

74.200.54

Г 65

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

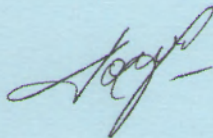
**ГОНЧАРЕНКО ЄВГЕН ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК 796.071.5:616.899.3

**ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ  
ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ  
РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2011

Дисертацію є рукопис

Робота виконана у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

**Науковий керівник** кандидат педагогічних наук, професор **Матвєєв Сергій Федорович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту

**Офіційні опоненти:**

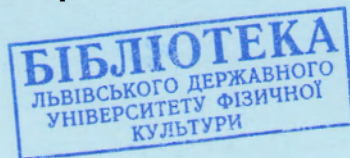
доктор педагогічних наук, професор **Демінський Олексій Цезаревич**, Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту, ректор;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Передерій Аліна Володимирівна**, Львівський державний університет фізичної культури, доцент кафедри теоретико-методичних основ спорту

Захист відбудеться «20» травня 2011 р. о 14<sup>00</sup> на засіданні спеціалізованої вченої ради Д26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий « 10 » квітня 2011 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

1907

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Сучасні соціально-економічні, гуманістичні аспекти озвучити світового суспільства визначають актуальність та значущість проблем соціальної інтеграції, та адаптації осіб з відхиленнями розумового розвитку (R. Lukasson, 1992; E. Elaine, 1996; P. Кравченко, 2007).

Сутність соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку полягає у наданні цим людям спеціально організованих умов для залучення їх до активної участі в житті суспільства з урахуванням їх можливостей та потреб. Одним з найефективніших та доступних шляхів соціальної інтеграції осіб з особливими потребами 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, з урахуванням їх інтелектуальних, фізичних, психологічних особливостей та ідеологічних засад міжнародного руху Спеціальних Олімпіад (Н. Булгакова, С. Морозов, 2005; І. Макущенко, В. Пристинський, 2008; П. Корольов, 2009).

У науково-методичній літературі детально висвітлені педагогічні засади проведення тренувальних занять в олімпійському спорті (Л. Матвеев, 1998; І. Платонов, 2004; В. Болобан, 2010; та ін.), проаналізовані дидактичні аспекти досконалення та оптимізації тренувального процесу (О. Демінський, 2003; О. Гавердовський, 2007 та ін.). Аналіз сучасної наукової літератури дозволив виявити, що переважна більшість досліджень з проблем спорту інвалідів, в сновному, присвячена вивченню історичних та організаційних питань (С. Веневцев, 2004; В. Мудрик, 2006; Ю. Бріскін, 2009), удосконаленню процесу підготовки спортсменів-паралімпійців та дефлімпійців (Н. Байкіна, 2002; А. Баряев, І. Мосунов, 2007 та ін.); висвітленню спортивного руху інвалідів, як складової міжнародної олімпійської системи (Ю. Бріскін, А. Передерій, 2007–2010). Водночас майже відсутні дослідження щодо реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, проте саме ці особливості здійснюють безпосередній вплив на якість тренувального процесу, ефективність навчання, корекцію психофізичних порушень, профілактику вторинних захворювань, їх соціальну адаптацію, що і визначає актуальність роботи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Робота виконана відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту за 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 5.1. «Організаційні, історичні, теоретико-методичні напрями розвитку спорту інвалідів» (№ державної реєстрації 0106U012613). Роль автора (як співвиконавця теми) полягає у вивченні дидактичних особливостей проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку та розробці етичних рекомендацій щодо вдосконалення тренувального процесу.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, шляхом розробки умов реалізації методичних положень.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати і узагальнити дані спеціальної методичної літератури з питань проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.

2. Визначити рівень фізичного розвитку та підготовленості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку за програмою Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес».

3. Визначити умови реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.

4. Розробити методичні рекомендації щодо реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.

**Об'єкт дослідження** – тренувальні заняття зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку.

**Предмет дослідження** – методичні умови реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет з метою вивчення фізичних, психічних можливостей осіб з відхиленнями розумового розвитку, особливостей проведення тренувальних занять в спорті інвалідів; педагогічне спостереження застосовувалось під час тренувальних занять для детального вивчення поведінки спортсменів; педагогічне тестування застосовувалось для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів; соціологічні методи застосовувались для визначення поглядів респондентів щодо дидактичних особливостей проведення тренувальних занять; педагогічний експеримент проводився для визначення ефективності розроблених рекомендацій; метод порівняння використовувався для порівняння рівня фізичного розвитку спортсменів з відхиленнями розумового розвитку та їх здорових однолітків; методи математичної статистики використовувались в роботі для об'єктивного аналізу отриманих даних.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше визначені дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, що характеризуються спрямованістю тренувальних занять, їх кількістю та тривалістю, комплектуванням тренувальних груп, впливом занять на прискорення процесу соціальної інтеграції, на основі яких розроблені методичні рекомендації з урахуванням ступеня розумової вади;

– вперше систематизовані та визначені умови реалізації загальнометодичних, спеціально-методичних, соціальних та специфічних принципів спортивної підготовки під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, обумовлених ступенем розумової відсталості, наявністю вторинних порушень, віковими особливостями, індивідуальними можливостями контингенту. Це дозволило підвищити якість та ефективність проведення тренувальних занять;

– вперше проаналізована міжнародна волонтерська програма Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес» з метою адаптації технології її реалізації в Україні. Програма спрямована на визначення показників фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, стану опорно-рухового апарату, надання методичних рекомендацій. запропоновані модифікації були враховані Міжнародною організацією «Спеціальні Олімпіади» у новій редакції програми «ФАНфітнес», що дозволило підвищити інформативність тестування спортсменів з відхиленнями розумового розвитку і адати їм рекомендації щодо розвитку фізичних якостей, корекції порушень, оптимізації проведення тренувальних занять;

– вперше розроблені методичні положення для тренерів Спеціальної Олімпіади України, спрямовані на підвищення ефективності проведення тренувальних занять зі спортсменами з різним ступенем відхилення розумового розвитку;

– доповнені дані про специфіку проведення тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад з урахуванням мети, завдань, обов'язкової восьмитижневої тренувальної програми;

– розширені дані про фізичні порушення у осіб з відхиленнями розумового розвитку.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає у вдосконаленні проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади України. зокрема, були розроблені методичні рекомендації щодо умов реалізації принципів під час проведення тренувальних занять з відповідним контингентом. Результати досліджень впроваджені в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України з дисципліни «Спорт інвалідів»: на 4 курсах за темою «Особливості підготовки спортсменів-інвалідів» та у тренувальний процес спортсменів Спеціальної Олімпіади України, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягає у вивченні особливостей проведення тренувальних занять зі спортсменами з різним ступенем розумової відсталості та зробці методичних рекомендацій, стосовно вдосконалення тренувального процесу відповідним контингентом. Автором сформульована мета, завдання, напрям досліджень, підібрані методи дослідження, проведений аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет, визначена актуальність досліджуваної проблеми. Особистий внесок здобувача є визначальним у проведенні дослідження, обробці та аналізі результатів, формулюванні висновків.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень впроваджені внаслідок доповідей на різних наукових конференціях: V Міжнародній науково-практичній конференції «Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі» (Донецьк, 2007 р.), Міжнародній науковій конференції молодих вчених (Київ, 2008–2009 рр.), Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2008–2009 рр.), XIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука країни», (Львів, 2009 р.), XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010); на щорічних конференціях кафедри

лімпійського та професійного спорту 2006–2010 рр.; публікацій в періодичних виданнях та наукових збірках.

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 13 публікаціях, з них 4 – у спеціалізованих виданнях, що затверджені ВАК України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається із вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатку, списку літератури. Робота викладена на 162 сторінках основного тексту, вміщує 18 таблиць, 44 рисунки. Список використаної літератури становить 219 джерел, з яких 29 – іноземні.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження, визначені мета і завдання роботи, показано зв'язок дослідження з науковими планами і темами; сформульовані об'єкт, предмет, наукова новизна та практична значущість отриманих результатів; висвітлено особистий внесок автора, подана інформація про апробацію отриманих результатів дослідження, вказана кількість публікацій.

У першому розділі «Тренувальні заняття у спорті інвалідів та їх вплив на оздоровлення спортсменів з відхиленнями розумового розвитку» представлений аналіз даних науково-методичної літератури, матеріалів міжнародних наукових конференцій, конгресів, семінарів, проаналізовані праці зарубіжних та вітчизняних спеціалістів.

У розділі висвітлені специфічні особливості спорту інвалідів за програмами спеціальних Олімпіад в структурі адаптивної фізичної культури. Проаналізовані закономірності розвитку осіб з відхиленнями розумового розвитку, психофізичні порушення в залежності від ступеня розумового відхилення, виходячи з яких визначені педагогічні засади проведення тренувальних занять. Зазначено, що наукових праць щодо підвищення ефективності проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку шляхом розробки умов реалізації дидактичних особливостей у доступній літературі не виявлено.

У другому розділі «Методи та організація досліджень» детально представлені методи, що застосовувалися в дослідженні. Надана характеристика експериментальної програми «ФАНфітнес».

Констатуючий експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про дидактичні аспекти тренувального процесу, рівень фізичної підготовленості, стан опорно-рухового апарату спортсменів Спеціальної Олімпіади. Подальшому дослідженню проводились за адаптованою програмою «ФАНфітнес» з участю спортсменів 17–18 років в Спеціальній Олімпіаді України. Формуючий експеримент проводився з метою визначення показників фізичного розвитку, динаміки фізичної підготовленості, стану опорно-рухового апарату після використання тренерами запропонованих методичних рекомендацій.

У дослідженнях за програмою ФАНфітнес брали участь 34 спортсмени 17–18 років Спеціальної Олімпіади з різних регіонів України. У рамках дослідження було проведено опитування експертів з метою виявлення умов реалізації принципів та визначення дидактичних особливостей проведення тренувальних занять з відповідним контингентом.

Дослідження було умовно поділено на етапи:

*I етап* (2006–2007 рр.). Вивчалася та аналізувалася науково-методична література, документальні джерела, матеріали мережі Інтернет за темою досліджень. Формувалась програма досліджень. Засвоювався комплекс методів, що були використані у дослідженнях. Оформлялися 1 і 2 розділи дисертації.

*II етап* (2007–2008 рр.). Визначались показники фізичного розвитку, рівень ізичної підготовленості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку за програмою Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес». Вивчалися дидактичні особливості проведення тренувальних занять з відповідним контингентом. Проводився математичний аналіз отриманих результатів дослідження. Оформлявся розділ дисертації.

*III етап* (2008–2010 рр.). Оформлялись 4–5 розділи дисертації, формулювались висновки роботи. Узагальнені результати наукових досліджень, зроблений теоретичний аналіз, підготовлені методичні рекомендації. Оформлено сергатаційну роботу.

У *третьому розділі* «Характеристика фізичної підготовленості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку за програмою «ФАНфітнес»» представлені результати педагогічного констатуючого експерименту, проведеного волонтерською програмою Спеціальних Олімпіад «ФАНфітнес» (рис. 1).

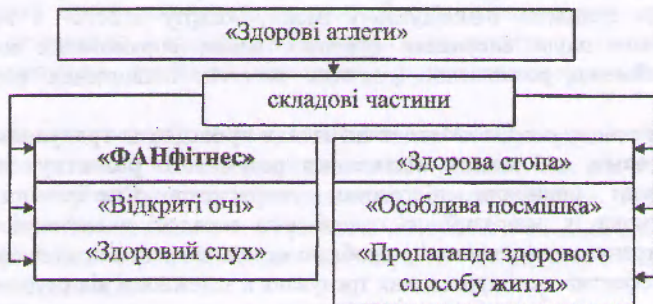


Рис. 1. Структура програми «Здорові атлети» Спеціальних Олімпіад

Волонтерська програма «ФАНфітнес» складається з 4 частин:

- опитування спортсменів, з метою визначення кількості тренувальних занять за тиждень, пріоритетних видів спорту;
- визначення показників фізичного розвитку та підготовленості, стану орно-рухового апарату, функціональної підготовленості;
- навчання спортсменів, тренерів, волонтерів Спеціальної Олімпіади, членів дин, спрямоване на обґрунтування важливості тренувальних занять;
- оформлення індивідуальної «Карти атлета» Спеціальної Олімпіади і адання спортсменам рекомендацій з метою поліпшення їх рухових навичок, ортивної форми, оптимізації тренувального процесу.

Опитування спортсменів Спеціальної Олімпіади виявило, що найбільш ікавими видами спорту для них є футбол, легка атлетика, баскетбол, настільний

теніс. 36 % атлетів тренуються 3 рази на тиждень, лише у 28 % кількість занять досягає п'яти. У 45 % спортсменів встановлені постійні пропуски тренувальних занять, що обумовлено хворобами, організаційними проблемами, індивідуальними особливостями.

В результаті проведення досліджень за програмою «ФАНфітнес» були визначені середні показники ( $\bar{x} \pm S$ ) довжини тіла спортсменів 17–18 років Спеціальної Олімпіади –  $170 \pm 5,89$  см, маси тіла –  $63,8 \pm 5,92$  кг. Середні показники індексу фізичного розвитку знаходяться в діапазоні  $359 \pm 30,79$  у.о. У 70 % спортсменів були виявлені порушення постави, у 80 % – стопи. У 70 % випробуваних встановлена різна довжина нижніх кінцівок (різниця становила 1–4 см). При визначенні рухливості в колінному суглобі показники нижчі за норму зафіксовані у 47 % спортсменів Спеціальної Олімпіади, в гомілковому – у 32 %, в плечовому – у 29 %. При виконанні тестової вправи «Піднімання в сід за 1 хв» у 59 % спортсменів показники були нижче за норму ( $\bar{x} = 22,7 \pm 7,64$ ). В результаті проведення тесту «10 присідань на час» (с) виявлено, що  $\bar{x} = 13,1 \pm 4,51$ . При цьому мінімальний час виконання вправи 7 с, максимальний – 20 с. Середні показники тесту «Фламінго» на правій нозі дорівнюють  $10,5 \pm 6,38$  с, лівій –  $9,9 \pm 6,43$  с. Отримані результати дозволили виявити різноманітні рівні фізичної підготовленості, що обумовлено індивідуальними можливостями спортсменів з відхиленнями розумового розвитку. Після проходження тестування для кожного спортсмена в рамках програми «ФАНфітнес» складено індивідуальну іменну «Карту атлета» з методичними рекомендаціями щодо виконання фізичних вправ, спрямованих на навчання, розвиток найменш розвинених фізичних якостей, підвищення рівня рухової активності.

*У четвертому розділі «Методичні засади проведення тренувальних занять і спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку»* представлені систематизовані принципи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. Визначені умови їх реалізації, на основі чого виявлені дидактичні особливості проведення тренувальних занять і розроблені методичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності проведення тренувань в залежності від ступеня розумової вади.

Змістовна спрямованість тренувальних занять, в першу чергу, обумовлена філософією, метою та завданнями міжнародного руху Спеціальних Олімпіад. Філософія міжнародного спортивного Руху Спеціальних Олімпіад полягає не в досягненні високих спортивних результатів спортсменами, а у наданні цим спортсменам можливості отримати задоволення від тренувальних занять та участі у маганнях. Основна мета Спеціальних Олімпіад полягає у тому, щоб допомогти людям із відхиленнями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства, брати активну участь у громадському житті через надання цим людям правдивих можливостей для демонстрації своїх навичок та здібностей в умовах спортивних змагань, а також інформувати громадськість про можливості та потреби цих людей.

В результаті проведених досліджень виділено 4 основні напрями тренувальних занять: педагогічний, спортивний, корекційний, соціальний (рис. 2).



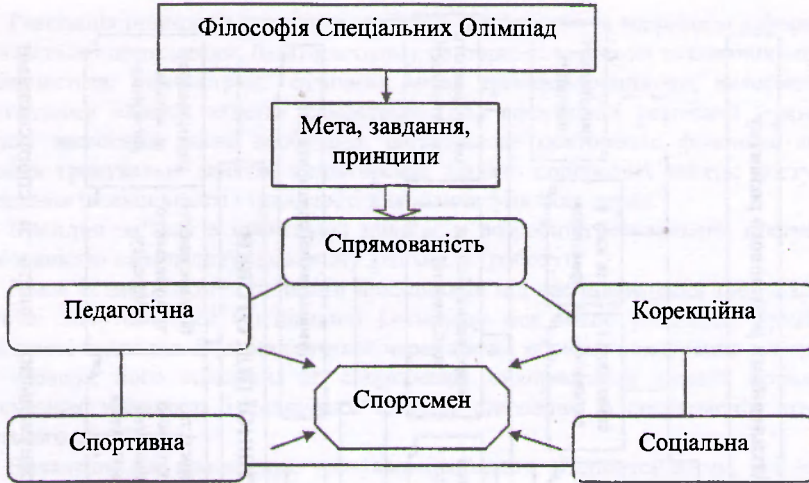


Рис. 2. Спрямованість тренувальних занять згідно програм Спеціальних Олімпіад

Визначені групи принципів, на яких базується проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку: загальнометодичні, спеціально-методичні, соціальні, специфічні принципи спортивної підготовки (рис. 3).

Реалізація загальнометодичних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку має ряд особливостей, обумовлених їх фізичними, інтелектуальними, психологічними можливостями. Найбільш значущими принципами є принципи доступності та індивідуалізації. При виконанні фізичних вправ необхідно враховувати індивідуальні особливості і можливості спортсменів.

Для реалізації принципу доступності необхідно обов'язкове проведення тестового тренувального заняття з метою виявлення можливостей спортсменів; стимуляція активності спортсменів; виконання спортсменами доступних, але не занадто легких завдань. Реалізація принципу систематичності і послідовності полягає в логічній послідовності та зв'язку між тренувальними заняттями; кількість і тривалість тренувальних занять обумовлені ступенем розумового відхилення; провідне значення має повторення і закріплення вивчених фізичних вправ.

Реалізація принципу свідомості та активності ускладнена психічними порушеннями, що характерні для осіб з відхиленнями розумового розвитку. Для підвищення активності спортсменів на тренувальних заняттях тренеру необхідно проводити роз'яснювальні і доступні бесіди про значущість завдань тренувань та занять спортом взагалі. Не використовувати монотонні вправи, навчати спортсменів, застосовуючи спортивні та рухливі ігри.



Рис. 3. Принципи, що реалізуються під час проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку

Реалізація принципу наочності полягає у доступності та яскравості інформації, що надається спортсменам; багаторазовому повторенні тренером виконання вправи, що вивчається; демонстрації фізичних вправ тренером частково; використання спортсменами «Карти атлета» самостійно. Для ефективної реалізації принципу міцності засвоєння знань необхідно: багаторазове повторення фізичних вправ; починати тренувальні заняття з повторення завдань попередніх занять; поступове підвищення інтенсивності і тривалості виконання фізичних вправ.

Принцип зв'язку з практикою полягає в розробці тренувальних програм із спрямованістю на можливу практичну діяльність (роботу).

Разом із загальнометодичними принципами під час проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади має місце реалізація принципу емоційності навчання. Він реалізується через жваве, образне викладення матеріалу, мову тренера, його ставлення до спортсменів, використання цікавих прикладів, застосування наочності і технічних засобів, створення у спортсменів почуття виконаного обов'язку.

Виявлено, що проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, за програмами Спеціальних Олімпіад характеризується корекційно-розвиваючою спрямованістю. Тому вагому значущість відіграє реалізація спеціально-методичних принципів (табл. 1).

Таблиця 1

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

Принципи	Методичні умови реалізації
Корекційно-розвиваючої спрямованості	орієнтація тренерів на збережені функції спортсменів, їх потенційні можливості; стимуляція мовної регуляції і наочно-образного мислення; максимально можлива активізація пізнавальної діяльності
Компенсаторної спрямованості	побудова тренувальних занять з підвищеною увагою та використанням активних збережених функцій, аналізаторів, і систем організму
Єдності діагностування і корекції	обов'язкове вивчення тренером особливостей спортсменів згідно з клінічною формою розумової відсталості; обов'язкове використання фізичних вправ корекційної спрямованості відповідно до специфіки розумової відсталості та вторинних порушень у спортсменів; проведення тренувальних занять в структурі медично-психолого-педагогічного супроводу
Врахування вікових особливостей	фізичні вправи повинні відповідати віковим потребам та можливостям спортсменів; необхідно враховувати відставання сензитивних періодів розвитку осіб з відхиленнями порівняно зі здоровими
Оптимальності і варіативності	засоби, методи, побудова тренувальних занять мають носити варіативний характер; часто застосовувати ігровий метод, не застосовувати монотонні вправи; навантаження не повинні бути надто легкими або складними для кожного спортсмена

Першочергова мета спортивного руху Спеціальних Олімпіад полягає у допомозі особам з відхиленнями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства, шляхом надання їм прав і можливостей тренуватись і змагатись з іншими спортсменами. Тому важливу роль під час проведення тренувальних занять відіграє реалізація соціальних принципів. Результати експертного аналізу дозволили виявити, що основним завданням тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад є прискорення процесів соціальної інтеграції. Визначальну роль в цьому відіграє реалізація волонтерських програм під час проведення тренувальних занять: «Здоров'я атлетів», «Об'єднаний спорт», «Смолоскиповий пробіг». Сутність зазначених програм полягає у регулярному залученні здорових осіб до проведення та участі в тренувальних заняттях разом зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку.

Важливим чинником соціалізації спортсменів є проведення тренувальних занять зі спортсменами з різним ступенем розумових відхилень; залучення батьків, волонтерів, відомих представників суспільства до тренувального та змагального процесів.

Слід зазначити, що ефективність реалізації принципу соціальної інтеграції базується на морально-етичних цінностях суспільства, його цивілізованості і готовності прийняти в свої ряди осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Специфічні принципи підготовки спортсменів реалізуються відповідно до фізичних, психічних, інтелектуальних особливостей контингенту, а також їх реалізація обумовлена метою, завданнями руху Спеціальних Олімпіад, особливостями проведення спортивно-масових заходів, нагородження учасників змагань. Так, зокрема принцип спрямованості до вищих спортивних досягнень не є визначальним у Спеціальних Олімпіадах. Відповідно до правил цього руху нагороджуються всі спортсмени. Розподіл учасників змагань на дивізіони дозволяє займати високі місця абсолютно всім спортсменам; у змаганнях відсутній залік очок для команд, спортсмени змагаються лише індивідуально.

Принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку спрямований на те, щоб особи відповідної категорії займалися тими видами спорту, що їм найбільш імпонують та які сприяють ефективній корекції. Так, до національно-популярних видів спорту Спеціальної Олімпіади входять такі види спорту, як боччі, роллерний спорт, сноушуйнґ тощо. Фізичні вправи, які виконують спортсмени, обумовлені вторинними порушеннями спортсменів та їх індивідуальними можливостями.

Циклічність процесу підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку полягає в повторенні відносно завершених структурних одиниць тренувального процесу. Згідно з правилами Спеціальних Олімпіад для того, щоб спортсмени мали змогу брати участь у змаганнях, вони повинні пройти восьмитижневу підготовку з обраного виду спорту.

Реалізація принципу хвилеподібності та варіативності навантажень полягає у частій зміні засобів, методів, форм проведення тренувань. Фізичні вправи, що тривалий час виконують спортсмени, стають їм не цікавими, тим самим в них втрачається зацікавленість та знижується мотивація до тренувальних занять.

Після впровадження в тренувальний процес Спеціальної Олімпіади розроблених методичних положень при проведенні повторного анкетування, виявлена динаміка фізичної підготовленості, визначено рівень фізичного розвитку спортсменів 17–18 років з відхиленнями розумового розвитку.

Результати повторного анкетування спортсменів засвідчили збільшення чисельності спортсменів (50 %), які регулярно тренуються тричі на тиждень. Крім того, майже 40 % респондентів відповіли, що кількість тренувань досягає п'яти на тиждень. Результати опитування тренерів Спеціальної Олімпіади України засвідчують позитивні зміни щодо ставлення спортсменів до тренувальних занять. Вони з цікавістю спілкуються один з одним під час занять, демонструють фізичні вправи, запропоновані їм за програмою «ФАНфітнес». Багато спортсменів відзначають, що їх діти самостійно виконують фізичні вправи, наведені в «Карті атлета» в позатренувальний час. Спостерігається збільшення зацікавленості до тренувальних занять у цілому.

В результаті проведення формуючого експерименту за програмою «ФАНфітнес» була визначена динаміка фізичної підготовленості спортсменів, виявлені зміни показників рухливості, розвитку силової витривалості, швидкісно-силових здібностей і рівня координаційних якостей (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати тестування спортсменів 17–18 років з відхиленнями розумового розвитку за програмою «ФАНфітнес» (n=34)**

Тести	Експеримент	Статистичні показники						
		$\bar{x}$	$x_{\max}$	$x_{\min}$	S	Me (25 %; 75 %)	p	
10 присідань (с)	I	13,1	20	7	4,51	13,0 (8; 17)	<0,05	
	II	11,6	18	6	3,07	11,5 (9; 14)		
Піднімання в сід за 1 хв., разів	I	22,7	36	4	7,64	25,0 (15; 30)	<0,05	
	II	25,2	37	9	6,43	26,0 (19; 30)		
Тест «Фламінго» (с)	Ліва нога	I	9,9	25	2	6,43	10,0 (5; 12)	>0,05
		II	10,4	26	3	5,82	9,0 (6; 12)	
	Права нога	I	10,5	25	3	6,38	10,0 (5; 12)	
		II	11,6	26	5	5,14	10,0 (8; 13)	
Розгинання в колінному суглобі (град.)	лівий	I	20,6	35	4	8,13	19,3 (13; 29)	<0,05
		II	19,1	31	6	7,39	19 (15; 26)	
	правий	I	18,5	33	0	8,04	16,5 (14; 23)	
		II	17,5	30	0	7,10	16 (13; 22)	
Згинання в гомілковому суглобі (град.)	лівий	I	21,9	27	10	3,57	22 (20; 24)	<0,05
		II	23,7	29	16	3,07	24 (22; 26)	
	правий	I	21,5	32	10	5,74	23 (17; 26)	
		II	24,2	31	16	3,84	25 (22; 27)	
Зведення рук за спиною (см)	ліва	I	3,85	16	0	4,82	2 (0; 6)	>0,05
		II	2,94	12	0	3,44	1 (0; 5)	
	права	I	3,5	15	0	4,69	0 (0; 5)	
		II	2,5	10	0	3,30	0 (0; 5)	

Примітки: I – констатуючий експеримент; II – формуючий експеримент.

Результати повторного тестування показників рівня рухливості в колінному та гомілковому суглобах статистично значущі ( $p < 0,05$ ). Слід зазначити, що показник рухливості в плечовому суглобі статистично не значущий ( $p > 0,05$ ), що обумовлено високим рівнем рухливості в зазначеному суглобі у спортсменів у констатуючому експерименті і деякими недоліками цього тесту.

Результати тестування швидкісно-силових якостей дозволили виявити, що середні показники покращились на 1,5 с ( $p < 0,05$ ). При повторній оцінці силової витривалості також спостерігається позитивна динаміка. Результати першого тесту коливались в діапазоні від 4 до 36 разів. Під час виконання тестового завдання повторно результати спортсменів покращились до 9-37 разів ( $p < 0,05$ ).

Слід зазначити, що рівень силової витривалості найбільше підвищився у спортсменів з найгіршими показниками, при цьому значно покращились середні показники – 25,2 рази ( $p < 0,05$ ).

При повторному тестуванні координаційних здібностей не спостерігається статистично значущих розбіжностей ( $p > 0,05$ ). Це обумовлює необхідність подальшого вивчення зазначеної проблеми, розробки науково обґрунтованих методик, спрямованих на підвищення координаційних здібностей (див. табл. 2).

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* підбиті підсумки дисертаційного дослідження, узагальнено його результати. Представлені три групи даних: підтверджувальні, доповнюючі та нові. Результати наших досліджень

1) підтверджують, що:

- у сучасних умовах демократизації та гуманізації суспільства проблема інвалідності набула вагомій соціальної значущості (М.М. Башкірова, 2000; Л.І. Акатов, 2003; С.А. Завражин, 2005; І.А. Колкер, 2007);
- особливості фізичного розвитку осіб з відхиленнями розумового розвитку обумовлюються ступенями, клінічними формами розумової відсталості, особливостями протікання захворювання, проте закономірності розвитку осіб з порушеннями та здорових осіб є подібними (Д.М. Ісаєв, 2003; Т.В. Зозуля, О.Г. Свістунова, В.В. Чепихіна, 2005; М.П. Матвєєва, 2005);
- систематичні тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад мають бути спрямовані не лише на підготовку спортсменів до участі у змаганнях, а й на корекцію психофізичних, моторних порушень, профілактику вторинних захворювань, соціалізацію осіб з відхиленнями розумового розвитку (Е. Kennedy Shriver, 1997; А.В. Шапкова, 1998; D. Flynn, 2004; G. Roswal, 2005; M. Robinson, 2009);

2) доповнюють дані про:

- вплив вторинних порушень на особливості фізичного розвитку осіб з відхиленнями розумового розвитку (Р. Ainsworth, P. Baker, 2004; Є.В. Чухланцева, 2009);
- специфіку проведення тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад, з урахуванням мети, завдань, обов'язкової восьмитижневої

тренувальної програми (В.В. Строкатов, 2002; Ю.А. Бріскін, 2006, 2010; А.В. Передерій, 2010);

- особливості реалізації дидактичних принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами (О.Ц. Демінський, 2003; Ю.К. Гавердовський, 2007);
- моторні порушення в залежності від ступеня розумової відсталості (М.П. Вайзман, 1972; R. Luckasson, 1992; Л.С. Виготський, 1996);
- чинники, що обумовлюють відсутність систематичності у тренувальному процесі, де основними є низький рівень матеріально-технічного забезпечення, соціальні та інформаційні фактори (Т.П. Бегідова, 2004, 2007; С.П. Євсєєв, 2007, 2010);

3) абсолютно новими є дані стосовно:

- систематизації та адаптації умов реалізації дидактичних принципів, що здійснюються під час проведення тренувальних занять зі спортсменами з різним ступенем розумової відсталості;
- проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, ґрунтуються на загальних дидактичних, спеціально-методичних, соціальних та специфічних принципах спортивної підготовки, проте умови їх реалізації мають бути адаптовані до інтелектуальних, фізичних та психологічних можливостей відповідного контингенту, а також обумовлені принципами підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад;
- адаптації технології реалізації волонтерської програми Спеціальної Олімпіади «ФАНфітнес», що обумовлює підвищення інформативності тестування спортсменів з відхиленнями розумового розвитку та надання їм якісних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей, корекції порушень, оптимізації навантажень на тренувальних заняттях;
- визначення дидактичних особливостей проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальної Олімпіади, що обумовлені ступенем розумової відсталості, характеризуються кількістю та тривалістю тренувальних занять, комплектуванням тренувальних груп, впливом навантажень на їх організм, особливостями процесу соціальної інтеграції;
- розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності проведення тренувальних занять зі спортсменами з різним ступенем розумової відсталості.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та інформації мережі Інтернет, вивчення практичного досвіду провідних тренерів, дозволили виявити, що проведення тренувальних занять з атлетами Спеціальної Олімпіади і здоровими спортсменами мають певні відмінності. Тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад спрямовані: на підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактику вторинних захворювань та корекцію психомоторних порушень;

освоєння нових рухових дій, формування рухових навичок; підвищення адаптаційних можливостей та розширення функціональних резервів організму спортсменів. Питання навчання осіб з особливими потребами вивчаються фахівцями з адаптивного фізичного виховання, корекційної педагогіки, спеціальної психології. Разом з тим, існує недостатня кількість наукових досліджень з проблематики дидактичних особливостей проведення тренувальних занять зі спортсменами в спеціальному олімпійському русі.

2. Результати тестування спортсменів 17–18 років з відхиленнями розумового розвитку за програмою «ФАНфітнес» свідчать про значні розбіжності рівня їх фізичної підготовленості. Показники рухливості у суглобах в діапазоні норми зафіксовані у 50–65 % спортсменів від загальної кількості випробуваних; швидкісно-силової підготовленості та силової витривалості – 45–50 %. Координаційні здібності в нормі зафіксовані лише у 30 % спортсменів. Результати повторних тестів за програмою «ФАНфітнес» показали ефективність запропонованих методичних рекомендацій, щодо реалізації груп принципів та застосування спортсменами «Карти атлета», що сприяло індивідуалізації проведення тренувальних занять. Позитивна динаміка результатів була зафіксована у розвитку гнучкості. Рівень рухливості в колінному суглобі підвищився в середньому на 15–20 %, у плечовому на 10–12 %, гомілковому на 5–10 % ( $p < 0,05$ ). При повторному визначенні рівня координаційних здібностей не виявлено статистично значущих розбіжностей ( $p > 0,05$ ). Це обумовлено тим, що спортсмени Спеціальної Олімпіади потребують більше часу ніж здорові на розвиток координаційних здібностей, що пов'язано зі специфікою діяльності їх центральної нервової системи.

3. Реалізація групи принципів під час проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, у порівнянні зі здоровими має певні особливості, обумовлені їх фізичними, інтелектуальними та психологічними можливостями. Формування умов реалізації різних принципів дозволило об'єднати їх в 4 основні групи: загальнометодичні; спеціально-методичні; соціальні; специфічні принципи підготовки. Водночас з класичними принципами дидактики необхідно виділити принцип емоційності навчання, що є обов'язковим під час роботи з даним контингентом. Оскільки емоційна складова в осіб з відхиленнями розумового розвитку зазнає менше негативних змін порівняно з інтелектуальною. Незважаючи на примітивність емоцій і слабкість пізнавальних інтересів, їх емоційне життя може бути досить різноманітним.

4. Закономірності навчання осіб з особливими потребами та здорових є подібними, проте вторинні порушення, характерні для осіб з відхиленнями розумового розвитку, корекційно-розвиваюча та практична спрямованість тренувальних занять обумовлюють відмінності у технології реалізації загальнометодичних принципів. Реалізація цієї групи 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».



5. У спортивному русі інвалідів «Спеціальні Олімпіади» значущу роль відіграє додержання тренерами спеціально-методичних принципів, що реалізуються в процесі занять спортом. Серед найважливіших принципів зазначеної групи, що реалізуються під час тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку є принципи корекційно-розвиваючої та компенсаторної спрямованості. Корекційна складова не повинна розглядатись як додаток до завдань тренувальних занять, а повинна бути сполучена з ними. Тренувальні заняття слід будувати з використанням наявних функцій їх організму та проводити в структурі медично-психолого-педагогічного супроводу.

6. Визначення ідеології спеціального олімпійського руху засвідчує, що основна мета тренувальних занять полягає в інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку в суспільство. Тому, вагому дидактичну роль при проведенні тренувальних занять відіграє реалізація соціальних принципів. Сутність реалізації зазначеної групи принципів ґрунтується на гуманістичних ідеалах та морально-етичних засадах. Визначальну роль відносно соціальної спрямованості тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад відіграють волонтерські програми «Об'єднаний спорт», «Здоров'я атлетів», програма рухової активності «МАТР».

7. Специфічність Спеціальних Олімпіад, як спортивного руху, вимагає конкретизації умов реалізації специфічних принципів спортивної підготовки. Водночас з принципами, що реалізуються в олімпійському русі, потребують виділення додаткові, зокрема, принцип нозологічної детермінованості структури підготовки та змагальної діяльності, сутність якого полягає в створенні спеціальних видів спорту (наприклад сноушуйнґ, бочці, тощо) або адаптації структури змагальної діяльності виду спорту (наприклад біг на дистанції 10 м, 25 м, тощо). Умови реалізації зазначеної групи принципів обумовлені порушеннями процесів запам'ятовування; обов'язковим є багаторазове пояснення та демонстрація виконання фізичних вправ, що детерміновано порушеннями мислення та розуміння; важлива наявність якісної, простої наочності, що змогла б зацікавити спортсменів і сконцентрувати їх увагу на вирішенні завдань тренувальних занять. Особливості умов реалізації проявляються у необхідності на початку тренувальних занять повторення попереднього матеріалу; вивчення нових фізичних вправ вимагає більше часу ніж зі здоровими, потребує значної кількості повторень.

8. Проведені дослідження підтвердили значущість соціальної спрямованості тренувальних занять з атлетами Спеціальної Олімпіади: ефективними дидактичними особливостями, котрі впливають на соціалізацію відповідного контингенту є проведення спільних тренувальних занять спортсменів з відхиленнями розумового розвитку та їх здорових однолітків, спільних тренувальних занять спортсменів з різним ступенем розумової відсталості, присутність батьків та волонтерів під час тренувальних занять. Результатом реалізації зазначених методичних прийомів під час роботи зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку є покращення комунікативної активності, формування впевненості, прискорення процесів соціальної інтеграції.

Подальші дослідження будуть спрямовані на систематизацію процесу підготовки спортсменів з різним ступенем, формами, клінічними проявами

розумової відсталості, з урахуванням вторинних порушень, етапу багаторічної підготовки, вікових та статевих відмінностей, що сприятиме ефективному розвитку спорту для осіб з відхиленнями розумового розвитку та прискорюватиме процеси соціальної інтеграції інвалідів.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Гончаренко Є. Визначення рівня рухової активності спортсменів з вадами розумового розвитку за даними програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес / Є. Гончаренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізична культура та спорт. Анотації, зміст та допоміжні індекси : у 5 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 13. – С. 45–49.
2. Гончаренко Є. Вплив програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес на ефективність проведення тренувальних занять з особами, які мають відхилення розумового розвитку / Є. Гончаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. – № 04. – С. 22–25.
3. Гончаренко Є. Особливості фізичного розвитку спортсменів 17–19 років із відхиленнями розумового розвитку / Є. Гончаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2009. – № 02. – С. 17–19.
4. Гончаренко Є. В. Морально-етичні аспекти в спорті інвалідів / Гончаренко Є. В., Когут І. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 11. – С. 28–30. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні теоретичних положень.*
5. Гончаренко Е. Особенности физического развития детей с нарушением умственного развития / Е. Гончаренко // Физическая культура: научные проблемы образования и спорта : междунар. науч. конф. аспирантов, (Кишинев, 26–27 октяб. 2007 г.) / Государственный университет физического воспитания и спорта. – Кишинев, 2007. – С. 120–126.
6. Гончаренко Е. Программа ФАНфитнес на Всемирных играх Специальной Олимпиады / Е. Гончаренко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : междунар. науч. конгресс, (Кишинев, 24–25 сентяб. 2008 г.). – Chisinau: USEFS, 2008. – С. 308–311.
7. Гончаренко Е. В. Особенности нарушения двигательных действий детей в зависимости от степени нарушения умственного развития в процессе адаптивной физической культуры / Е. В. Гончаренко // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресса, (Москва, 26–28 мая 2008 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М. : Физическая культура, 2008. – Т. 2. – С. 27–28.
8. Гончаренко Е. В. Особенности реализации программы специальной олимпиады ФАНфитнес / Е. В. Гончаренко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III междунар. науч.-

практ. конф. молодих учених, (Минск, 4–5 июня 2008 г.) / Белорусский ГУФК. – Минск, 2008. – С. 432–435.

9. Гончаренко Е. В. Определение уровня двигательной активности лиц с нарушениями умственного развития по данным программы ФАНфитнес / Е. В. Гончаренко // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., (Липецк, 3–5 октяб. 2008 г.). – Липецк : УИИЦ РФКиС ЛО, 2008. – С. 114–117.

10. Гончаренко Е. В. Педагогические аспекты адаптивного спорта лиц с умственной отсталостью / Е. В. Гончаренко // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 13 междунар. науч. конгресса (Алматы, 7–10 октяб. 2009 г.) : в 2 т. / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма. – Алматы : КазАСТ, 2009. – Т. 2 : Рекреация и спорт для всех. Национальные виды спорта и нетрадиционные средства и методы физического воспитания. Оздоровительный туризм. – С. 332–334.

11. Гончаренко Е. В. Педагогические аспекты проведения тренировочных занятий в специальноолимпийском движении / Е. В. Гончаренко // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы междунар. науч.-практ. конф., (Минск, 11–12 нояб. 2009 г.) / Белорусский ГУФК. – Минск, 2009. – С. 29–32.

12. Гончаренко Е. В. Этические нормы общения с людьми, имеющими отклонения в развитии, на тренировочных занятиях / Гончаренко Е. В., Когут И. А. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 11 междунар. науч. конгресса, (Минск, 10–12 октяб. 2007 г.) : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Республики Беларусь ; НОКРБ ; Белорусский ГУФК ; Белорусская олимпийская академия. – Минск : БГУФК, 2007. – Ч. 1 : Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов; Социологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта: секции. – С. 351–353. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні теоретичних положень.*

13. Goncharenko E. Pedagogical aspects of training persons with mental disabilities E. Goncharenko // Program and book of abstracts Fifth International Scientific Congress : Sport, Stress, Adaptation” 2010 Olympic Sport and Sport for All / Medical and biological aspects of sport. – Bulgaria, 2010. – P. 191–192.

### АНОТАЦІЇ

**Гончаренко Є.В. Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2010.

Дисертація присвячена проблемі підвищення ефективності проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку шляхом розробки умов реалізації дидактичних особливостей.



У роботі представлені результати дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості спортсменів 17–18 років, які мають відхилення розумового розвитку, що проводились за програмою Міжнародної організації Спеціальні Олімпіади «ФАНфітнес».

Систематизовано та розроблено умови реалізації загальнометодичних, спеціально-методичних, соціальних та специфічних принципів спортивної підготовки проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальних Олімпіад. Визначені методичні положення та рекомендації щодо підвищення ефективності проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку.

**Ключові слова:** дидактичні особливості, принципи, відхилення розумового розвитку, Спеціальні Олімпіади.

**Гончаренко Е. В. Дидактические особенности проведения тренировочных занятий со спортсменами, которые имеют отклонения умственного развития. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2010.

Диссертация посвящена проблеме повышения эффективности проведения тренировочных занятий со спортсменами с отклонениями умственного развития путем разработки условий реализации дидактических особенностей.

Анализ специальной научно-методической литературы, а также обобщение опыта ведущих специалистов по проблеме подготовки спортсменов по программам Специальных Олимпиад позволил выявить отсутствие сведений об условиях реализации дидактических принципов и положений при проведении тренировочных занятий с соответствующим контингентом.

Научная новизна работы заключается в определении условий реализации дидактических особенностей при проведении тренировочных занятий со спортсменами Специальной Олимпиады, обусловленные степенью интеллектуального отклонения, физическими недостатками, возрастными особенностями. Уровень физического развития и подготовленности спортсменов определялся по волонтерской программе «ФАНфітнес». Были определены индивидуальные возможности спортсменов с целью предоставления их тренерам, родителям качественных рекомендаций, направленных на повышение эффективности обучения, развития физических качеств, коррекцию нарушений, оптимизацию нагрузок на тренировочных занятиях, создание условий для ускорения процесса социальной интеграции.

Содержательная направленность тренировочных занятий, в первую очередь, обусловлена философией, целью и задачами международного движения Специальные Олимпиады. В результате проведенных исследований выделены основные направления тренировочных занятий: педагогическое, спортивное,

коррекционное, социальное. Каждое из них позволяет решать конкретные задачи, однако достижение положительных результатов возможно лишь при комплексной реализации указанных направлений в тренировочных занятиях.

Определены условия реализации групп принципов, на которых базируется проведение тренировочных занятий со спортсменами Специальных Олимпиад. Реализация общеметодических принципов заключается в стимуляции индивидуальной активности спортсменов, последовательном и замедленном изучении физических упражнений; повышенной значимости повторения и закрепления ранее изучаемых физических упражнений; учете уровня актуального развития и «зоны ближайшего развития». Коррекционная составляющая не должна рассматриваться как добавление к заданиям тренировочных занятий, а должна быть соединена с ними. Тренировочные занятия необходимо проводить с использованием имеющихся функций организма спортсменов.

Эффективными дидактическими особенностями, влияющими на социализацию соответствующего контингента, являются проведение совместных тренировочных занятий спортсменов с отклонениями умственного развития и здоровых, спортсменов с разной степенью умственной отсталости, присутствие и участие родителей и волонтеров в тренировочном процессе. Результатом реализации указанных методических приемов при работе со спортсменами с отклонениями умственного развития являются улучшение их коммуникативной активности, формирование уверенности в собственных силах, ускорение процессов бытовой и социальной интеграции.

Практическая значимость полученных результатов заключается в совершенствовании проведения тренировочных занятий со спортсменами Специальной Олимпиады Украины. Автором разработаны методические рекомендации для тренеров, родителей, волонтеров, направленные на повышение эффективности проведения тренировочных занятий со спортсменами, имеющими разную степень умственной отсталости. Рекомендации включают характеристику основных физических и психических нарушений, рекомендованные нагрузки, дидактические особенности проведения тренировочных занятий.

Результаты исследований внедрены в учебный процесс Национального университета физического воспитания и спорта Украины по дисциплине «Спорт инвалидов»: на 3–4 курсах по теме «Особенности подготовки спортсменов–инвалидов» и в тренировочный процесс спортсменов Специальной Олимпиады Украины, что подтверждено соответствующими актами внедрения.

**Ключевые слова:** дидактические особенности; принципы; Специальные Олимпиады, отклонение умственного развития.

**Goncharenko E. V. Didactic characteristics of holding trainings with athletes having intellectual disabilities. – Manuscript.**

This is a thesis on competition for academic degree of candidate of science on physical education and sport in speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2010.

The research is dedicated to the problem of the increasing of efficiency of trainings with athletes having intellectual disabilities by developing conditions of realization of didactic peculiarities.

Analysis of special scientific sources as well as generalization of experience of leading specialists concerning training athletes according to the programmes of Special Olympics enabled to reveal the lack of information regarding conditions of realization of didactic principles and peculiarities during the trainings with the mentioned contingent.

The scientific novelty of the work lies in definition of conditions of realization of didactic principles during the trainings with athletes who have intellectual disabilities taking into consideration the degree of intellectual disability, secondary disabilities, physical defects, age peculiarities; in adaptation of techniques of realization of FUN fitness programme which is aimed at providing methodological advice of high quality concerning development of physical characteristics, correction of disabilities, optimization of physical activity during trainings.

**Key words:** didactic characteristics, principles, intellectual disabilities, Special Olympics.