

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АВТОРСКОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Борисова Ольга, Когут Ирина, Ярмоленко Максим

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Постановка проблемы. Современный этап развития общества характеризуется увеличением количества людей с инвалидностью, в том числе и тех, которые имеют отклонения умственного развития (ОУР) [1]. Одной из наиболее значимых проблем этих лиц являются сложности их интеграции в общество. Адаптивный спорт (АС) является чрезвычайно эффективным и доступным средством решения данной проблемы [7, 9, 12, 16].

Подготовка спортсменов с ОУР строится в соответствии с типовыми учебными программами, разработанными Международной организацией Специальных Олимпиад (SOI) [2, 4]. Общеизвестно, что важным условием эффективности тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад является индивидуальный подход, согласно которому содержание, характер и интенсивность тренировочной работы, методика проведения занятий регламентируются степенью ОУР, характером и спецификой заболевания, возможными вторичными нарушениями, возрастом спортсменов и другими [5, 8, 9, 11, 17]. В то же время, существующие программы способствуют повышению качества учебно-тренировочного процесса, однако в них не в полном объеме учтены индивидуальные возможности спортсменов, в том числе степень ОУР, наличие вторичных заболеваний, возрастные особенности и т. п.

Вместе с тем, целью подготовки спортсменов Специальных Олимпиад является достижение максимально возможного для конкретного атлета, уровня социальной интеграции, путем повышения физической, технической, психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта [3, 14].

Международная организация Специальных Олимпиад культивирует различные (летние и зимние) виды спорта. Одним из наиболее массовых и доступных среди них является футбол. В Украине футбол также пользуется большой популярностью. Всеукраинской общественной организацией инвалидов «Специальная Олимпиада Украины» к занятиям футболом привлечено около 8 тыс. человек с ОУР в 17 областях нашего государства [15]. Значительная заинтересованность лиц с ОУР футболом побуждает к поиску путей совершенствования учебно-тренировочного процесса для указанной категории лиц.

Анализ последних исследований и публикаций. В научно-методической литературе специалисты различных отраслей исследуют вопросы жизнедеятельности лиц с ОУР, в частности: проблемы адаптации в обществе [1, 4, 12]; особенности социальной интеграции средствами физической культуры и спорта [7, 8]; специфику спортивной подготовки [6, 12–17]. В то же время, имеют место отдельные работы, непосредственно изучающие вопросы построения учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад. Так, О. О. Павлось [13] изучала вопросы подготовки спортсменов с ОУР по программам Специальных Олимпиад в легкой атлетике, баскетболе и лыжных гонках. Однако в доступной литературе не обнаружено исследований, посвященных совершенствованию учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад, а общественная необходимость в обосновании этого направления является чрезвычайно актуальной, что и определило выбор темы исследований

Связь работы с планами НИР. Работа выполнена в соответствии со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» Министерства по делам семьи, молодежи и спорта Украины по теме 1. 10 «Социально-гуманистические основы развития адаптивного спорта в Украине» (номер государственной регистрации

0113U004011) и тематического плана Министерства образования и науки Украины по теме 1.7 «Организационно-методические основы развития адаптивного спорта» (номер государственной регистрации 0116U001613).

Цель исследования – повышение эффективности тренировочного процесса лиц с отклонениями умственного развития путем разработки и проверки результативности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ современной научно-методической литературы, материалов сети Интернет и результатов тренерской практики позволили разработать учебную программу по футболу, которая имеет вариативную составляющую и ориентирована на людей, имеющих легкую, умеренную и тяжелую степень ОУР. Для определения специфики и направленности проведения тренировочных занятий с вышеуказанной категорией лиц необходимо учитывать особенности их познавательной и двигательной сфер. Согласно этому, индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР на этапе начальной подготовки предполагает использование различных по направленности и соотношению средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий в зависимости от степени ОУР лиц и особенностей их заболеваний.

Установлено, что наиболее распространенными заболеваниями во время проведения учебно-тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад являются: синдром Дауна, синдром Прадера-Вилли, аутизм, церебральный паралич, фетальный алкогольный синдром, синдром Мартина, синдром Аперта, фенилкетонурия. На основе анализа данных заболеваний разработаны методические положения, которые позволят тренерам Специальных Олимпиад по футболу повысить качество обучения лиц с ОУР, а также сформировать социальные навыки и взаимоотношения в футбольной команде.

Разработанные основные положения организации и проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, имеющими отклонения умственного развития, легли в основу построения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. В содержании учебной программы нашли отражение: практические рекомендации по реализации дидактических особенностей проведения тренировочных занятий; характеристика заболеваний и соответствующие указания согласно подбора упражнений; основы обучения техническим элементам игры в футбол; распределение восьминедельного учебного материала; комплексы дидактических и подвижных игр; средства, направленные на коррекцию осанки; показатели контроля физической и технической подготовленности, психоэмоционального состояния спортсменов. Внедрение учебной программы не только способствует совершенствованию процесса подготовки футболистов, но и активизирует социальную интеграцию лиц с отклонениями умственного развития путем применения эффективных урочных (проведение совместных учебно-тренировочных занятий со здоровыми людьми, подвижных игр, эстафет, организация обучения в игровой форме, использование музыкального сопровождения и т. д.) и внеурочных мероприятий (посещение мест общественного отдыха, реализация специальных мероприятий и др.).

Эффективность внедрения разработанной учебной программы Специальных Олимпиад по футболу в тренировочный процесс лиц с разной степенью отклонения умственного развития в рамках специального коррекционного учебного заведения доказана положительными изменениями показателей технической подготовленности. На втором этапе последовательного эксперимента ученики, занимавшиеся футболом, овладели основными техническими элементами игры, что способствовало улучшению показателей в тестах: «Ведение мяча» у спортсменов с легкой степенью отклонения умственного развития – на 18,7 % от предварительных результатов,

с умеренной степенью – на 7,15 %, с тяжелой степенью – на 5,6 %; «Удар мяча на дальность» у лиц с легкой степенью – на 25,7 %, с умеренной степенью – на 14,6 %, с тяжелой степенью – на 6,7 %; «Удар мяча на точность» у спортсменов с легкой степенью – на 9,8 %, с умеренной степенью – на 6,7 %, с тяжелой степенью – на 15 %.

Последовательный педагогический эксперимент показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс людей с разными степенями ОУР учебной программы Специальных Олимпиад по футболу позволило повысить его качество, что подтверждается во-первых, улучшением показателей физической подготовленности. Исследуемые параметры физической подготовленности статистически достоверно изменились на третьем этапе педагогического эксперимента у лиц с легкой степенью ОУР. Достоверных различий не наблюдалось у людей с умеренной степенью ОУР только в тестах на определение координационных способностей. У людей с тяжелой степенью ОУР достоверные различия были обнаружены только по параметрам подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, силы мышц брюшного пресса и физической работоспособности. Это связано с имеющимися заболеваниями, в результате которых произошло поражение коры больших полушарий головного мозга и нарушение деятельности мозжечка, отвечающего за координацию движений. Во-вторых, в ходе исследования лица с ОУР смогли овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол (табл. 1).

Таблица 1

**Техническая подготовленность
лиц с отклонениями умственного развития**

Тесты	Результаты					
	легкая		умеренная		тяжелая	
	до *	после **	до *	после **	до *	после **
Ведение мяча 30 м с обводкой стоек, с	64,8	58,7	90,7	79,5	99,8	88,3

Бросок мяча на дальность, м	7,9	9,0	6,3	7,6	5,0	6,6
Обводка стоек 10 м и удар по воротам, с	23,0	18,7	25,2	23,4	26,8	25,3
Удар по мячу на дальность, м	18,3	23,0	15,8	18,1	15,0	16,0
Удар по мячу на точность, %	85,0	93,3	75,0	80,0	66,7	76,7

Примечания: * – до внедрения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу; ** – после освоения восьминедельного учебного материала

Таким образом, в результате внедрения авторской учебной программы по футболу в специальной школе-интернате для лиц с ОУР было выявлено, что наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается при разделении указанной категории лиц на группы в зависимости от степени ОУР. Во время проведения второго этапа педагогического эксперимента занимающиеся с ОУР в полном объеме овладели всеми запланированными в программе технико-тактическими элементами игры в футбол.

Выводы

1. Разработана учебная программа по футболу с учетом индивидуальных особенности людей данной нозологической группы, которая имеет вариационную составляющую и ориентирована на людей, имеющих легкую, умеренную и тяжелую степень ОУР. Для определения специфики и направленности проведения тренировочных занятий с указанной категорией занимающихся необходимо учитывать их особенности познавательной и двигательной сфер. Соответственно индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР на этапе начальной подготовки предполагает использование разных по направленности и соотношению средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий в зависимости от психологических и физических нарушений в развитии, которые обусловлены степенью ОУР и особенностями заболеваний.

2. Последовательный педагогический эксперимент показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс занимающихся с разными степенями ОУР учебной программы Специальных Олимпиад по футболу позволило повысить его качество, что подтверждается улучшением показателей физической подготовленности на втором этапе педагогического эксперимента, а также овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол лицами данной нозологической группы.

Список использованных литературных источников

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / ред. Д. П. Винник ; пер. с англ. И. Андреева. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Бабич Н. Л. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Н. Л. Бабич ; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 22 с.
3. Бріскін Ю. А. Місце адаптивного фізичного виховання в роботі з особами з вадами розумового розвитку / Ю. А. Бріскін, А. Ю. Ніколенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : V Міжнар. наук.-практ. конф. : тези доповідей (Запоріжжя, 10– 11 жовтня 2013 р.) / ред. В. М. Огаренко; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2013. – С. 43–44.
4. Воскресенская Т. В. Социализация инвалидов как ведущий аспект их реабилитации методами физкультуры и спорта / Воскресенская Т. В., Калюжин В. В., Романенко Д. С. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – 242–244.
5. Гончаренко Е. В. Особенности внедрения и реализации волонтерских программ Специальных Олимпиад / Е. В. Гончаренко, А. Н. Улан // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск,

8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 89–92.

6. Емельянов В. Д. Особенности физического развития и координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физ. культура. – 2014. – № 4. – С. 9–12.

7. Когут И. А. Учебно-тренировочная деятельность как фактор социализации футболистов специальных олимпиад / И. А. Когут, М. А. Ярмоленко // Теория и методика физической культуры. – Алматы : Алишер. – 2015. – № 2. – С. 31–40.

8. Когут І. О. Соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності футболістів Спеціальних Олімпіад в Україні / І. О. Когут, М. А. Ярмоленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2015. – № 2 (46). – С. 85–90.

9. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг.ред.. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

10. Матвеев С. Актуальні проблеми підготовки спортсменів-футболістів до Спеціальних Олімпіад / Сергій Матвеев, Максим Ярмоленко, Євген Гончаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №4. – С. 71–74.

11. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с.

12. Матвеев С.Ф. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів/ Матвеев С.Ф., Бріскін Ю.А., Когут І.О., Борисова О.В. та ін. // Навч.посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – К.: Аконт, 2011.- 250 с.

13. Павлось О. О. Удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами спеціальних олімпіад :

автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Ольга Олександрівна Павлось ; Львівський ДУФК. – Львів, 2014. – 20 с.

14. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013. – С. 73–78.

15. Baran F. The effects of a Special Olympics Unified Sports Soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners / F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 34, Issue 1. – 2013. – P. 695 – 709.

16. Bowler V. Special Olympics Football Coaching Guide / V. Bowler, F. Croxton, W.S. Durden, M. Hanken, D. Lenox, E. Meechan, P. Rosin. – 2004. – [Electronic resource] // Access mode: <http://digitalguides.specialolympics.org/football/>. (Date of the application 12.09.2016).

17. Zwolinska D. Social support of mentalli retarded persons / D. Zwolinska, R. Podstawski, D. Nowosielska-Swadzba, M. Jendrysek // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – P. 78–84.

Анотація. В ході дослідження визначено основні положення, з урахуванням яких має будуватися навчально-тренувальний процес осіб з відхиленнями розумового розвитку (ВРР): індивідуальний підхід до проведення тренувальних занять; особливості захворювань; можливості контингенту з урахуванням ступеня ВРР; рівень фізичної підготовленості; вікові особливості; практичний досвід тренерів; диференціація засобів, методів, форм організації занять. Також, здійснено експериментальну перевірку ефективності навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу.

Ключові слова: адаптивний спорт, Спеціальні Олімпіади, особи з вадами розумового розвитку, футбол, навчально-тренувальний процес.

Аннотация. В ходе исследования определены основные положения, с учетом которых должен строиться учебно-тренировочный процесс лиц с отклонениями умственного развития (ОУР): индивидуальный подход к проведению тренировочных занятий; особенности заболеваний; возможности контингента с учетом степени ОУР; уровень физической подготовленности; возрастные особенности; практический опыт тренеров; дифференциация средств, методов, форм организации занятий. Также, осуществлена проверка эффективности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Ключевые слова: адаптивный спорт, Специальные Олимпиады, лица с отклонениями умственного развития, футбол, учебно-тренировочный процесс.

Abstract. There were identified the main provisions of which must be based training process for people with abnormal mental development: individual approach to training sessions; disease features; possibilities of the contingent considering degree of abnormal mental development; level of physical fitness; age features; coaching experience; exercises, methods and forms differentiation of classes. Special Olympics football program were creating with efficiency testing.

Keywords: adaptive sports, Special Olympics, people with mental development disorders, football, training process.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА**“Фізична культура, спорт та здоров'я нації”****Прізвище** Когут**Ім'я** Ірина**По батькові** Олександрівна**Місце роботи** Національний університет фізичного виховання та спорту України**Посада** професор кафедри професійного, не олімпійського та адаптивного спорту**Науковий ступінь** доктор наук з фізичного виховання та спорту**Вчене звання** доцент**ВУЗ в якому працює автор на даний час** Національний університет фізичного виховання та спорту України**Номер відділення** “Київ (42 відділення)”**Мобільний телефон** 067-265-45-62, kogut_irina@ukr.net;**АВТОРСЬКА ДОВІДКА****“Фізична культура, спорт та здоров'я нації”****Прізвище** Ярмоленко**Ім'я** Максим**По батькові** Анатолійович**Місце роботи** Національний університет фізичного виховання та спорту України**Посада** старший викладач**Науковий ступінь** –**Вчене звання** –**ВУЗ в якому працює автор на даний час** Національний університет фізичного виховання та спорту України**Номер відділення** “Київ (42 відділення)”**Мобільний телефон** 093-270-55-92, muxyar@gmail.com