості і активності* є досить складною при роботі зі спортсменами Спеціальної Олімпіади. Адже вони характеризуються зниженою зацікавленістю до навколишнього середовища, пасивною поведінкою, їм швидко набридає виконання монотонних вправ, переключають увагу на інші предмети та процеси. Коли поєднуються в одне ціле активність тренера та спортсменів, утворюються умови для досягнення кращих результатів за менший проміжок часу. Під час проведення тренувальних занять важливо забезпечувати не лише індивідуальну, але і колективну активність шляхом проведення рухливих або спортивних ігор.

Спортсмени повинні розуміти сутність завдань тренування, мету виконання фізичних вправ. Тренеру необхідно використовувати широкий

арсенал методичних прийомів, щоб зацікавити спортсменів до виконання фізичних вправ. Необхідно формувати інтерес не тільки до змісту тренувального заняття, але і до його процесу. У спортсменів Спеціальної Олімпіади спостерігається підвищена чутливість, емоційність, тому з метою підвищення їх активності на тренувальних заняттях, варто частіше хвалити їх, зауваження щодо неправильного виконання фізичних вправ робити непрямолінійно.

*Принцип міцності засвоєння знань* спрямований на закріплення вивченого та автоматичне повторення фізичних вправ спортсменами. В результаті порушень центральної нервової системи у спортсменів з відхиленнями розумового розвитку спостерігається недорозвинення пам'яті, що виступає психологічною основою міцності. Пам'ять дає змогу повторювати, закріплювати засвоєний на тренувальному занятті матеріал, щоб не забути або відновити його. Цей принцип спирається також на мислення, емоційні та вольові процеси пізнавальної діяльності спортсменів, що також видозмінені та порушені у осіб з відхиленнями розумового розвитку. Для реалізації зазначеного принципу необхідно багаторазове виконання фізичних вправ, адже спортсменам притаманне неякісне запам'ятовування послідовності рухів. Іноді вони їх зовсім не пам'ятають.

*Принцип індивідуалізації* має основоположне значення у роботі зі спортсменами Спеціальної Олімпіади. Реалізуючи цей принцип, враховують рівень розумового розвитку спортсменів, пізнавальної та практичної самостійності, наявності інтересів, вольових якостей, працездатності. Тренер повинен уважно вивчати індивідуальні психофізичні особливості спортсменів, знати їх інтереси та схильності, соціально-побутові умови проживання та ін. Значної уваги потребує виявлення причин відхилень у навчально-пізнавальній діяльності і поведінці окремих спортсменів та їх усунення.

*Принцип зв'язку з практикою* відіграє важливу роль у процесі підготовки спортсменів. Визначальним чинником, що обумовлює вимоги



соціального життя зазначеної групи осіб є ступінь розумового відхилення, що впливає на можливості подальшого розвитку особистості. Особи з легким ступенем розумової відсталості здатні жити майже повноцінно, створювати сім'ї, працювати і соціально адаптуватися. Люди з помірним та важким ступенями розумової відсталості у меншій мірі соціально адаптуються, тому тренувальні заняття з цими спортсменами повинні проходити з урахуванням можливого взаємозв'язку фізичних вправ з майбутньою трудовою діяльністю, що не потребує прояву значних інтелектуальних здібностей.

*Принцип емоційності* навчання реалізується шляхом жвавого, образного викладення матеріалу, яскравої мови тренера, його доброзичливого ставлення до спортсменів, використання цікавих прикладів, застосування наочності і технічних засобів навчання, створення у спортсменів почуття впевненості в успішності виконання тренувальної програми.

Принципи навчання тісно взаємопов'язані між собою. Жоден з них не може бути використаний без урахування інших. Зокрема, правильно поєднати теорію з практикою можна лише за умови, що навчання є водночас доступне, наукове і систематичне, що тренер спонукає спортсменів з вадами розумового розвитку до творчої діяльності та ін. Отже, у процесі тренування тренер повинен комплексно і творчо керуватися всіма принципами.

### **3. Реалізація спеціально-методичних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади.**

Проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад характеризується корекційно-розвиваючою спрямованістю. Тому особлива увага у роботі з цим контингентом приділяється реалізації спеціально-методичних принципів (табл. 2).

**Реалізація спеціально-методичних принципів на тренувальних заняттях зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку**

Принципи	Методичні умови
Корекційно-розвиваючої спрямованості	<ul style="list-style-type: none"> <li>– орієнтація тренерів на збережені функції спортсменів, їх потенційні можливості;</li> <li>– стимуляція мовної регуляції і наочно-образного мислення;</li> <li>– максимально можлива активізація пізнавальної діяльності</li> </ul>
Компенсаторної спрямованості	<ul style="list-style-type: none"> <li>– побудова тренувальних занять з підвищеною увагою та використанням активних збережених функцій, аналізаторів, і систем організму</li> </ul>
Єдності діагностування і корекції	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обов'язкове вивчення тренером особливостей спортсменів згідно з клінічною формою розумової відсталості;</li> <li>– обов'язкове використання фізичних вправ корекційної спрямованості відповідно до специфіки розумової відсталості та вторинних порушень у спортсменів;</li> <li>– проведення тренувальних занять в структурі медично-психолого-педагогічного супроводу</li> </ul>
Врахування вікових особливостей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фізичні вправи повинні відповідати віковим потребам та можливостям спортсменів;</li> <li>– необхідно враховувати відставання сенситивних періодів розвитку осіб з відхиленнями порівняно зі здоровими</li> </ul>
Оптимальності і варіативності	<ul style="list-style-type: none"> <li>– засоби, методи, побудова тренувальних занять мають носити варіативний характер;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– часто застосовувати ігровий метод;</li> <li>– не застосовувати монотонні вправи;</li> <li>– навантаження не повинні бути надто легкими та складними для кожного спортсмена</li> </ul>
--	--

*Принцип корекційно-розвиваючої спрямованості* реалізується у залежності від етіології розумової відсталості та можливих вторинних порушень. Під час проведення занять необхідно приділяти увагу не лише корекції наявних порушень, а й орієнтуватись на потенційні можливості спортсменів Спеціальної Олімпіади.

*Принцип компенсаторної спрямованості* проявляється у застосуванні різноманітних фізичних вправ, що обумовлено посиленою активізацією збережених функцій і формуванням так званих «обхідних шляхів» життєзабезпечення організму.

*Принцип єдності діагностування і корекції* полягає в тому, що перед початком занять спортом тренер детально знайомитися з медичним діагнозом спортсмена, ступенем розумових відхилень, його вторинними захворюваннями. В залежності від отриманих даних тренер буде тренувальний процес таким чином, щоб фізичні навантаження не спричиняли поглиблення фізичних, психологічних, сенсорних вторинних порушень, а носили корекційний характер. Визначення фізичних порушень спортсменів Спеціальних Олімпіад відбувається за програмою «ФАНфітнес». Згідно з її результатами тренери отримують методичні рекомендації, де їм пропонується звернути увагу на показники, що нижче за норму.

*Принцип врахування вікових особливостей* відіграє вагому роль як під час проведення тренувальних занять зі здоровими, так і зі спортсменами Спеціальної Олімпіади. Значення реалізації принципу полягає у тому, що спеціальні заняття необхідно починати з моменту народження (або з моменту виявлення дефекту). Особи з різними ступенями розумової відсталості відстають у фізичному розвитку від здорових людей. Варто відзначити, що

вікова класифікація спортсменів Спеціальної Олімпіади має суттєві відмінності від загально прийнятої. Вона дозволяє розподіляти спортсменів на дивізіони для участі у змаганнях.

#### **4. Реалізація специфічних принципів спортивної підготовки у тренувальних заняттях зі спортсменами Спеціальної Олімпіади.**

*Принцип спрямованості до вищих спортивних досягнень*, посідає вагоме місце у Спеціальних Олімпіадах. Одним із першочергових завдань цього руху є створення спеціальних умов для досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів.

Унікальність класифікації спортсменів під час змагань, шляхом розподілу їх на дивізіони за статевими, віковими чинниками та спортивними результатами сприяє створенню найбільш справедливих умов для участі у змаганнях. Прагнення спортсменів до підвищення рівня спортивної майстерності обумовлено тим, що лише перемога у дивізіоні дозволяє їм взяти участь у змаганнях більш високого рівня.

З іншого боку, перед спортсменами не стоїть завдання досягнення перемоги за будь яку ціну, що сприяє якісному тренувальному процесу, адекватним навантаженням, усуненню проблем допінгу, форсуванню спортивної підготовки тощо.

*Циклічність процесу підготовки* спортсменів з відхиленнями розумового розвитку полягає у повторенні відносно завершених структурних одиниць тренувального процесу. Це дозволяє оптимізувати завдання, методи і засоби підготовки. Згідно з генеральними правилами Спеціальної Олімпіади для того, щоб спортсмени з відхиленнями розумового розвитку мали змогу брати участь у змаганнях, вони мають пройти попередню восьмитижневу підготовку з обраного виду спорту.

*Єдність і поступове збільшення навантаження* на тренувальних заняттях зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку,

обумовлюються рівнем фізичної підготовленості спортсменів, можливою наявністю вторинних порушень.

*Принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів* з відхиленнями розумового розвитку спрямований на те, щоб особи відповідної категорії опановували види спорту, що їм найбільш імпонують та сприяють ефективній корекції стану здоров'я. Так, до національно-популярних видів спорту Спеціальної Олімпіади входять такі види спорту, як боччі, роллерний спорт, сноушуйнг тощо.

*Принцип єдності та взаємозв'язку тренувального процесу і змагальної діяльності* полягає в оптимальній кількості змагань для спортсменів з відхиленнями розумового розвитку. Згідно з офіційними правилами Спеціальної Олімпіади участь у змаганнях різного рівня можуть брати спортсмени з восьми років. Кількість змагань на рік у Спеціальних Олімпіадах суттєво відрізняється від олімпійського спорту і обумовлюється певними чинниками: рівнем фізичної та психологічної підготовленості спортсменів, наявністю вторинних порушень, фінансовим забезпеченням тощо.

Реалізація *принципу хвилеподібності та варіативності* навантажень полягає у частій зміні засобів, методів, форм тренування. Значущість принципу обумовлена психічними особливостями контингенту, для яких характерні порушення емоційно-вольової сфери. Так, фізичні вправи, що тривалий час виконують спортсмени, стають їм не цікавими, у них знижується мотивація до тренувальних занять.

Одним із важливих принципів, що відіграє провідну роль у досягненні результатів від спортивних занять є *безперервність тренувального процесу*. Особливості реалізації його у роботі зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку, перш за все, обумовлені порушеннями пам'яті. Так, спортсменам з помірною і важкою розумовою відсталістю характерні значні складності у запам'ятовуванні та відповідно відтворенні фізичних вправ. Це, у

свою чергу, підкреслює доцільність регулярних тренувальних занять з рекомендованою кількістю 4-5 на тиждень.

## **5. Характеристика і структура програми «ФАНфітнес».**

Розумова відсталість у більшості випадків поєднується з різноманітними фізичними, психічними, ендокринними та іншими порушеннями організму. Тому тренувальні заняття зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, мають бути спрямовані не лише на досягнення високих спортивних результатів, але і на профілактику зазначених недоліків, якісно впливати на розвиток фізичних здібностей, відновлення та розширення діапазону рухової активності, а також сприяти прискоренню соціальної адаптації.

Діяльність міжнародної організації Спеціальна Олімпіада спрямована не лише на регулярне проведення тренувальних занять і змагальну діяльність, але і на вирішення медичних і соціальних проблем осіб з відхиленнями розумового розвитку. Спеціальною Олімпіадою систематично розробляються та регулярно впроваджуються в практику різноманітні волонтерські програми. Кожна з них має свою цільову спрямованість та вирішує відповідні завдання.

Так, реалізація волонтерських програм «Лідерство атлетів», «Смолоскиповий пробіг», «Сімейна програма», «Освітнянська програма», «Об'єднаний спорт» цілком орієнтовані на інтеграцію та адаптацію осіб з відхиленнями розумового розвитку в суспільстві. Програма «Рухова активність» (МАТР) спрямована на підвищення загального рівня рухової активності осіб з важкими формами розумової відсталості. Реалізація програм відбувається завдяки діяльності Спеціальної Олімпіади щодо інформування суспільства (спеціалізовані навчальні заклади та установи, родини, які мають осіб з особливими потребами, опікуни та ін.) про

значущість рухової активності, систематичних занять спортом, спілкування з людьми з подібними потребами та здоровим суспільством.

Однією з ключових волонтерських програм Спеціальної Олімпіади є комплексна програма «Здорові атлети». Значимість програми полягає в тому, що вона дозволяє визначити стан здоров'я спортсменів, рівень їх фізичної підготовленості та рухової активності, виявити стан опорно-рухового апарату (стан стопи, постави), сенсорних систем організму (рис. 13).



Рис. 13. Волонтерські програми Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада

Складовою частиною комплексної програми «Здорові атлети» є програма «ФАНфітнес» (рис. 14). Ця програма була розроблена Американською фізіотерапевтичною асоціацією цілеспрямовано для Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада.

Впровадження програми в практику відбулося в 2001 р. на Всесвітніх Зимових іграх Спеціальної Олімпіади в м. Анкоридж (штат Аляска, Сполучені Штати Америки). Після цих Ігор, семінари з вивчення технології реалізації програми проводяться у всіх країнах, де розвивається рух Спеціальних Олімпіад.

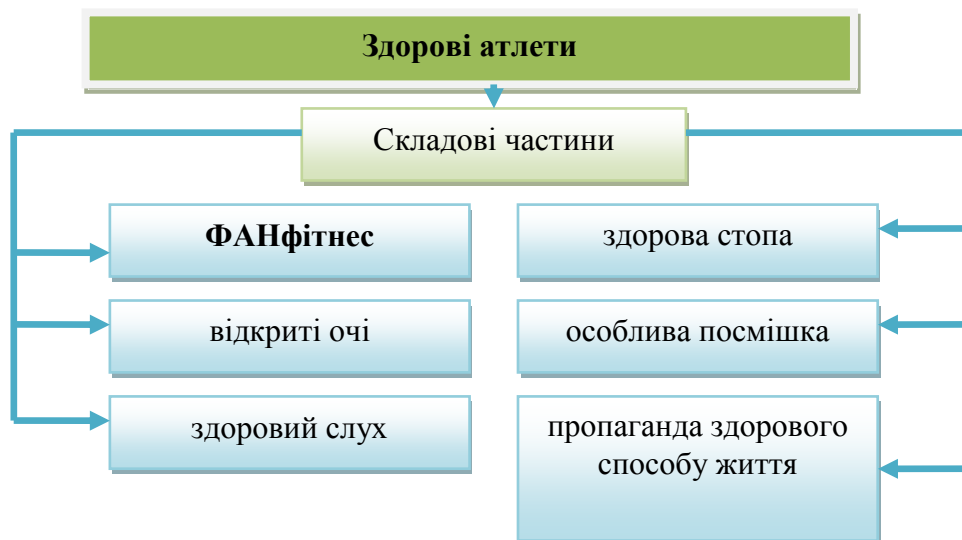


Рис. 14. Складові частини програми «Здорові атлети» міжнародної організації Спеціальна Олімпіада

*Програма «ФАНфітнес» складається з 4 частин:*

**1) опитування спортсменів:**

- кількість тренувальних занять на тиждень;
- фізичні вправи, що найчастіше виконують спортсмени Спеціальної Олімпіади під час тренувальних занять;
- кількість самостійних тренувальних занять спортсменів Спеціальної Олімпіади.

**2) практичне визначення:**

- показників фізичного розвитку;
- стану опорно-рухового апарату;
- рівня фізичної та функціональної підготовленості.





Рис. 15. Тестування спортсменів Спеціальної Олімпіади за програмою ФАНфітнес

*Показники фізичного розвитку.*

Для визначення показників фізичного розвитку вимірюються довжина (см) та маса тіла (кг), обвід грудної клітини (см). Оцінка рівня фізичного розвитку визначається за допомогою розрахунку індексу Кетле.

*Стан опорно-рухового апарату.*

Стан опорно-рухового апарату визначається за показниками стану стопи, рівномірності довжини ніг, рельєфу спини (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Методика визначення показників стану опорно-рухового апарату**

Показники	Технологія визначення показників
Стан стопи	у вихідному положенні стоячи, у спортсмена визначається наявність плоскостопості візуальним та пальпаторним способами
Показники рівномірності довжини ніг	вихідне положення – лежачи на спині, вимірюється відстань (см) від переднього верхнього остюка тазу по внутрішній стороні ноги до середини медіальної гомілки
Рельєф спини	вихідне положення стоячи, спортсмен виконує нахил вперед, руки вперед, спеціаліст візуально та за допомогою пальпації визначає рельєф спини

*Рівень фізичної та функціональної підготовленості.*

Визначається рівень розвитку рухливості, швидко-силових якостей, силової витривалості, координаційних здібностей. Для визначення фізичної підготовленості застосовуються наступні тести (табл. 4).

*Таблиця 4*

**Методика визначення показників фізичної підготовленості**

Тестові завдання	Технологія визначення показників
Колінний суглоб	у вихідному положенні лежачи, виконати згинання і розгинання ноги у колінному суглобі; виміряти кут між стегном і гомілкою; норматив: розгинання - 0°, згинання - 140°; при відхиленні більше -15° або асиметрії рекомендується навчання.
Гомілковий суглоб	у положенні лежачи виконати згинання і розгинання ноги у гомілковому суглобі; вихідне положення (90°) - прямий кут між ногою і ступнею; виміряти кут від нейтрального положення. Якщо спортсмен не може досягти вихідного положення, записати вимірний кут в негативному значенні (-10°); норматив: тильне згинання 20°, підшовний 45°; якщо результат менше 25° або є асиметрія, рекомендується навчання.
Плечовий суглоб	у положенні стоячи з'єднати руки за спиною; визначити відстань між кінчиками середніх пальців рук; норматив – відстань між пальцями 5 см;
10 присідань (с)	спортсмен виконує максимально швидко 10 присідань. визначити час 10-и присідань (с.); норматив – 25 с.

Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кіл-сть)	визначити кількість підйомів тулуба за 1 хв.; норматив – 25 р.;
Проба Ромберга (с)	з вихідного положення стоячи, спортсмен підіймає одну ногу, згинаючи її у колінному суглобі. Виконує стійку на одній нозі із закритими очима, час зараховується до втрати рівноваги, після цього змінює ногу і повторює тест. Норматив становить 10 с, у разі виконання вправи менше 10 с. рекомендується навчання.

*Визначення рівня показників функціональної підготовленості.*

Визначається оцінка працездатності серця при навантаженні за пробою Руф'є. У подальшому оцінюється індекс Руф'є (ІР) за формулою:

$$IP = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10},$$

де P1 – пульс у стані спокою; P2 – пульс після навантаження; P3 – пульс через 3 хв. після навантаження.

**3) - навчання** спортсменів, тренерів Спеціальної Олімпіади, членів родин, спрямоване на обґрунтування важливості тренувальних занять;

**4) – оформлення індивідуальної карти** спортсмена Спеціальної Олімпіади і надання спортсменам відповідних рекомендацій з метою поліпшення їх рухових навичок, покращення рівня спортивної форми, оптимізації тренувального процесу задля подальших успіхів у обраному виді спорту.

Результати анкетування та тестування фіксуються в індивідуальній анкеті учасника програми «ФАНфітнес», яку спортсмени отримують перед початком участі у програмі (стор. 64).

Після аналізу результатів анкетування фахівці надають відповідні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей, кількості проведення

тренувальних занять, їх тривалості, що записують у «Карту атлета» Спеціальної Олімпіади. Якщо спортсмени мають важкий або глибокий ступені розумової відсталості, при наданні рекомендацій необхідна присутність тренерів, волонтерів, або батьків спортсменів.

«Карту атлета» Спеціальної Олімпіади отримує кожен учасник програми «ФАНфітнес», під час надання йому відповідних методичних рекомендацій щодо корекції та оптимізації тренувального процесу (рис. 16).

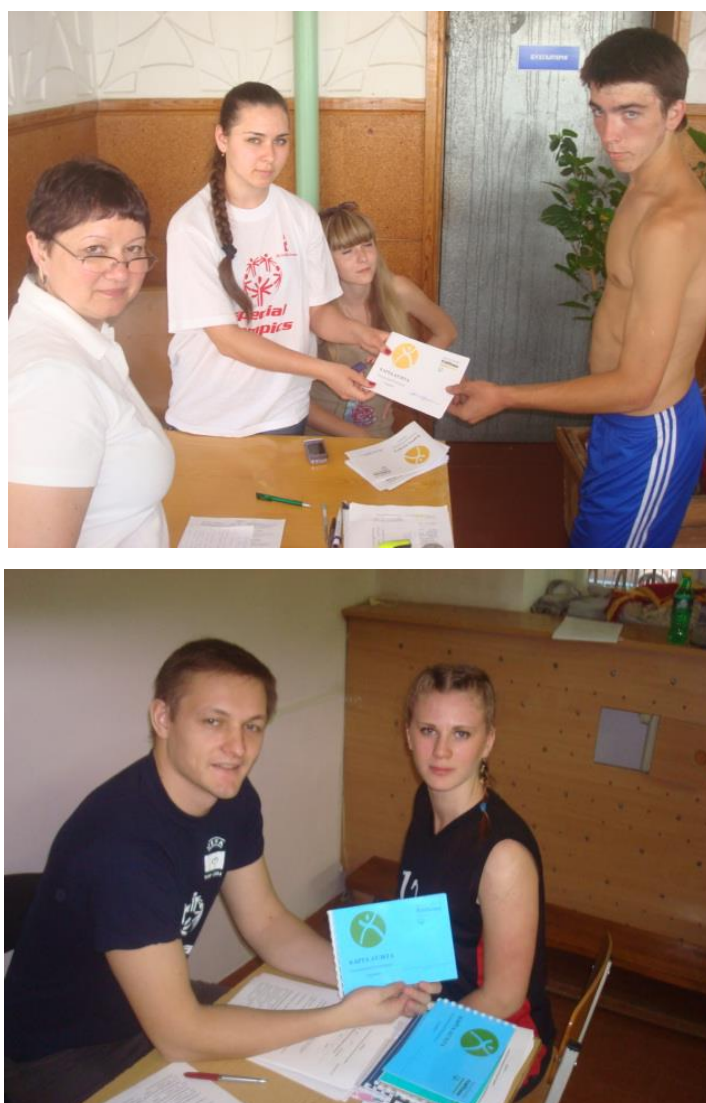


Рис. 16. Надання «Карти атлета» спортсменам Спеціальної Олімпіади після обстеження за програмою «ФАНфітнес»

Фізичні вправи є нескладними, в більшості випадків не потребують спеціального обладнання. При наданні рекомендацій, спеціаліст знайомить спортсменів з правильністю виконання фізичної вправи, пояснює її значущість, звертає увагу на можливі помилки при виконанні вправи. .

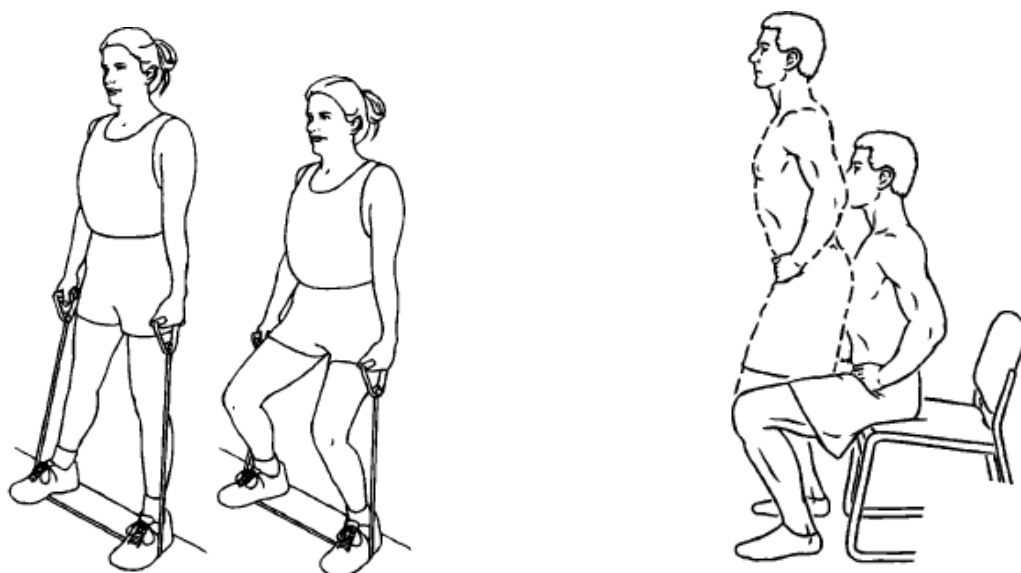


Рис. 17. Фрагмент «Карти атлета», де зображені рекомендації щодо розвитку силових здібностей

Спеціаліст (тренер, реабілітолог), який надає рекомендації, має зазначити, що перед виконанням фізичних вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей, обов'язково необхідно зробити розминку, вправи виконувати повільно, з максимально можливою амплітудою.

На кожній сторінці «Карти атлета» спеціаліст зазначає кількість повторень тієї чи іншої фізичної вправи, оптимальної для кожного спортсмена Спеціальної Олімпіади.

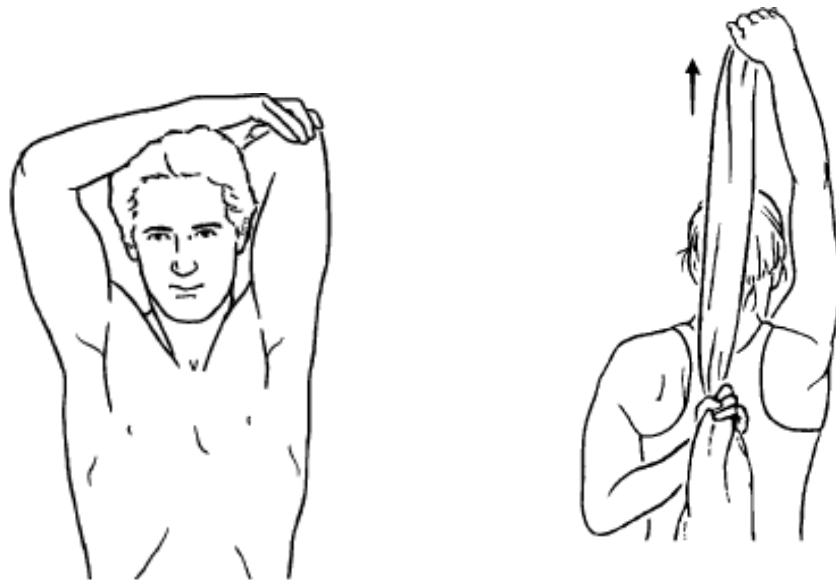


Рис. 18. Фрагмент «Карти атлета», де зображені рекомендації щодо розвитку рухливості у суглобах та силових здібностей

При наданні рекомендацій стосовно виконання вправ на розвиток рівноваги, спеціаліст має зазначити, що тіло необхідно тримати прямо та рівно при виконанні вправи у вихідному положенні стоячи чи сидячи, виконувати вправи повільно, спочатку з відкритими очима, потім закрити одне око, після цього – з заплющеними очима.

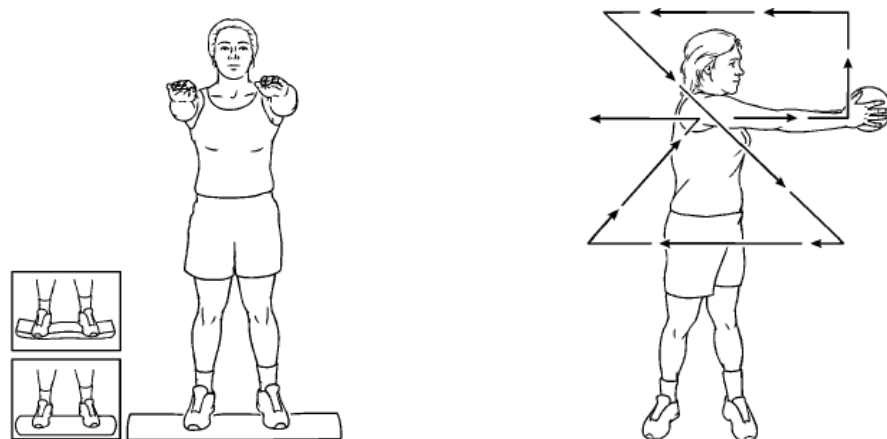


Рис. 19. Фрагмент «Карти атлета», де зображені рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей

Для спортсменів Спеціальної Олімпіади з найбільш складними формами розумової відсталості (важкий та глибокий ступінь) розроблений спрощений варіант карти атлета (рис. 20). Він складається з двох кольорових сторінок, де відображені не складні фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

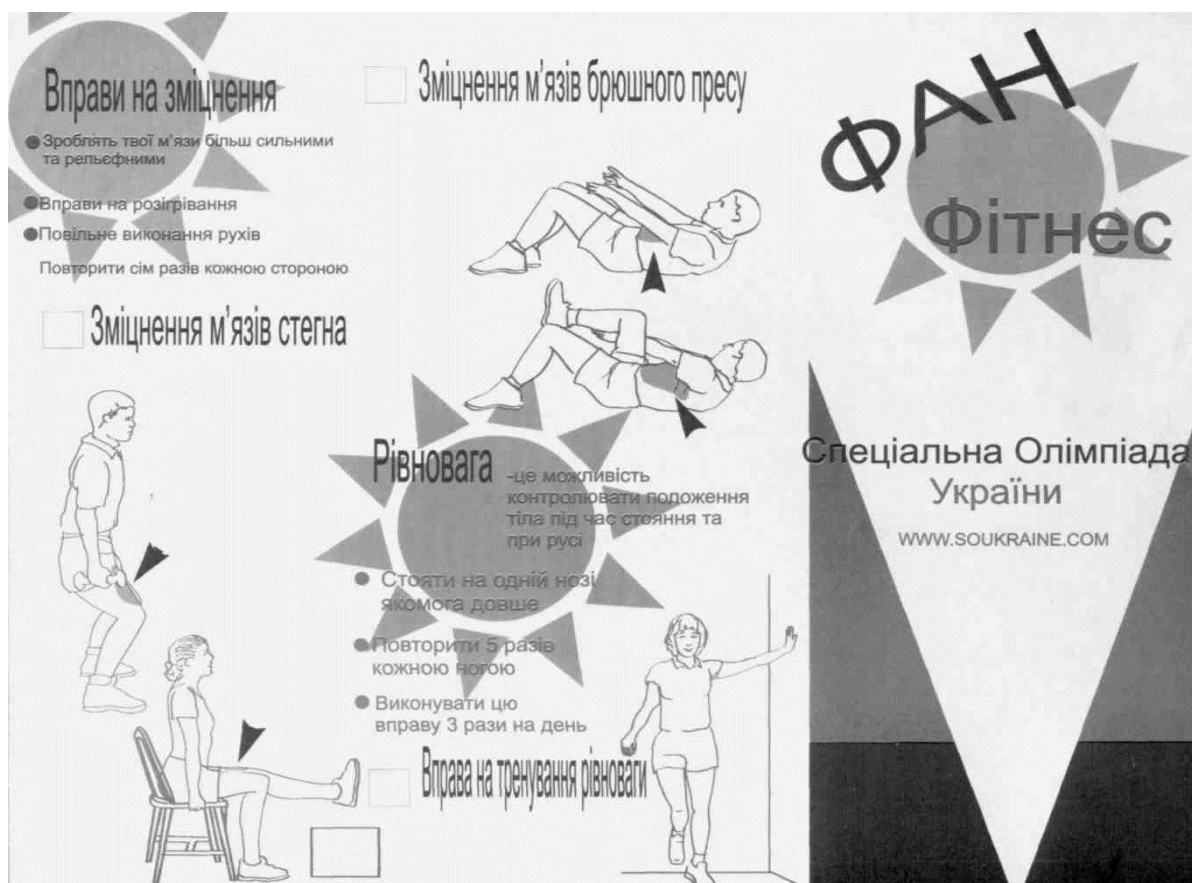


Рис. 20. Фрагмент «Карти атлета» для осіб з важкими ступенями розумової відсталості

Спеціаліст вказує, на розвиток яких саме фізичних якостей необхідно зробити акцент і зазначає необхідну кількість повторів виконання. В цьому варіанті рекомендовані прості фізичні вправи, спрямовані на розвиток найменш розвинених фізичних якостей. Перед наданням рекомендацій фахівець з фізичного виховання і спорту, повинен порадитись з лікарем, щодо доцільності та безпеки фізичних вправ.

## АНКЕТА УЧАСНИКА ПРОГРАМИ «ФАНФІТНЕС»\*

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_

Дата участі \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Ч \_\_ Ж \_\_ Вік (років) \_\_\_\_\_

Назва змагань: \_\_\_\_\_

Делегація: \_\_\_\_\_

**Скільки днів на тиждень Ви приділяєте фізичним навантаженням?**

\_\_\_\_\_ 3 і більше днів щотижня \_\_\_\_\_ Відмовився відповідати

\_\_\_\_\_ Менше ніж 3 дні щотижня \_\_\_\_\_ Не в змозі відповісти

\_\_\_\_\_ Не має регулярної програми занять

Якщо Ви не займаєтеся, пояснити чому \_\_\_\_\_

**Якими видами вправ Ви звичайно займаєтеся (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді тощо)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Стан стопи:** наявність плоскостопості ТАК \_\_\_\_\_ НІ \_\_\_\_\_

**Діагностування рельєфа спини:** \_\_\_\_\_

**Вимірювання довжини нижніх кінцівок (в.п. лежачи на спині):**

ПР. \_\_\_\_\_ см. ЛПВ. \_\_\_\_\_ см

**Визначення рухливості у суглобах:**

*- рухливість у колінному суглобі*

Ліва \_\_\_\_\_ градуси

Права \_\_\_\_\_ градуси

Навчання \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Відмовився виконати тест

\_\_\_\_\_ Не в змозі виконати тест

*- рухливість у гомілковому суглобі*



Ліва \_\_\_\_ градуси

Права \_\_\_\_ градуси

Навчання \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Відмовився виконати тест

\_\_\_\_ Не в змозі виконати тест

\_\_\_\_ Відмовився відповідати

\_\_\_\_ Не в змозі відповісти

- *рухливість в кульшовому суглобі (передня група м'язів стегна)*

В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті під кутом 90°,

почергове розгинання однієї ноги

Ліва \_\_\_\_ градуси

Права \_\_\_\_ градуси

Навчання \_\_\_\_

Відмовився виконати тест \_\_\_\_\_

Не в змозі виконати тест \_\_\_\_\_

- *рухливість у плечовому суглобі*

Виміряти відстань між вказівними пальцями і визначити наявність асиметрії

Ліва рука догори \_\_\_\_ см

Права рука догори \_\_\_\_

Навчання \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Відмовився виконати тест

\_\_\_\_ Не в змозі виконати тест

### **Визначення рівня швидко-силової підготовленості:**

*Тест В.П.- сидячи на стільці.*

Зробити 10 швидких підйомів.

Час \_\_\_\_\_

Не в змозі виконати тест \_\_\_\_\_

Навчання \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Відмовився виконати тест \_\_\_\_\_

*Тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хв». (кіл-сть разів)*

Навчання \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Відмовився виконати тест

\_\_\_\_ Не в змозі виконати тест

### **Визначення координаційних здібностей**

*Тест «Фламінго»*

В.П.- Стоячи на одній нозі утримати рівновагу із закритими очима.

Ліва \_\_\_\_\_ с. \_\_\_\_\_ Не в змозі виконати тест

Права \_\_\_\_\_ с. \_\_\_\_\_ Відмовився виконати тест

Навчання \_\_\_\_\_

**Визначення рівня фізичної підготовленості**

*Тест «30 присідань»*

ЧСС(за хв.): Початкова \_\_\_\_\_ В кінці вправи \_\_\_\_\_ через 1 хв. \_\_\_\_\_ через 3 хв. \_\_\_\_\_

Арт. тиск Початковий \_\_\_\_\_ В кінці вправи \_\_\_\_\_ через 1 хв. \_\_\_\_\_ через 3 хв. \_\_\_\_\_

**6. Впровадження програми «ФАНфітнес» в Україні.**

Представники Спеціальної Олімпіади України взяли участь у семінарі з вивчення волонтерської програми «ФАНфітнес» в 2003 р. на XI Всесвітніх Літніх іграх Спеціальної Олімпіади, що проходили в м. Дубліні (Ірландія).

В Україні, вперше, обстеження осіб з відхиленнями розумового розвитку за програмою «ФАНфітнес» було проведено в грудні 2003 р. на Відкритому баскетбольному турнірі Спеціальної Олімпіади України (Київ). Участь в організації та проведенні програми «ФАНфітнес» брали фахівці з регіонів та студенти і магістранти Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Реалізація програми «ФАНфітнес» в Україні сприяла її адаптації та оптимізації у вітчизняних умовах відповідно до потреб та традицій української системи фізичного виховання та спорту. Зокрема одним з недосконалих моментів є те, що програма реалізується лише на змаганнях, тому спортсмени не мають можливості систематично брати в ній участь, що не завжди дає чітку картину про зміни в організмі спортсмена. Таким чином,

процес підготовки спортсменів характеризується відсутністю етапних контролів, що є дуже важливою складовою корекції та оптимізації тренувального процесу.



Рис. 21. Обстеження спортсмена Спеціальної Олімпіади України за програмою «ФАНфітнес» студентом-волонтером НУФВСУ (2008 р.)

У змаганнях за програмою Спеціальної Олімпіади можуть брати участь люди з відхиленнями розумового розвитку, починаючи з восьмирічного віку, при цьому рання корекційна спрямованість тренувального процесу є запорукою якісних змін від тренувальних занять. Тому доцільно реалізовувати цю програму в спеціалізованих освітянських установах для дітей більш раннього віку.

Дані, отримані в результаті проведення обстеження спортсменів за програмою «ФАНфітнес», не завжди підлягають ретельній систематизації, що не дає змоги регулярно аналізувати зміни різних сторін підготовленості, стану опорно-рухового апарату спортсменів, їх ставлення до занять спортом.

Нормативи тестів, запропоновані для спортсменів не враховують стать, вік, тривалість занять спортом і що не менш важливо – наявні вторинні порушення.

Програма «ФАНфітнес» не передбачає вимірювання у спортсменів антропометричних показників (зросту, ваги), що є основними показниками при визначенні рівня фізичного розвитку. Відсутні вимірювання обводу грудної клітини, проте саме цей показник дозволяє більш інформативно розрахувати індекс фізичного розвитку і визначити рівень функціональних можливостей.



Рис. 22. Обстеження спортсменів Спеціальної Олімпіади України за програмою «ФАНфітнес» студентами-волонтерами НУФВСУ (2012 р.)

Отже, при наданні методичних рекомендацій спортсменам Спеціальної Олімпіади, спеціалісти повинні володіти інформацією про можливу наявність вторинних порушень осіб з відхиленнями розумового розвитку (фізичні, сенсорні), вік, стать, практичний досвід, що сприятиме отриманню більш достовірних результатів і відповідно підвищить якість тренувальних занять та оптимізує рекомендації для корекції тренувального процесу, а також призведе до якісної та ефективної індивідуалізації підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади України.

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ:

1. Спрямованість тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад.
2. Групи принципів проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.
3. Особливості реалізації загальних дидактичних принципів під час тренувань зі спортсменами Спеціальної Олімпіади.
4. Важливість дотримання спеціально-методичних принципів у тренувальному процесі зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.
5. Роль специфічних принципів спортивної підготовки у тренувальному процесі спортсменів Спеціальної Олімпіади.
6. Характеристика програми «ФАНфітнес».
7. Методики визначення стану опорно-рухового апарату та рівня фізичної підготовленості.
8. Історичні аспекти впровадження та реалізації програми «ФАНфітнес» в Україні.

### **РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

#### **1. Реалізація соціальних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.**

Тренувальні заняття з особами, які мають відхилення розумового розвитку, за програмою Спеціальної Олімпіади спрямовані на допомогу цим людям стати повноправними та активними членами суспільства. Тому принцип соціальної інтеграції є вкрай важливим для цього контингенту спортсменів. Серед ефективних шляхів соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку є наявність у Спеціальній Олімпіаді волонтерських програм. Одна з них, комплексна програма «Об'єднаний спорт», передбачає проведення спільних тренувальних занять спортсменів з відхиленнями розумового розвитку та їх здорових однолітків, що підкреслює її соціальне значення.

Для спортсменів з відхиленнями розумового розвитку створюються умови для тренування, змагання, конкурентної боротьби (на рівні можливостей), набуття досвіду, спілкування зі здоровими однолітками, знаходження нових друзів. У свою чергу, здорові спортсмени знайомляться з особливостями, проблемами та можливостями осіб з відхиленнями розумового розвитку, допомагають їм соціалізуватися, освоювати нові рухові дії, що сприяє покращенню стану їх здоров'я, розвитку фізичних якостей та підвищенню рівня загальної підготовленості. Таким чином, здорові спортсмени люди виховують в собі необхідні позитивні моральні якості (доброту, людяність, щирість, співчуття, повагу та ін.).

*Принцип соціальної інтеграції у роботі зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, спрямований на підготовку цих осіб до*

органічного входження у суспільство, адже сьогодні практично доведено, що більшість людей з легким ступенем розумової відсталості готові створювати сім'ї, народжувати дітей та матеріально забезпечувати їх. Варто зазначити, що ефективність реалізації цього принципу базується на морально-етичних цінностях суспільства, його цивілізованості та готовності прийняти в свої ряди осіб з певними вадами.



Рис. 23. Легенда світового плавання Майкл Фелпс і спортсмен Спеціальної Олімпіади

*Принцип пріоритетної ролі мікросоціуму є найбільш актуальним саме для категорії осіб з відхиленнями розумового розвитку. Від дня народження людини, її становлення та розвиток як особистості, відбувається у родині або у спеціалізованій установі. Процес виховання дитини з відхиленнями розумового розвитку ґрунтується на ставленні навколишнього середовища до нього з боку родини, друзів, знайомих, вихователів. Коли в родині народжується дитина з відхиленнями розумового розвитку, батьки стикаються із складностями її виховання та навчання. Найближчі родичі не завжди проінформовані про важливість та ефективність фізичних вправ і тренувальних занять, тому одне з найактуальніших завдань Спеціальної*



Олімпіади полягає у пропаганді доцільності спортивних занять для дітей та дорослих з відхиленнями розумового розвитку.

*Гуманістична спрямованість* спорту є однією з головних ідей спеціального олімпійського руху. Ставлення здорових людей до осіб з відхиленнями розумового розвитку, перш за все, має відповідати загальнолюдським цінностям. Тренери, які працюють зі спортсменами відповідної категорії, повинні розуміти особливі потреби таких людей. Проте ставлення до них, у першу чергу, повинно бути як до особистостей.

Доцільність реалізації кожної групи принципів у роботі з неповносправними не викликає ніяких сумнівів і застережень. Проте, філософія, мета, завдання Спеціальних Олімпіад та відповідно специфічність проведення змагань (розподіл учасників на дивізіони, нагородження всіх спортсменів) сприяють обмеженню у застосуванні специфічних принципів спортивної підготовки порівняно з їх реалізацією в олімпійському, паралімпійському і дефлімпійському спорті.

Відповідно до філософії Спеціальних Олімпіад ідея проведення змагань полягає не стільки у визначенні переможців, скільки у підвищенні рівня соціальної адаптованості спортсменів.



Рис. 24. Олімпійська чемпіонка Лілія Подкопаєва на відкритті I Літніх національних ігор Спеціальної Олімпіади України



Участь у змаганнях формує передумови у спортсменів Спеціальних Олімпіад знаходити нових друзів, знайомитись із членами їх родин, спілкуватися з організаторами, глядачами, видатними особистостями (так, на відкритті I Літніх Національних ігор у м. Києві були присутні С. Вакарчук, Л. Подкопаєва та ін.), фотографуватися, отримувати емоційне задоволення від спортивних заходів, церемоніалів змагань. Оскільки філософія Спеціальних Олімпіад полягає у відсутності переможених, кожен спортсмен може відчувати себе переможцем.

## **2. Соціальні проблеми розвитку адаптивного спорту для осіб з відхиленнями розумового розвитку.**

Проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, спрямовані, в першу чергу, на їх соціальну інтеграцію, методичну, психологічну допомогу сім'ям, в яких народилися діти з особливими потребами.

Спеціальною Олімпіадою було розроблено волонтерську програму – «Сімейна програма». Її сутність полягає у наданні допомоги всім родинам, де є діти з розумовою відсталістю. У рамках програми всі бажаючі мають змогу одержувати спеціальну літературу. Членам родин пропонується участь у семінарах Спеціальної Олімпіади, формуванні сімейних клубів. Батьки мають можливість бути присутніми на тренувальних заняттях і допомагати тренерам. Присутність батьків на тренуваннях може по різному впливати на поведінку спортсменів. У деяких атлетів спостерігається розосередження уваги, підвищення хвилювання, інші навпаки, поведуть себе більш спокійно, впевнено та врівноважено.

Прискорення процесів соціальної інтеграції є першочерговим завданням в адаптивному спорті. Міжнародною організацією «Спеціальні Олімпіади» розроблено та впроваджено у практику програму «Об'єднаний спорт», що спрямована на проведення тренувальних занять та участь у

змаганнях разом спортсменів з відхиленнями розумового розвитку та їх здорових однолітків. Багаторічний досвід реалізації «Об'єднаного спорту» сформував позитивне ставлення тренерів до ідеї програми. Під час проведення таких тренувальних занять атлети з особливими потребами намагаються брати приклад зі здорових однолітків, змагаються з ними, тим самим, в них підвищується мотивація до активної участі у тренувальній та змагальній діяльності.

Актуальним питанням підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади залишається доречність проведення спільних тренувальних занять спортсменів з різними ступенями розумової відсталості. З педагогічної точки зору, спортсмени з різним інтелектуальним рівнем мають розбіжності у фізичному та психічному розвитку. Вони по різному запам'ятовують, розуміють інформацію і відповідно виконують фізичні вправи. Проте, проведення таких тренувань дозволяє залучати спортсменів з кращими розумовими можливостями до виконання ними певних тренерських функцій (наприклад, демонстрація виконання фізичної вправи, підготовка інвентарю тощо), що сприяє підвищенню їх самооцінки та суспільної значущості.

Значною проблемою в адаптивному спорті в цілому та Спеціальних Олімпіадах зокрема є відсутність масовості. За різними даними лише від 2 до 5 % осіб з обмеженими можливостями в Україні займаються спортом. Серед чинників, що гальмують поширення спорту серед інвалідів, основними є *проблеми матеріально-технічного забезпечення*, адже в Україні спортсмени з відхиленнями розумового розвитку тренуються і навчаються у спеціалізованих навчальних закладах, інтернатах, закладах соціального захисту, де досить низький рівень матеріально-технічного забезпечення.

Незважаючи на певні позитивні зміни у суспільстві, що характеризуються процесами гуманізації та демократизації, вагомою *проблемою залишається соціальне оточення*. Цей чинник слід розглянути в декількох аспектах. По-перше, проблема полягає у незацікавленості батьків до занять спортом їх дітей з особливими потребами, що обумовлено

відсутністю знань батьків щодо впливу систематичних тренувальних занять, змагань, інших заходів на організм їх дітей, їх соціалізацію та навчання. По-друге, не завжди адекватне ставлення здорових дітей та молоді, а іноді й дорослих осіб до людей з відхиленнями розумового розвитку, передусім тих, які мають фізичні вади, спричиняє замкнутість таких сімей, небажання спілкуватися, що призводить до соціальної дезадаптації не лише осіб з особливими потребами, а й їх мікросоціуму.

Ще одним чинником низької популярності спорту серед осіб з особливими потребами є *відсутність інформації щодо діяльності спортивних організацій*, зокрема Спеціальної Олімпіади, де особи з відхиленнями розумового розвитку мають змогу тренуватись, з користю проводити свій час, підвищувати рівень рухової активності, розвивати рухові якості, оволодівати новими руховими навичками, що в подальшому сприяє прискоренню процесу соціальної адаптації.

### **3. Волонтерська програма «Об'єднаний спорт» - чинник соціалізації спортсменів Спеціальної Олімпіади**

Волонтерська програма «Об'єднаний спорт» об'єднує в тренувально-змаганьному процесі спортсменів Спеціальної Олімпіади з людьми, що не мають відхилень у розумового розвитку (партнерами). Всі учасники повинні мати приблизно однаковий вік і рівень спортивної майстерності.

«Об'єднаний спорт» розширює спортивні можливості спортсменів і партнерів, які прагнуть вийти на новий рівень занять спортом. Крім того, програма сприяє включенню спортсменів з особливими потребами в життя суспільства завдяки тому, що ламає бар'єри, історично сформовані у суспільстві. Програма «Об'єднаний спорт» розроблена Міжнародною організацією «Спеціальні Олімпіади» з метою ефективною реалізації своєї місії.

Мета програми «Об'єднаний спорт» полягає у соціалізації осіб з особливими потребами шляхом проведення систематичних тренувальних занять і змагань зі здоровими спортсменами.

Формування команд за програмою «Об'єднаний спорт» повинно відбуватись таким чином, щоб забезпечити змістовну й активну у тренуваннях та змаганнях всіх спортсменів. Це сприяє розвитку у спортсменів з відхиленнями розумового розвитку спортивної майстерності, підвищенню відчуття власної гідності, встановленню рівності і дружніх відносин з однолітками.

Програма «Об'єднаний спорт» розроблена в 1989 р. з метою розширення можливостей спортсменів, які прагнуть вийти на новий рівень занять спортом і якісно підвищити свою участь в житті суспільства. Багаторічна апробація програми засвідчила, що досягнення мети «Об'єднаного спорту» здійснюється якщо тренери дотримуються наступних принципів:

- «підготовленість і безпека» - спортсмени повинні володіти навичками, необхідними для участі в програмі, не викликаючи надмірного ризику нанесення травми собі та іншим;
- «збалансований склад команди» - всі члени команди повинні мати приблизно однаковий рівень здібностей. Основоположною ідеєю програми є створення умов, в яких кожен спортсмен має можливість робити свій внесок в успіх команди;
- «керівництво» - об'єднані команди повинні бути організовані під керівництвом досвідченого тренера, який дотримується принципів Спеціальних Олімпіад, володіє методиками роботи з відповідним контингентом у обраному виді спорту;
- «тренування і змагання» - до виступу в змаганнях на місцевому рівні всі члени команди «Об'єднаного спорту» повинні проходити як мінімум восьмитижневий курс тренувань.

- «правила» - змагання за програмою «Об'єднаний спорт» повинні проводитися відповідно до Офіційних спортивних правил Спеціальної Олімпіади і під контролем кваліфікованих спортивних суддів.
- «підгрупи учасників змагань» - дивізіонування команд «Об'єднаного спорту» під час проведення змагань повинно відбуватись відповідно до віку, статі учасників та рівня їх спортивної майстерності, згідно з Офіційними спортивними правилами Спеціальної Олімпіади.

*Особливості проведення змагань за програмою Спеціальної Олімпіади «Об'єднаний спорт»:*

- Всі положення і правила Спеціальної Олімпіади застосовуються відносно спортсменів Спеціальної Олімпіади і партнерів в рівному ступені, за таким виключенням: партнерам необхідно скласти заявку на участь в програмі «Об'єднаний спорт», де визначені їх медичні дані, звільнення від фінансової відповідальності і інформацію загального характеру.

- Питання проведення змагань регулюються Офіційними спортивними правилами Спеціальної Олімпіади. Деталізовані правила за програмою «Об'єднаний спорт» (напр. кількість спортсменів і партнерів під час змагань) наводяться в правилах по кожному окремому виду спорту.

- Команди «Об'єднаного спорту» на змаганнях розподіляються на дивізіони від 3 до 8 команд. Критеріями дивізіонування є вік, здібності спортсменів і вік учасників змагань (відповідно до затвердженої Спеціальною Олімпіадою вікової періодизації для командних видів спорту).

- Офіційні нагороди Спеціальної Олімпіади за програмою «Об'єднаний спорт» вручаються як спортсменам Спеціальної Олімпіади, так і партнерам, відповідно до встановленого порядку «Застосування Спеціальних Олімпійських нагород», визначеного в Офіційних спортивних правилах Спеціальної Олімпіади.

*Діяльність та функціональні обов'язки тренера за програмою «Об'єднаний спорт» наступні:*

*Роль* - ефективний та успішний тренер - це не просто людина, що допомагає команді перемогти. Не менш важливим є внесок тренера в процес навчання, в розвиток спортивних навичок і їх застосування на практиці, виховання командного духу, формування спортивної поведінки на ігровому полі і поза ним, а також пропаганда позитивних цінностей серед усіх членів команди (спортсменів і партнерів). Тренер відіграє вирішальну роль у процесі відбору спортсменів одного віку і здібностей до команди.

*Знання з обраного виду спорту* - тренери повинні володіти глибокими знаннями з обраного виду спорту, чітко розуміти спортивні правила. Крім того, тренери повинні уміти застосовувати свої знання на практиці під час тренувань і змагань. Важливо, щоб тренери брали участь в організованих для них навчальних заняттях, семінарах, лекціях тощо з метою підвищення своїх знань в області спорту, вивчення нових елементів тренувальних занять, а також обміну досвідом і знаннями з іншими тренерами.

*Навчання за програмою «Об'єднаний спорт»* - до початку тренерської роботи з командою «Об'єднаного спорту» кожний тренер повинен пройти навчальний курс програми Спеціальної Олімпіади. Під час проведення цього курсу підкреслюється важливість відбору і групування спортсменів відповідно до рівня спортивної майстерності.

*Тренувальні заняття* - кожен тренер повинен піклуватися про регулярні відвідування тренувальних занять всіма членами команди. Це сприяє вдосконаленню спортивної майстерності, зміцненню командного духу і товариства, а також більш якісному виступу на змаганнях. Тренер повинен розробити план тренувального заняття, що має включати: розминку, відпрацювання елементів спортивних навичок, виконання вправ в умовах наближених до змагальних, заключні вправи. Командне тренування кожного спортсмена повинне проходити мінімум один раз в тиждень, тривалістю 60-90 хв під безпосереднім керівництвом тренера. Безсумнівно, більш корисно проводити тренування частіше одного разу на тиждень. Але якщо проведенню тренувань більше одного разу в тиждень заважають соціальні

перешкоди (транспортні проблеми, зайнятість партнерів тощо) тренери повинні забезпечити завчасне прибуття членів команди на змагання з тим, щоб провести додаткові тренувальні заняття. Крім того, тренери можуть скласти плани індивідуальних тренувань для всіх членів команди. Слід розробити мінімальні норми по кількості тренувальних занять, які спортсмен повинен відвідувати для того, щоб взяти участь у змаганні.

*«Неспортивні» заходи* - команди «Об'єднаного спорту» не повинні обмежуватися лише спортивними заняттями. Формуванню командного духу і відчуття товариства допоможуть інші суспільні заходи.

Для ефективної тренерської роботи з командою «Об'єднаного спорту» тренеру необхідно:

- вивчати програму - пройти навчальний курс програми «Об'єднаний спорт» Спеціальної Олімпіади. Національні програми «Спеціальні Олімпіади» повинні мати координаторів програм «Об'єднаний спорт», які і проводять навчально-методичні семінари для тренерів. Перед формування команди і проведенням тренувальних занять, суттєво важливо зрозуміти філософію «Об'єднаного спорту» і Спеціальної Олімпіади.;

- знати правила - Офіційні спортивні правила Спеціальної Олімпіади регулюють всі питання проведення змагань за програмою «Об'єднаний спорт». Ці правила конкретні і призначені для забезпечення справедливих, змістовних і безпечних змагань;

- правильно відібрати партнерів - партнери повинні бути відібрані на підставі здібностей і віку, схожого із здібностями і віком інших членів команди. Крім того, партнери повинні розуміти свою роль як членів команди, брати участь в програмі з максимальною віддачею і поводитися по-спортивному;

- тренувати всіх членів команди - кожен член команди (спортсмени і партнери) повинен отримати користь від керівництва тренера. Знайдіть способи залучення кожного члена команди до виконання

загальнорозвиваючих вправ, тренування елементів спортивної майстерності і роботи в команді;

- координувати роботу в команді - не дозволяйте жодному члену команди домінувати в змаганні; це порушує філософію «Об'єднаного спорту». З найпершого тренувального заняття і до фінальних змагань повинна вестися злагоджена командна робота.

Соціальна цінність спорту більша, ніж тренування і змагання - підтримуйте зусилля вашої команди з розвитку взаємостосунків між її членами за межами спортивного майданчика. Девіз «Об'єднаного спорту» – «Під час змагань ми - члени команди; після змагань ми - друзі».

Чинником успішної підготовки команди «Об'єднаного спорту» є коректний відбір членів команди (спортсменів і партнерів).

Основні структурні компоненти відбору:

1. Розділення за здібностями - Команди «Об'єднаного спорту» виступають краще всього тоді, коли всі члени команди мають однаковий рівень спортивної майстерності. Партнери, які по своїх здібностях перевершують інших членів команди, або контролюватимуть змагання, або пристосовуватимуться до інших, не виступаючи в повну силу. В обох випадках мета взаємодії і роботи в команді не буде досягнута, а досвід участі в справжньому змаганні не буде отриманий. Велику допомогу у визначенні рівня здібностей учасників надає «Система оцінки спортивної майстерності».

2. Розділення за віком - Всі члени команди повинні мати приблизно однаковий вік з різницею в межах від трьох до п'яти років для учасників у віці від 21 року і молодше, і в межах десяти-п'ятнадцяти років для спортсменів від 22 років і старше.

3. Підготовленість - всі члени команди повинні володіти навичками, необхідними для участі в змаганнях по даному виду спорту. Не кожний спортсмен готовий брати участь в програмі «Об'єднаний спорт». Участь в командних видах спорту вимагає розуміння принципів виступу в команді, стратегії команди і правил, а також володіння майстерністю, необхідною для



успішного виступу в даному виді спорту. Крім програми «Об'єднаний спорт» Спеціальна Олімпіада пропонує ряд інших програм, які забезпечують тренування функціональних спортивних навичків і корисний досвід участі в змаганнях.

4. Концепція команди - Всі члени команди повинні мати однаковий статус. Партнерам не повинна даватися або привласнюватися роль «тренерів». Всі спортсмени повинні вважатися членами однієї команди, які спільно працюють над досягненням командної мети. Враховуючи необхідність рівного статусу членів команди, не рекомендується включати в команду батьків або членів персоналу, оскільки члени команди вважають їх своїми керівниками. Крім того, тренерам не слід включати в команду яких-небудь осіб, що виступали в даному виді спорту за шкільною або університетською спортивною програмою або програмою спортивного клубу протягом останніх п'яти років

5. Пропаганда - Програма «Об'єднаний спорт» стала життєздатною альтернативою для спортсменів, що раніше не брали участі в змаганнях. Люди з незначною затримкою розумового розвитку в суспільних програмах або шкільній системі можуть бути відмінними кандидатами в команду «Об'єднаного спорту». Подібним же чином існує і велике число людей, що не мають затримки розумового розвитку, які не брали участі в організованих заняттях спортом. Такі люди є відмінними кандидатами в партнери і повинні бути залучені до участі.

Більшість команд Об'єднаного спорту формується одним з трьох основних способів, вказаних нижче:

1. Визначення групи спортсменів Спеціальної Олімпіади відповідного рівня і звернення до їх сімей, друзів і знайомих з пропозицією брати участь в програмі як партнери.

2. Залучення до участі шкільних програм, керованих викладачем або тренером, який зможе набрати партнерів для спортсменів Спеціальної Олімпіади з числа учнів.

3. Вступ до спортивних/корпоративних ліг району, які можуть для формування команд «Об'єднаного спорту» залучити своїх спортсменів.

В кожному з цих випадків важливо використовувати критерії оцінки спортивної майстерності всіх учасників до того, як приймати їх до складу команди. Одним типом таких критеріїв є тести Оцінки спортивної майстерності з Офіційних спортивних правил Спеціальної Олімпіади. Ці тести відображають рівень навичків спортсмена в конкретному виді спорту. Команди Об'єднаного спорту® повинні складатися із спортсменів, що мають однакові результати по цих тестах. Ті спортсмени, які показують істотно більш високі результати, не повинні входити в команду Об'єднаного спорту®, проте можуть працювати як помічники тренера.

Слід виявити терпіння при переорієнтації партнерів, не прийнятих внаслідок своїх здібностей в зразковий склад команди Об'єднаного спорту®. Необхідно встановити альтернативних членів команди, здібності яких будуть більш співпадати із здібностями всіх її членів.

Основні положення правил за програмою Об'єднаний спорт включають:

1) Список команди - В загальному списку команди повинне міститися приблизно рівне число спортсменів з відхиленнями у розумового розвитку (спортсменів Спеціальної Олімпіади) і членів команди, що не мають відхилення у розумового розвитку (партнерів).

2) Підгрупи - Команди Об'єднаного спорту повинні розділятися на підгрупи відповідно до віку і здібностей їх членів згідно встановленому Спеціальною Олімпіадою порядку, визначеному в Офіційних спортивних правилах Спеціальної Олімпіади.

3) Склад команди на змаганнях - Склад команди на змаганнях повинен відповідати наступному представництву спортсменів Спеціальної Олімпіади і партнерів. Нездатність виконати вимоги по складу команди під час змагання веде до штрафних санкцій.

Список команди змінюється тільки до початку змагань. Спортсмени із відхиленнями розумового розвитку повинні бути відзначені у списку яким-небудь знаком, наприклад, зірочкою (\*).

4) Нагороди - команди «Об'єднаного спорту», що беруть участь в змаганнях Спеціальної Олімпіади, одержують нагороди за програмою «Об'єднаний спорт» відповідно до Офіційних спортивних правил Спеціальної Олімпіади. Нагороди одержують всі учасники.

5) Тренер - В кожній команді «Об'єднаного спорту» повинен бути НЕГРАЮЧИЙ тренер, відповідальний за склад і виступ команди на змаганні.

6) Спонсори і спортивна форма - Корпорації не мають права розміщувати рекламу на спортивній формі. Корпоративні спонсори можуть проте, використовувати прапори, оголошення для громадськості, предмети не спортивного одягу і спорядження (сумки, куртки і т.п.) з тим, щоб встановити свій зв'язок з командою.

*Аспекти забезпечення безпечної участі спортсменів у тренувальних заняттях та змаганнях за програмою Спеціальної Олімпіади «Об'єднаний спорт»:*

1) Найбільшу увагу тренери повинні приділяти охороні здоров'я і безпеці спортсменів. Це особливе питання при наборі відповідних спортсменів і партнерів в будь-яку команду програми Об'єднаний спорт®.

2) Враховуючи міркування по охороні здоров'я і можливість домінування окремих членів команди, людям, що мають значно більш високу спортивну майстерність, ніж решта членів команди, слід забороняти участь в команді «Об'єднаного спорту», оскільки подібна участь може викликати певний ризик і з'явиться перешкодою для змістовної участі інших спортсменів. Це особливо відноситься до таких видів спорту, як софтбол, баскетбол, волейбол і футбол. Ретельний відбір членів команди має вирішальне значення.

Приклади порушення основоположних принципів змістовної участі спортсменів у програмі «Об'єднаний спорт»:

*Баскетбол* - Партнери одержують більше 70 відсотків від загальної кількості очок команди.

*Футбол* - Тільки партнери володіють м'ячем на відкритому полі або в голевих ситуаціях.

*Волейбол* - Партнери постійно розігрують м'яч перед спортсменами.

*Біг і ходьба на дистанцію* - Члени команди розставлені разом тільки в день змагання, не маючи сумісних попередніх тренувань.

*Будь-який вид спорту* - Всі партнери володіють більш високими навичками спортивної майстерності в порівнянні із спортсменами Спеціальної Олімпіади.

*Партнери виступають лише як тренери* на полі, а не як члени команди. Партнери контролюють більшість критичних ситуацій в змаганні.

*Партнери не тренуються регулярно із спортсменами* Спеціальної Олімпіади у складі команди і з'являються лише в день змагань.

*Партнери істотно занижують рівень своїх здібностей* з тим, щоб не заподіяти шкоди іншим членам команди

*Всі спортсмени Спеціальної Олімпіади мають більш високі або більш низькі здібності*, ніж партнери.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ:**

1. Значення соціальної спрямованості тренувальних занять і змагань у Спеціальних Олімпіадах.
2. Реалізація соціальних принципів під час тренувань зі спортсменами Спеціальної Олімпіади.
3. Проведення спільних тренувань осіб з відхиленнями розумового розвитку та їх здорових однолітків.
4. Соціальні перешкоди розвитку спорту для осіб з особливими потребами.
5. Роль сім'ї та близьких у залученні осіб з особливими потребами до занять спортом.
6. Сутність та характеристика волонтерської програми «Об'єднаний спорт».
7. Особливості проведення тренувальних занять і змагань за програмою «Об'єднаний спорт».

#### **РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

Враховуючи специфічні особливості осіб, які займаються спортом за програмами Спеціальних Олімпіад тренеру необхідно, в першу чергу, визначити індивідуальні особливості кожного спортсмена, виявити готовність та реакції організму до навантажень, визначити які фізичні вправи, тому чи іншому спортсмену, в залежності від вторинних порушень чи патологічних станів заборонено виконувати.

Перед початком тренувальних занять тренерам необхідно ознайомитись з самопочуттям спортсменів. Кожне тренувальне заняття необхідно починати з розминки. Тривалість розминки обумовлюється тривалістю тренувального заняття, його завданнями та засобами.

Тренувальні заняття слід проводити з невеликою кількістю осіб. Чим нижче розумові здібності контингенту, тим менше осіб має бути у групі. Перед початком тренувального заняття, тренеру необхідно перевірити тренувальну залу, спортивний майданчик на відсутність небажаних зайвих предметів, що є потенційно небезпечними при проведенні занять з відповідним контингентом.

Важливим питанням у теорії підготовки спортсменів є визначення оптимального віку початку занять спортом. Тренувальні заняття руховою активністю з дітьми, які мають відхилення розумового розвитку, слід розпочинати з народження, що підвищує вірогідність ефективного впливу фізичних вправ на організм, сприяє корекції моторних порушень, зменшує ризик вторинних порушень. Згідно з офіційними правилами Спеціальної Олімпіади займатися спортом особа з відхиленнями розумового розвитку може з 6 років, проте мова йде про тренування з обраного виду (або видів) спорту.

Чинником успіху в спорті є правильний вибір виду спорту. У Спеціальній Олімпіаді існують два основних підходи до занять спортом. Перший, «традиційний» підхід полягає в тому, що спортсмени займаються одним видом спорту – це сприяє їх поглибленій спеціалізації та розвитку специфічних якостей, необхідних для обраного виду спорту, та в свою чергу дозволить досягти високих спортивних результатів.

Другий підхід, що є більш поширеним саме у Спеціальній Олімпіаді, полягає в тому, що спортсмени займаються кількома видами спорту одночасно. Це обумовлено тим, що метою спортивних занять у Спеціальній Олімпіаді є не досягнення високих спортивних результатів, а в інтеграції людей з відхиленнями розумового розвитку у соціум. Заняття кількома видами спорту забезпечують всебічний розвиток організму, сприяють освоєнню значного арсеналу рухових дій, розвитку рухових якостей, необхідних у повсякденному житті тощо.

Для ефективного вирішення завдань підготовки необхідне раціональне комплектування тренувальних груп, обумовлене низкою чинників, в першу чергу віку спортсменів. Під час комплектування тренувальних груп у Спеціальній Олімпіаді необхідно враховувати:

- вікова різниця спортсменів (оптимально 3-4 роки);
- кількість спортсменів у групі, що залежить від ступеня розумової відсталості, вікових та психологічних особливостей спортсменів.

Оптимальна кількість осіб у тренувальній групі дозволить тренеру приділити увагу всім спортсменам, тим самим вони будуть розуміти, що на них звертають увагу, заохочують, виявляють помилки, це стимулюватиме їх до активної участі у тренувальному процесі, підвищить рівень їх мотивації до занять. Кількість осіб у тренувальній групі не в останню чергу залежить від виду розумової відсталості. Так, якщо розумова відсталість ускладнена переважанням збудження над гальмуванням, таких осіб у групі має бути не більше 4–5, адже вони характеризуються непосидючістю, заважають проводити заняття, недисципліновані.

Проведення тренувальних занять зі спортсменами як зі здоровими, так і з відхиленнями розумового розвитку, повинно носити систематичний характер. В олімпійському, професійному спорті тренувальні заняття є систематичними, їх кількість залежить від виду спорту, етапу річної та багаторічної підготовки, підготовленості спортсмена тощо. Кількість тренувальних занять досягає 8-10 тренувань на тиждень, іноді більше.

Кількість тренувальних занять у Спеціальній Олімпіаді, окрім вищезазначених чинників, залежить від ступеня розумової відсталості спортсмена. Найчастіше спортсмени тренуються 3-4 рази на тиждень. Деякі тренери використовують систему підготовки, наближену до підготовки в олімпійському спорті, їх вихованці тренуються 5-6 разів на тиждень.

Обсяг тренувальних навантажень залежать від фізичного стану та підготовленості спортсменів, наявних вторинних порушень, форм розумової відсталості.

Модель змагань Спеціальної Олімпіади побудована таким чином, що нагороджуються абсолютно всі учасники змагань (навіть ті, які не завершили змагання і були дискваліфіковані). Це досягається завдяки поділу учасників змагань на дивізіони, в залежності від віку, статі, рівня спортивної майстерності (визначається за результатами попередніх змагань). Оптимальною для спортсменів з легким та помірним ступенями розумової відсталості є участь у 4-7 змаганнях за рік. Для спортсменів з важким ступенем розумової відсталості рекомендовано брати участь в 1-3 змаганнях за рік. Аналіз практичної діяльності деяких тренерів Спеціальної Олімпіади України, дозволив виявити, що їх спортсмени змагаються 8-10 разів за рік.

Таким чином, проведення тренувальних занять, з урахуванням дидактичних особливостей, чіткого дотримання дидактичних принципів, використання різноманітних методичних прийомів, методів та засобів підготовки сприяє корекції фізичного розвитку, освоєнню нових рухових дій, розвитку рухових якостей, підвищенню мотивації до занять спортом, покращенню емоційно-вольової сфери, поліпшенню настрою, психічному



розвитку, профілактиці та корекції вторинних порушень, інтеграції та адаптації спортсменів з відхиленнями розумового розвитку у суспільстві. Рекомендації щодо проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, представлені у табл. 5-7.

**Таблиця 5-Методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами з важким ступенем розумових відхилень**

<b>Основні відхилення</b>	<b>Рекомендовані навантаження</b>	<b>Дидактичні особливості</b>
<p><b>Фізичні</b> значний недорозвиток рухової сфери; порушені моторні функції</p> <p><b>Психічні</b> порушена, або майже відсутня увага; пам'ять має дуже малий обсяг; складно адаптуються до нових умов; дефіцит пізнавальних здібностей</p>	<p>✓ тестове тренувальне заняття для визначення індивідуальних можливостей, реакції організму на навантаження;</p> <p>✓ кількість тренувальних занять – 4-6 на тиждень;</p> <p>✓ тривалість тренувальних занять – 30-40 хв.;</p> <p>✓ фізичні вправи спрямовані на розвиток дрібної моторики, координаційних здібностей;</p> <p>✓ рекомендовані</p>	<p>– врахувати вторинні порушення спортсменів;</p> <p>– визначити індивідуальні особливості спортсменів;</p> <p>– виявити наявність та характер ускладненості розумової відсталості;</p> <p>– оптимальна кількість спортсменів у тренувальній групі – 5-7 осіб;</p> <p>– тривалість розминки – 15-20 хв.;</p> <p>– багаторазове пояснення виконання фізичних вправ;</p> <p>– використання яскравої наочності, з метою підвищення зацікавленості та підвищення до</p>

	<p>рухливі ігри на увагу.</p> <p>✓ Рекомендовано фізичні вправи:</p> <p>✓ ходьба та біг на короткі дистанції (10-50 м),</p> <p>✓ стрибки (з місця, з короткого розбігу); виконання елементів спортивних ігор, вправи на розвиток рухливості у суглобах.</p>	<p>тренувальних занять;</p> <p>– при проведенні рухливих ігор використовувати яскравий інвентар, для посилення концентрації уваги на виконанні фізичної вправи;</p> <p>– не рекомендується підвищувати голос на спортсменів, застосовувати силу, примушувати виконувати фізичні вправи;</p> <p>– застосовувати диференційний підхід до спортсменів, у залежності від їх фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей;</p> <p>на кожному тренувальному занятті спортсмени мають виконувати фізичні вправи, що носять корекційно-розвиваючий характер.</p>
--	---	--

**Таблиця 6 - Методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами з помірним ступенем розумових відхилень**

<b>Основні відхилення</b>	<b>Рекомендовані навантаження</b>	<b>Дидактичні особливості</b>
<p><b>Фізичні</b></p> <p>повільний розвиток локомоторних функцій рухи незграбні, недиференційовані порушена координація рухів порушена дрібна моторика</p> <p><b>Психічні</b></p> <p>мимовільна увага мовлення примітивне, невиразне мислення конкретне відсутня логічна пам'ять одноманітність емоцій відсутність ініціативи часто спостерігається</p>	<p>✓ тестове тренувальне заняття для визначення індивідуальних можливостей, реакції організму на навантаження;</p> <p>✓ кількість тренувальних занять – 3-5 на тиждень;</p> <p>✓ тривалість тренувальних занять – 45-60 хв.;</p> <p>✓ рекомендовано фізичні вправи: біг, стрибки, спортивні ігри, вправи на розвиток рухливості у суглобах, координаційних</p>	<p>✓ визначити індивідуальні особливості спортсменів;</p> <p>✓ виявити наявність та характер ускладненості розумової відсталості;</p> <p>✓ оптимальна кількість спортсменів у тренувальній групі – 3-5 осіб;</p> <p>✓ тривалість розминки – 10-15 хв.;</p> <p>✓ багаторазове пояснення правильності виконання фізичних вправ;</p> <p>✓ не рекомендується кричати на спортсменів, застосовувати силу, примушувати виконувати фізичні</p>

<p>сексуальне перезбудження</p>	<p>якостей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ фізичні вправи спрямовані на розвиток дрібної моторики;</li> <li>✓ рекомендовані рухові ігри, з підвищеним емоційним фоном; використання методів, спрямованих на підвищення мотивації до тренувальних занять.</li> </ul>	<p>вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на кожному тренувальному занятті спортсмени мають виконувати фізичні вправи, що носять корекційно-розвиваючий характер;</li> <li>✓ багаторазове повторення фізичних вправ, з метою запам'ятовування та формування рухових навичок;</li> <li>✓ проводити тренувальні заняття в різних умовах (у спортзалі, на стадіоні, у парку і т.д.) з метою покращення адаптації до нових умов;</li> <li>✓ команди тренера мають бути чіткими, спокійними та зрозумілими.</li> </ul> <p>перед виконанням фізичної вправи тренер або асистент (ним може бути здоровий спортсмен,</p>
-------------------------------------	---	--

		або атлет з легким ступенем розумової відсталості) повинен продемонструвати правильне виконання вправи.
--	--	---

**Таблиця 7 - Методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами з легким ступенем розумових відхилень**

<b>Основні відхилення</b>	<b>Рекомендовані навантаження</b>	<b>Дидактичні особливості</b>
<p><b>Фізичні</b></p> <p>відставання у розвитку локомоторних функцій недостатньо сформовані тонкі та точні рухи руками надмірна рухливість порушення просторової оцінки рухів підвищена напруга м'язів порушення міжм'язової координації;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестове тренувальне заняття для визначення індивідуальних можливостей, реакцій організму на навантаження;</li> <li>• кількість тренувальних занять – 3-5 разів на тиждень;</li> <li>• тривалість тренувального заняття – 90-120 хв.;</li> <li>• рухливі ігри, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери та пам'яті;</li> <li>• фізичні вправи,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ врахувати вторинні порушення спортсменів;</li> <li>○ визначити індивідуальні особливості спортсменів;</li> <li>○ виявити наявність та характер ускладненості розумової відсталості;</li> <li>○ перевірити безпечність приміщення та матеріально-технічного обладнання;</li> <li>○ оптимальна кількість спортсменів у тренувальній групі – 6-10 осіб;</li> <li>○ тривалість розминки – 15-20 хв.;</li> </ul>

<p><b>Психічні</b> емоційно-вольова сфера первинно збережена; частково відсутня мотивація до навчання; порушення процесів мислення; уповільнені процеси сприйняття; недостатньо розвинене мовлення; порушення процесів запам'ятовування</p>	<p>спрямовані на розвиток дрібної моторики (з тенісним м'ячем, еспандером тощо);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тренувальні заняття спільно зі здоровими атлетами за програмою «Об'єднаний спорт» (баскетбол, футбол, легка атлетика тощо);</li> </ul> <p>рекомендовано всі види спорту за програмами Спеціальних Олімпіад.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ тренувальне заняття має починатися з повторення попереднього матеріалу;</li> <li>○ тренер повинен концентрувати увагу на собі;</li> <li>○ для підвищення мотивації до тренувальних занять тренеру рекомендується виконувати фізичні вправи разом з атлетами;</li> <li>○ не рекомендується кричати на спортсменів, застосовувати силу, примушувати виконувати фізичні вправи;</li> <li>○ рекомендується часто заохочувати спортсменів, навіть якщо вони не правильно виконують фізичні вправи;</li> <li>○ рекомендується залучати спортсменів до участі в організації та проведенні тренувальних занять.</li> </ul>
---	---	---

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ:**

1. Комплектування тренувальних груп у Спеціальних Олімпіадах.
2. Обсяги навантажень для спортсменів з різними ступенями розумових відхилень.
3. Місце та значення змагань у Спеціальних Олімпіадах.
4. Рекомендовані навантаження для спортсменів з легким, помірним, важким ступенями розумових відхилень.
5. Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають різні ступені розумових відхилень.

## ЗАКЛЮЧЕННЯ

Донедавна проблеми осіб з особливими потребами ігнорувалися, проте останнім часом у результаті поступової гуманізації суспільства були прийняті «Загальна декларація прав людини», «Всесвітня програма дій по відношенню до інвалідів» і «Стандартні Правила ООН по реалізації рівних можливостей інвалідів».

Бурхливий розвиток олімпійського спорту у ХХ столітті, процеси демократизації суспільства обумовили виникнення та подальший розвиток спорту для осіб з обмеженими можливостями. Особи з відхиленнями розумового розвитку мають можливість систематично тренуватись та брати участь у змаганнях за двома міжнародними спортивними напрямками – паралімпійським та у русі Спеціальних Олімпіад.

В сучасному паралімпійському спорті процес підготовки спортсменів спрямовано на досягнення максимально можливих спортивних результатів. Ці тенденції спричинили виникнення низки проблем – великі навантаження на організм спортсменів-інвалідів; використання спортсменами допінгу; виникнення та прогресування вторинної інвалідності. Втрачають значущість основні ідеї спорту для осіб з обмеженими можливостями – соціальна інтеграція та адаптація, корекція наявних порушень, підвищення рівня рухової активності тощо.

Діяльність Спеціальної Олімпіади спрямована на подолання расової, національної, релігійної та політичної дискримінації; Спеціальна Олімпіада на змаганнях створює для спортсменів умови, що дозволяють всім атлетам з різними рівнями функціональних, фізичних можливостей та навичок проявити свої потенційні здібності. Програми тренувань та змагань Спеціальних Олімпіад 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, громадських комітетів, клубів, товариств, груп



підтримки та допомоги, суддів. Важливе педагогічне значення відіграє залучення членів родин до участі у методичних семінарах з обміну досвідом тренувань, участі у забезпеченні організації та проведенні змагань.

З метою прискорення процесів соціальної інтеграції та адаптації, залучення суспільства до міжнародного руху Спеціальних Олімпіад, вдосконалення педагогічних аспектів проведення тренувальних занять були розроблені та впроваджені низка волонтерських програм. Складовою частиною комплексної волонтерської програми «Здорові атлети» є ««ФАНфітнес»». Зазначена програма спрямована шляхом визначення показників фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості спортсменів, обсягів тренувальних занять, сприяти оптимізації тренувального процесу та наданню методичних рекомендацій тренерам Спеціальної Олімпіади, що в свою чергу, обумовлює індивідуалізацію та диференціацію тренувань.

Проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку підпорядковується принципам, що систематизовані у чотири групи відповідно до спрямованості спорту за програмами (Спеціальних Олімпіад).

Реалізація загальних дидактичних принципів полягає у стимуляції індивідуальної активності спортсменів, послідовному і уповільненому вивченні фізичних вправ; підвищеній значущості повторення та закріплення освоєних вправ; врахуванні рівня актуального розвитку та «зони найближчого розвитку».

Сутність реалізації спеціально-методичних принципів обумовлена необхідністю раннього виявлення та комплексної діагностики відхилень. Тренувальні заняття проводяться в структурі медично-психолого-педагогічного супроводу; побудова тренувань повинна відбуватись з використанням існуючих функцій, аналізаторів, систем організму.

Реалізація специфічних принципів підготовки характеризується адаптованістю фізичних вправ психофізичним, інтелектуальним можливостям спортсменів з відхиленнями розумового розвитку; поступовим

і незначним збільшенням навантажень, переважанням в тренувальній програмі спортивних та рухливих ігор з підвищеним емоційним фоном; незначною тривалістю тренувань.

Соціальна спрямованість Спеціальних Олімпіад потребує створення умов для реалізації групи соціальних принципів, що досягається шляхом розробки та впровадження низки волонтерських програм.

До основних методичних особливостей проведення тренувальних занять, що були визначені у ході досліджень, слід віднести: незначна тривалість тренувань (обумовлена ступенем розумової відсталості); 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 тренувань; обов'язкова регулярність та систематичність тренувального процесу (не менше 3 разів на тиждень); залучення здорових осіб до участі в тренувальному процесі за програмою «Об'єднаний спорт».

Враховуючи мету, філософію, завдання та специфіку змагальної діяльності за програмами Спеціальних Олімпіад, атлетам з відхиленнями розумового розвитку рекомендується займатися декількома видами спорту, що розширить діапазон їх фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей.

## ТЕСТУВАННЯ

### **1. Сутність адаптивної фізичної культури полягає у:**

- А. допомозі людям з порушеннями та вадами соціалізуватися та працевлаштуватися;
- Б. сприянні у максимально можливому розвитку людини, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наявних можливостей;
- В. максимально можливій спортивній реалізації, досягненні високих спортивних результатів;
- Г. проведенні тренувальних занять корекційно-розвиваючої спрямованості.

### **2. До основних засобів адаптивної фізичної культури відноситься:**

- А. фізичні вправи, природні та гігієнічні фактори;
- Б. фізичні вправи, процедури;
- В. класичні та адаптовані фізичні вправи;
- Г. тренування, відновлювальні процедури.

### **3. На міжнародному симпозіумі ЮНЕСКО «Спорт для всіх» у 1982 році було виділені напрями адаптивної фізичної культури:**

- А. адаптивний спорт, адаптивне фізичне виховання, адаптивна фізична рекреація, адаптивна фізична реабілітація;
- Б. фізична реабілітація; фізичне виховання; адаптивний спорт; рухова активність у побуті;
- В. спорт, рекреативний спорт, екстремальні види рухової активності;
- Г. адаптивний спорт вищих досягнень, адаптивний масовий спорт; фізичне виховання.

### **4. Яку спрямованість має адаптивне фізичне виховання?**

- А. розвиток фізичних якостей;
- Б. досягнення високих спортивних результатів;

- В. підготовка резерву для адаптивного спорту вищих досягнень, оптимізація рухової активності;
- Г. корекція наявних порушень та розвиток фізичних якостей.

**5. Зміст адаптивної фізичної рекреації становить:**

- А. активізація, підтримка, відновлення фізичних сил, розваги та цікаве проведення дозвілля.
- Б. корекція наявних порушень та розвиток фізичних якостей;
- В. підготовка резерву для адаптивного спорту вищих досягнень, оптимізація рухової активності;
- Г. максимально можливий розвиток людини, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наявних можливостей

**6. Зміст занять адаптивною фізичною реабілітацією становить:**

- А. максимально можливий розвиток людини, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наявних можливостей.
- Б. відновлення тимчасово втрачених або порушених функцій після захворювань, травм, перенавантажень.
- В. спортивні та відновлювальні заняття з метою подальшої участі у змаганнях різного рівня;
- Г. підготовка резерву для адаптивного спорту вищих досягнень, оптимізація рухової активності, відновлення тимчасово втрачених або порушених функцій після захворювань, травм, перенавантажень.

**7. Як називається вид адаптивної фізичної культури, що спрямований на задоволення потреб у само актуалізації, творчому саморозвитку, самовираженні через рухи та музику?**

- А. адаптивний спорт;
- Б. креативні тілесно-орієнтовані практики;
- В. адаптивна фізична рекреація та адаптивна фізична реабілітація;

Г. адаптивна фізична реабілітація.

**8. У яких змаганнях мають право брати участь спортсмени з відхиленнями розумового розвитку?**

А. Паралімпійські ігри;

Б. Спеціальні Олімпіади;

В. Спеціальні Олімпіади, Дефлімпійські ігри;

Г. Паралімпійські ігри; Спеціальні Олімпіади.

**9. У чому полягає основна відмінність адаптивного спорту від інших напрямів адаптивної фізичної культури?**

А. наявність змагань;

Б. регулярність та систематичність тренувальних занять;

В. сприяння максимально можливому розвитку людини, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наявних можливостей;

Г. відсутність корекційно-розвиваючої спрямованості.

**10. Які види класифікації спортсменів застосовуються під час змагань в адаптивному спорті?**

А. гандикапна;

Б. функціональна та медична;

В. функціональна;

Г. гандикапна, функціональна та медична.

**11. Кого прийнято вважати основоположником системи дидактичних принципів?**

А. Я.А. Коменський;

Б. К. Ушинський;

В. С. Євсєєв;

Г. Л. Матвєєв.

**12. Відповідно до МКХ-10, розумова відсталість – це:**

А. сукупність етіологічно різних (спадкових, вроджених, набутих у перші роки життя), не прогресуючих патологічних станів, які виявляються в загальному психічному недорозвитку з переважанням інтелектуального дефекту і призводять до ускладнення соціальної адаптації;

Б. порушення елементарних інтелектуальних функцій;

В. стан затриманого або неповного розвитку психіки, що характеризується порушенням тих здібностей, які виявляються в період дозрівання і забезпечують загальний рівень інтелектуальності, тобто когнітивних, мовленнєвих, моторних та соціальних здібностей.

Г. стан, що виникає внаслідок глибинного пошкодження кори головного мозку та частково підкірки, що призводить до грубого порушення фізичного та психічного розвитку.

**13. Які види розумової відсталості виділяють відповідно до часу виникнення?**

А. легка та важка форми;

Б. олігофренія, деменція;

В. ускладнена та проста;

Г. тимчасова та постійна.

**14. Відповідно до сучасної класифікації розумову відсталість поділяють на:**

А. легкий, помірний, важкий та глибокий ступені;

Б. ідіотія, імбецильність, дебілізм;

В. ускладнена та неускладнена форми.

Г. єдиної класифікації не існує.

**15. Визначте основну мету міжнародного спортивного руху «Спеціальні Олімпіади»:**

- А. Проведення тренувальних занять та змагань з урахуванням ідей та цілей олімпізму;
- Б. допомогти людям з відхиленнями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства шляхом участі у тренувальних заняттях та спортивних змаганнях;
- В. демонстрація індивідуальних можливостей спортсменів з відхиленнями розумового розвитку на змаганнях різного рівня, в тому числі на Всесвітніх літніх та зимових іграх;
- Г. досягнення високих спортивних результатів спортсменами з відхиленнями розумового розвитку.

***16. У чому полягає місія Спеціальних Олімпіад?***

- А. полягає у сприянні організації цілорічних тренувань і спортивних змагань із різних, зокрема олімпійських видів спорту для дітей та дорослих із відхиленнями розумового розвитку, що створює умови для поліпшення фізичних можливостей, демонстрації мужності, отримання радості, розвитку рухових здібностей, освоєнню широкого арсеналу рухових дій, навичок та формуванню дружніх відносин із членами сімей, іншими спортсменами Спеціальних Олімпіад і суспільством загалом;
- Б. полягає у допомозі людям із відхиленнями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства, брати активну участь у громадському житті через надання цим людям справедливих можливостей для демонстрації своїх навичок та здібностей в умовах спортивних змагань, а також інформувати громадськість про можливості та потреби цих людей;
- В. полягає у наданні можливості вчитися та отримувати задоволення від участі в змаганнях, адаптованих відповідно до їх розумових і фізичних можливостей;

Г. полягає в організації спортивних змагань в умовах рівності, поваги та справедливості з метою об'єднання людей з відхиленнями розумового розвитку, зміцнення сімейних і суспільних відносин.

***17. Які дві групи завдань повинні вирішуватись під час проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад?***

- А. загальні та корекційно-розвиваючі;
- Б. корекційної спрямованості та спортивної спрямованості;
- В. суто спортивні та рекреаційні;
- Г. загальні та спеціальні.

***18. У чому полягає сутність тренувально-волонтерської програми МАТР (тренувальна програма рухової активності)?***

- А. проведення тренувальних занять для спортсменів, які мають найсерйозніші недоліки інтелектуального, і відповідно фізичного розвитку, нездатним брати участь у змаганнях з офіційних видів спорту Спеціальної Олімпіади через фізичну неспроможність робити необхідні рухи або нездатності дотримуватися правил.
- Б. проведення спільних тренувальних занять для спортсменів Спеціальної Олімпіади та їх здорових однолітків;
- В. проведення самостійних тренувальних занять за результатами обстеження спортсменів по програмі «ФАНфітнес»;
- Г. проведення тренувальних занять і змагань різного рівня для спортсменів Спеціальної Олімпіади та їх родин.

***19. Тренувальні заняття зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку мають різнобічну спрямованість, а саме:***

- А. педагогічна, спортивна, корекційна, соціальна;
- Б. спортивна та соціалізуюча;



- В. корекціо-розвиваюча, виховна, модельна;
- Г. спрямованість до самоактуалізації та самовдосконалення.

**20. Сутність якого дидактичного принципу полягає у відповідності змісту, методів, форм проведення тренувальних занять віковим, інтелектуальним, фізичним можливостям спортсменів з відхиленнями розумового розвитку?**

- А. принцип доступності;
- Б. принцип свідомості і активності;
- В. принцип емоційності навчання;
- Г. принцип наочності.

**21. Визначте методичні умови реалізації принципу свідомості і активності під час проведення тренувальних занять зі спортсменами які мають відхилення розумового розвитку:**

- А. доступність та яскравість інформації; багаторазове повторення тренером виконання фізичних вправ; використання спортсменами індивідуальної «Карти атлета» Спеціальної Олімпіади; демонстрація фізичних вправ тренером по частинах;
- Б. проведення тренувань підпорядковується науковим основам підготовки спортсменів, проте адаптується з урахуванням пізнавальних можливостей спортсменів; зміст тренувальних занять базується на загальній теорії підготовки спортсменів, корекційній педагогіці, психології та інших суміжних науках;
- В. оптимальність фізичних навантажень; відсутність монотонних фізичних вправ, до яких спортсмени швидко втрачають інтерес; відповідність тренувальних занять потребам, можливостям та інтересам спортсменів; використання спортсменами «Карти атлета»;
- Г. багаторазове повторення елементарних фізичних вправ; початок тренувального заняття з повторення завдань попереднього тренувального

заняття; не вивчати нові фізичні вправи, не засвоївши попередні; поступове підвищення інтенсивності і тривалості виконання фізичних вправ.

**22. Методичні умови реалізації якого спеціально-методичного принципу полягають у стимуляції мовної регуляції і наочно-образного мислення та максимально можливій активізації пізнавальної діяльності?**

- А. принцип компенсаторної спрямованості;
- Б. принцип корекційно-розвиваючої спрямованості;
- В. принцип єдності діагностування і корекції;
- Г. принцип врахування вікових особливостей.

**23. Які із запропонованих видів спорту включені до програми Спеціальних Олімпіад відповідно до принципу нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності?**

- А. боччі, сноушуїнг, роллерний спорт;
- Б. пауерліфтинг, теніс;
- В. плавання, гірськолижний спорт;
- Г. легка атлетика, футбол, баскетбол за волонтерською програмою «Спеціальні Олімпіади».

**24. Волонтерська програма «ФАНфітнес» Спеціальної Олімпіади є складовою частиною комплексної програми:**

- А. «Смолоскиповий пробіг»;
- Б. «Програма для родин»;
- В. «Об'єднаний спорт»;
- Г. «Здоров'я спортсменів».

**25. Коли відбулось впровадження програми Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес» у практику?**

- А. 1998 р.;

- Б. 2001 р.;
- В. 2005 р.;
- Г. 1995 р.

**26. Програма «ФАНфітнес» складається з наступних частин:**

- А. опитування спортсменів, практичне визначення показників фізичного розвитку та підготовленості, навчання спортсменів та тренерів, оформлення індивідуальної «Карти атлета»;
- Б. проведення попередніх та основних тестів, надання методичних рекомендацій;
- В. проведення типових фізичних вправ, демонстрація волонтером основних помилок при їх виконанні;
- Г. обстеження стану опорно-рухового апарату, визначення основних та вторинних відхилень у спортсменів, надання відповідних рекомендацій.

**27. За допомогою якого пристрою вимірюється рівень рухливості у суглобах за програмою Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес»?**

- А. гоніометр;
- Б. лінійка;
- В. візуально;
- Г. сантиметр

**28. Які спортсмени Спеціальної Олімпіади мають право брати участь у волонтерській програмі «ФАНфітнес»?**

- А. спортсмени з легким ступенем розумової відсталості;
- Б. спортсмени які досягли 18-річного віку;
- В. всі бажаючі;
- Г. тільки юнаки.

**29. В якому році було проведено перше обстеження спортсменів з відхиленнями розумового розвитку за волонтерською програмою Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес»?**

А. 2001 р.;

Б. 2003 р.;

В. 2005 р.;

Г. 2007 р.

**30. Які соціальні принципи необхідно реалізовувати під час проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку?**

А. принципи гуманістичності та соціальної адаптації;

Б. принципи соціальної інтеграції, пріоритетної ролі мікросоціуму, гуманістичної спрямованості;

В. принцип свідомості та соціальної адаптації;

Г. гуманістичної спрямованості та соціалізації.

## КЛЮЧ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ

№ запитання	А	Б	В	Г
1.		❖		
2.	❖			
3.		❖		
4.				❖
5.	❖			
6.		❖		
7.		❖		
8.				❖
9.	❖			
10.				❖
11.	❖			
12.			❖	
13.		❖		
14.	❖			
15.		❖		
16.	❖			
17.				❖
18.	❖			
19.	❖			
20.	❖			

21.			❖	
22.		❖		
23.	❖			
24.				❖
25.		❖		
26.	❖			
27.	❖			
28.			❖	
29.		❖		
30.		❖		

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байцар Ю. І. Вплив занять спортом на реабілітацію та інтеграцію неповносправних дітей з синдромом Дауна / Ю. І. Байцар, Л. С. Зубрицький, О. М. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін // Спортивна наука України : електронне наукове фахове видання / відпов. ред. В. Т. Пятков; ЛДФК, 2006.– № 2 (спец. вип.).
2. Бандуріна К. В. Організація самостійних занять фізичними вправами у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем в умовах спеціальної школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 / К. В. Бандуріна ; Львівський ДУФК. – Львів, 2009. – 20 с.
3. Бармин Г. В. Современное состояние спортивной гимнастики в Специальном Олимпийском движении / Г. В. Бармин, Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев // Адаптивная физическая культура №1 (29) – 2007 г., СПб., 2007.–17–19 с.
4. Бегидова Т. П. Физическая подготовка гимнастов с нарушением интеллекта / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев // Научно-практическая конференция ВГИФК МГАФК-Воронеж: тезисы докладов. Издательство - ВГИФК, 2004. – С. 12–14.
5. Бегидова Т. П. Гимнастическая подготовка лиц с нарушением интеллекта / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев // Юбилейный сборник научных трудов ВГИФК МГАФК – Воронеж : Издательство ВГИФК, 2004. – С. 64–67.
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
7. Брискин Ю. А. Тенденции развития спорта инвалидов в системе Международного олимпийского движения / Ю. А. Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 23–30.
8. Бріскін Ю. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, А. Передерій, І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3–5.
9. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч.

посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Ю. А. Бріскін. – Л. : Ахіл, 2003. – 128 с.

10. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів / Бріскін Ю.А., Передерій А.В. – Львів: “Апріорі”, 2008. – 68 с.

11. Ю. Бріскін Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, А. Передерій, І. Когут // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 1. – С. 3–5. – Бібліогр. : 8 назв. – укр.

12. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с.

13. Вайзман Н.П. Психомоторика дітей-олигофренов / Н.П. Вайзман. – М. : Педагогіка, 1974. –104 с.

14. Варв'янський С. Соціально-гуманітарні й організаційні аспекти розвитку інвалідного спорту в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – №1. – С. 31–35.

15. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта / С.И. Веневцев : [Методическое пособие] – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.

16. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / Веневцев С.И., Дмитриев А.А. – М. : Советский спорт, 2004. – 104 с.

17. Выготский Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – СПб. : СОЮЗ, 1997. – 144 с.

18. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский // Москва : Физкультура и спорт, 2007. – С. 912.

19. Гончаренко Є. Визначення рівня рухової активності спортсменів з вадами розумового розвитку за даними програми Спеціальної Олімпіади



«ФАНфітнес» / Є. Гончаренко / Молода спортивна наука України // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту Львівського державного університету фізичної культури. – Вип. 13. – 2009. – Том 3. Актуальні проблеми теорії і методики підготовки спортсменів. – 2009. – С. 45–49.

20. Гончаренко Є. В. Морально-етичні аспекти в спорті інвалідів / Є. В. Гончаренко, І. О. Когут // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 11. – С. 28–30.

21. 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 и спорта» – Минск, 2009. – С. 219-221.

22. Гончаренко Є.В. Особливості фізичного розвитку спортсменів 17-19 років із відхиленнями розумового розвитку / Гончаренко Євген Володимирович // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: наук.-теор. журнал для спец. у галузі фіз. вих. та спорту. – 2009. – № 2. – С. 17–19.

23. Гончаренко Е.В. Педагогические аспекты проведения тренировочных занятий в специально-олимпийском движении / Гончаренко Евгений Владимирович // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : Материалы Международной научно-практической конференции. – Минск, 2009. Т. 1. – С. 29–32.

24. Губарева Н.В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Владимировна Губарева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск, 2009. – 24 с.

25. Деркач В.Г. Розумова відсталість: епідеміологія, чинники ризику,

профілактичні заходи / В.Г. Деркач, І.П. Дищук, Р.І. Рудницький, С.М. Русіна, В.Д. Шевчук. – Чернівці, 2005. – 136 с.

26. Дмитриев А.А. К формированию отечественной системы адаптивного физического воспитания и спорта инвалидов / А.А. Дмитриев // Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т.2. – С. 526–527.

27. Другие дети. Органические поражения нервной системы у детей : книга для родителей / ред. И. А. Колкер. – Одесса : Моряк, 2007. – 248 с. : ил.

28. Дульнев Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе / Г. М. Дульнев. – М. : Просвещение, 1981, – 176 с.

29. Евсеев С. Адаптивная физическая культура и спорт в России : настоящее и будущее / С. Евсеев // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 15–19.

30. Евсеев С. П. Экспериментальные схемы организации программ научно-методического обеспечения в паралимпийском спорте / Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнева И.В., Баряев А.А. // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2. С. 35 –37.

31. Завражин С. А. Адаптация детей с ограниченными возможностями / С. А. Завражин, Л. К. Фортова, М. : Трикта, 2005, – 241 с.

32. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д.Н. Исаев. СПб. : Речь, 2003, – 391 с.

33. Когут И.А. Гуманистическая направленность спортивной работы с инвалидами : материалы III Международной научно-практической конференции молодых ученых [«Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма»], (Минск, 4–5 июня 2008 г.) / И.А. Когут. – Минск : 2008. – С. 457–459.

34. Когут И.А. Роль Специальной Олимпиады в социальной интеграции лиц с инвалидностью : сборник статей Международного научного конгресса [«Стратегия развития спорта для всех и законодательных

основ физической культуры и спорта в странах СНГ»], / И.А. Когут, Л.А. Карпенко. – Кишинев, 2008. – 486–488.

35. Комплексная реабилитация инвалидов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа" / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина [и др.]. – М. : Академия, 2005. – 304 с.

36. Королева К.И. Комплекс средств коррекции психического и функционального состояния спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся Паралимпийским спортом : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.И. Королева ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – 24 с.

37. Коррекционная педагогика: Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии / Под ред. Б.П. Пузанова. – М. : Академия, 1998.

38. Кравченко Р.І. Соціальна реабілітація інвалідів з розумовою відсталістю : соціально-побутовий патронаж : навч.-метод. посібник / Р.І. Кравченко; Всеукраїнська громадська організація "Коаліція захисту прав інвалідів та осіб із інтелектуальною недостатністю". – К., 2007. – 130 с.

39. Крамаренко А.Л. Методика повышения двигательной активности глухих младших школьников на основе использования средств аудиовизуального воздействия : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алексей Леонидович Крамаренко ; Дальневосточная государственная академия физической культуры. – Хабаровск, 2009. – 24 с.

40. Матвеев С. Адаптивный спорт и олимпийское движение / С. Матвеев, И. Когут, Л. Шульга // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 9–14.

41. Матвеева М.П. Корекційна робота в системі освіти дітей з вадами розумового розвитку : навчально-методичний посібник / М.П. Матвеева, С.П. Миронова. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, 2005. – 164 с.

42. Материалы II семинара по адаптивному физвоспитанию. Adapted Physical Education 2-nd Project for East Europe and Eurasia (2001-2003). APE Seminar for Western Eurasia – Киев., 2001. – 62 с.
43. Ожегов С. Толковый словарь русского языка / Ожегов С. // изд. Оникс, – М., 2009, – 736 с.
44. Оздоровительная физическая культура для детей с заболеваниями дыхательной системы: учеб. пособие / сост. И.И.Соколова, И.В. Терещенко, Н.В. Якушонок, И.Г. Партаc; ДГИЗФВиС. – Донецк : Вега-Принт, 2006. – 62 с.
45. Оздоровительная физическая культура для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / сост. Н.И.Соколова, Н.А.Таранов, Н.В. Якушонок, И.Г. Партаc; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2006. – 56 с.
46. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ., обучающихся по спец. 022500 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 – Физ. культура и спорт, 022400 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / Н.Ж.Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
47. Озолина Е.В. „Адаптивная физическая активность” как новая дисциплина в семействе спортивных наук / Е. В. Мозолина, В. С. Дмитриев, Н. О. Рубцова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 21–26.
48. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / Сост. Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
49. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: методические пособия/Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – Москва, РГУФК, 2005. – 296 с.

50. Певзнер М.С. Дети-олигофрены (изучение детей-олигофренов в процессе их воспитания и обучения) / М. С. Певзнер. – М. : Просвещение, 1959.
51. Педагогика школы / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М. : Просвещение, 1988. – С. 124.
52. Педагогіка / За ред. М.Д.Ярмаченка. - К.: Вища школа, 1986. - С. 110. 376
53. Передерий А. Общая характеристика классификации в спорте инвалидов / А. Передерий, О. Борисова, Ю. Брискин // Наука в олимпийском спорте.– 2006. – № 1.– С. 50–54.
54. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
55. Розумова відсталість: епідеміологія, чинники ризику, профілактичні заходи / [В. Г. Деркач, І. П. Дищук, Р. І. Рудницький та ін.]. – Чернівці, 2005. – 136 с.
56. Серкульская Е.И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Елена Игоревна Серкульская ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2009. – 22 с.
57. Синьов В. М. Психологія розумово відсталої дитини : підруч. / В. М. Синьов, М. П. Матвеева, О. П. Хохліна. – К. : Знання, 2008. – 359 с.
58. Слісенко О. Тренувальна програма рухової активності для осіб з вадами інтелекту в Україні / О. Слісенко, А. Підварко / Молода спортивна наука України //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту Львівського державного університету фізичної культури. – Вип. 13. – Т. 3. / Актуальні проблеми теорії і методики підготовки спортсменів. – 2009. – № 9. – С. 163–166.
59. Теория и методика физического воспитания : [учеб.] : В 2 Т. –

Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

60. Теория и организация адаптивной физической культуры : [учеб.] : В 2 т. – Т.1. : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2002. – 448 с.

61. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005, - 296 с. : ил.

62. Учащиеся вспомогательной школы (клинико-психологическое изучение) / Под ред. М.С. Певзнер, К.С. Лебединской. – М. : Педагогика, 1979. – 232 с.

63. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт пед. Антропологии / К. Д. Ушинский. — М. : ФАИР-ПРЕСС; Гранд, 2004. — 575с.

64. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 060101 "Лечебное дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Медико-профилактическое дело" / С.В. Хрущев, О.И. Симонова. – М. : Академия, 2006. – 304 с.

65. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / под ред. А.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

66. Чухланцева Е.В. Адаптивное физическое воспитание гиперактивных детей с использованием физических упражнений высокой интенсивности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Елена Викторовна Чухланцева ; Дальневосточная государственная академия физической культуры. – Хабаровск, 2009. – 24 с.

67. Шипицына Л.М. "Необучаемый" ребенок в семье и обществе. / Л.М. Шипицына. – М. : Речь, 2005, 496 с.

68. Шипицына Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. М. Шипицына / [пособие для учителя]. – СПб. : Союз, 2004, – 336 с.
69. Ainsworth P. Understanding Mental Retardation / Patricia Ainsworth, Pamela Baker // University Press of Mississippi Jackson. – 2004. – 201 p.
70. Coaching that Inspires : [Электронный ресурс] : Be a Special Olympics Coach. – 2009. Режим доступа до журн. : <http://www.specialolympics.org/coaches.aspx>
71. Elaine E. Castles "We're people first" the social and emotional lives of individuals with mental retardation / Elaine E. Castles // PRAEGER Westport, – : London, 1996, – 214 p.
72. Flynn D. B. A Very Special Athlete / Dale Bachman Flynn and Emilio Soltero. – Pearl Press. – 2004. – 34 p.
73. Fundamental motor skills in children with moderate mental retardation : [Электронный ресурс] : Irimi Varda, S. Goudesidou, A. Pappa, P. Giagazoglou, C. Evaggelinou //: Pre-olympic Congress. – Athens, – 2004. – Режим доступа до журн. : <http://www.cev.org.br/biblioteca/fundamental-motor-skills-in-children-with-moderate-mental-retardation>.
74. Galerstein N. Age Appropriate Activities for Adults With Profound Mental Retardation / Nina Galerstein. – Barcelona Publishers (NH); 2 edition. – 2005. – 237 p.
75. Jennifer Faison-Hodge. Physical Activity Levels of Studens With Mental Retardation and Students Without Disabilities / Jennifer Faison-Hodge, David L. Porretta // Adapted physical activity quaterly. – 2004. – № 2. – P. 139-152.
76. Kennedy Shriver E. Athletics Special Olympics Sports Skills Program / Eunice Kennedy Shriver. Special Olympics International, Inc. – 1997. – 102 p.
77. Lavay B. W. Physical Activity for Individuals With Mental Retardation: Infancy Through Adulthood (Hardcover) / Barry Wayne Lavay // Human Kinetics Pub. – 1992. – 463 p.

78. Luckasson R. (ed.). *Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Support* (9th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation, 1992.

79. McBrewster J. *Olympic Symbols: Olympic symbols, Olympic Flame, Olympic Hymn, Olympic mascot, Olympic Oath, Pythian Games, Olympia, Greece, Special Olympics, Olympiad, Olympic Charter* / John McBrewster, Frederic P. Miller, Agnes F. Vandome. Alphascript Publishing. – 2009. – 152 p.

80. New professional resource establishes ground-breaking paradigm to support people with intellectual disabilities : [Електронний ресурс] / M. Robinson // *Intellectual Disability : Definition, Classification, and Systems of Supports*. – 2009. – p. 30. – Режим доступу до журн. :

81. *Official Special Olympics Celebrity Cook Book* / Kathryn and Mary Stickney Buursma, Audrey Gillen. – Piper Pub. Inc; First Edition edition. – 1979. – 199 p.

82. Paciorek M. *Special Olympics athletes with severe disabilities. (Special Olympics Motor Activities Training Program) (The 1991 ISSOG: Special Olympics International): An article from: Palaestra* / Michael Paciorek, Martin Block. – Challenge Publications Limited. – 2005. – p. 6.

83. Richard Hurley R. P. K. and T. K. and the Special Olympics (PK and TK Adventures) / Richard Hurley. – Tate Publishing. – 2009. – 24 p.

84. Roswal G. *Current and future trends in Special Olympics research* / Roswal G., Damentko M. // *Олімпійський спорт і спорт для всіх : 9 Міжнародний науковий конгрес, присвячується 75-річчю НУФВСУ : тези доповідей* / ред. В. М. Платонов та ін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – p. 524.

85. Roswal G. *Special Olympics university program* / Roswal G., Damentko M. // *Олімпійський спорт і спорт для всіх : 9 Міжнародний науковий конгрес, присвячується 75-річчю НУФВСУ : тези доповідей* / ред. В. М. Платонов та ін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – p. 523.

86. *Sport Motivation Questionnaire for Persons with Mental Retardation* :



[Электронный ресурс] : Shapiro, Deborah K, Yun, Joonkoo // Therapeutic Recreation Journal. – 2003. – Fourth Quarter. – Режим доступа до журн. : [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3903/is\\_200310/ai\\_n9335541/?tag=content;coll](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3903/is_200310/ai_n9335541/?tag=content;coll).

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК  
ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ  
ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ  
ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО  
РОЗВИТКУ**

Матвеев С.Ф. Педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: навчальний посібник / С.Ф. Матвеев, І.О. Когут, Є.В. Гончаренко. – К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 122 с.

Підписано до друку 21.06.2013 р. Формат 60x84/16.

Тираж 300 прим. Замовлення № 21/06/2013

Видавець: «ТОВ «Інтерсервіс»

м. Київ, вул. Бориспільська 9,

Свідоцтво серія ДК № 3534 від 24.07.2009 р.

Виготовлювач: ТОВ "Календарі"

м. Київ, вул. Бориспільська 9,

Свідоцтво серія А01 №296253 від 13.12.2010 р.