

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ АНАТОЛІЙОВИЧ**

УДК 796.032.2 + 796.332.015

**УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД  
(на матеріалі футболу)**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

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



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник** доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Когут Ірина Олександрівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Передерій Аліна Володимирівна**, Львівський державний університет фізичної культури, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор

Захист відбудеться 16 березня 2017 р. о 12.30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 10 лютого 2017 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



**В. І. Воронова**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується збільшенням кількості людей з інвалідністю, в тому числі тих, які мають відхилення розумового розвитку (ВРР) (ВООЗ, 2013). Однією з найвагоміших проблем цих осіб є складнощі їх інтеграції у суспільство. Адаптивний спорт є надзвичайно ефективним і доступним засобом вирішення зазначеної проблеми (Д. П. Вінник, 2010; А. Solish, 2010; С. П. Євсєєв, 2012; Є. М. Каленик, 2012; Т. П. Бегідова, 2015; D. Zwolinska, 2015).

Процес підготовки спортсменів з ВРР будується у відповідності до типових навчальних програм, що розроблені Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад (Ю. А. Бріскін, 2004–2014; А. В. Передерій, 2004–2016; О. О. Павлось, 2006–2014; П. Ю. Корольов, 2009). Загальновідомо, що важливою умовою ефективності тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад є індивідуальний підхід, відповідно до якого зміст, характер та інтенсивність тренувальної роботи, методика проведення занять регламентуються ступенем ВРР, характером і специфікою захворювання, можливими вторинними порушеннями, віком спортсменів та інше (Г. М. Бойко, 2007; А. А. Дмитрієв, 2011; В. А. Левченко, 2013; Л. І. Кузнецова, 2014). Водночас існуючі програми сприяють підвищенню якості навчально-тренувального процесу, проте в них не достатньою мірою враховано індивідуальні можливості спортсменів, зокрема ступінь ВРР, наявність вторинних захворювань, вікові особливості тощо.

Разом з тим метою підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад є досягнення максимально можливого, для конкретного атлета, рівня соціальної інтеграції, шляхом підвищення фізичної, технічної, психологічної підготовленості в процесі тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту (О. О. Павлось, 2012; І. О. Когут, С. П. Примєнко, 2013; Є. В. Гончаренко, С. Ф. Матвєєв, 2015).

Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад культивує різні (літні і зимові) види спорту. Одним з найбільш масових і доступних серед них є футбол. В Україні футбол також користується значною популярністю. Всеукраїнською громадською організацією інвалідів «Спеціальна Олімпіада України» до занять футболом залучено близько 8 тис. осіб з ВРР у 17 областях нашої держави (О. О. Павлось, А. В. Передерій, 2013). Значна зацікавленість осіб з ВРР футболом спонукає до пошуку шляхів удосконалення навчально-тренувального процесу для зазначеної категорії осіб.

В науково-методичній літературі фахівці різних галузей досліджують питання життєдіяльності осіб з ВРР, зокрема: проблеми адаптації у суспільстві (В. А. Румак, 2007; Т. В. Воскресенська, 2011; Л. В. Григор'єва, 2012; Є. Лапковський, 2013); особливості соціальної інтеграції засобами фізичної культури і спорту (І. О. Когут, 2007–2016; Е. Ю. Пелих, 2011; С. Ю. Максимова, 2012; F. Baran, A. Actor, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler, 2012; Л. І. Кузнецова, 2012–2015); специфіку спортивної підготовки (Ю. А. Бріскін, 2004–2014 рр.; А. В. Передерій, 2004–2016 рр.; О. О. Павлось, 2006–2014; С. Ф. Матвєєв, Є. В. Гончаренко, 2007–2015; Н. Л. Литош, 2010–2011; Ж. Л. Козіна, 2014). У той же час, мають місце

окремі праці, що безпосередньо присвячені побудові навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад. Так, О. О. Павлось (2006–2014) вивчала питання підготовки спортсменів з ВРР за програмами Спеціальних Олімпіад у легкій атлетичі, баскетболі та лижних гонках. Проте в доступній літературі не виявлено досліджень по вдосконаленню навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад, а суспільна необхідність в обґрунтуванні цього напрямку є надзвичайно актуальною, що й визначило вибір теми дисертаційної роботи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Робота виконана відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України за темою 1. 10 «Соціально-гуманістичні основи розвитку адаптивного спорту в Україні» (номер державної реєстрації 0113U004011) та тематичного плану Міністерства освіти і науки України за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер державної реєстрації 0116U001613). Роль автора як співвиконавця теми полягала у вдосконаленні практичних основ навчально-тренувального процесу спортсменів з ВРР та розробці і впровадженні навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності тренувального процесу осіб з відхиленнями розумового розвитку шляхом розробки та обґрунтування основних положень навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури закордонних і вітчизняних авторів, матеріалів мережі Інтернет виявити і проаналізувати проблеми організації навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад.
2. Систематизувати організаційно-методичні особливості навчально-тренувальної діяльності футболістів з відхиленнями розумового розвитку.
3. Визначити соціальні аспекти навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад.
4. Розробити навчальну програму Спеціальних Олімпіад з футболу з урахуванням ступеня відхилення розумового розвитку спортсменів і перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес спортсменів Спеціальних Олімпіад.

**Предмет дослідження** – структура і зміст навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад з урахуванням ступеня відхилення їх розумового розвитку.

**Методи дослідження:** загальнонаукові: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, аналогія; аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів і мережі Інтернет; опитування (бесіда, анкетування); метод вкопіювання з медичних карток; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що:

- вперше експериментально перевірено ефективність навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу, що має оздоровчу, соціальну та навчальну спрямованість, базується на індивідуальному підході, який передбачає: врахування особливостей захворювань спортсменів, їх фізичної підготовленості, ступеня ВРР; збалансованості запропонованих форм організації і проведення навчально-тренувальних занять; застосування методів і комплексів фізичних вправ, спрямованих на оволодіння техніко-тактичними елементами гри; удосконалення фізичних і психологічних якостей футболістів; корекцію порушень постави і підвищення їх рівня соціальної інтеграції;

- вперше обґрунтовано напрями оптимізації і основні методичні положення навчально-тренувального процесу спортсменів з ВРР з урахуванням специфіки їх захворювань;

- вперше з урахуванням нозологічних характеристик футболістів Спеціальних Олімпіад узагальнені особливості організаційно-методичного забезпечення, що лягли в основу розробки методичних положень проведення тренувальних занять;

- вперше, враховуючи принцип індивідуалізації, систематизовані підходи до проведення тренувальних занять осіб з різним ступенем ВРР у відповідності до особливостей їх фізичного розвитку і підготовленості;

- підтверджені дані щодо специфічної спрямованості тренувальних занять і змагань для спортсменів Спеціальних Олімпіад, позитивного впливу фізичних вправ на формування моторної пам'яті, значущості індивідуального підходу в проведенні тренувань, а також популярності та доступності футболу для цього контингенту;

- доповнені дані про соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності футболістів Спеціальних Олімпіад, що передбачає створення базових засад їх інтеграції в суспільство.

**Практична значущість** полягає в розробці та апробації організаційно-методичних основ навчально-тренувальної діяльності, що дозволяє тренерам та волонтерам Спеціальної Олімпіади України вирішувати питання вдосконалення підготовки спортсменів з ВРР.

Матеріали дисертаційної роботи рекомендовані для використання у навчальному процесі студентів та магістрантів в рамках дисциплін «Адаптивний спорт», «Організаційні засади розвитку сучасного спорту» та «Соціально-правові основи розвитку сучасного спорту».

Основні положення і результати досліджень впроваджено в навчальний процес кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, в практику підготовки спортсменів: Всеукраїнської громадської організації інвалідів «Спеціальна Олімпіада України», що підтверджено відповідними актами.

**Особистий внесок** здобувача в спільних публікаціях полягає в організації досліджень, аналізі науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, обробці та інтерпретації отриманих результатів.

**Апробація результатів** дослідження. Основні положення дисертаційної роботи були представлені на конференціях різного рівня: міжнародних наукових

конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013, 2014, 2015); міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти» (Київ, 2013); міжнародному науковому конгресі «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх» (Алмати, 2014); X Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2015); XIX Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Єреван, 2015); науково-практичній конференції тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2016); підсумкових науково-методичних конференціях кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2013–2016).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено в 17 наукових працях, з них 5 – опубліковані в спеціалізованих виданнях України (3 з яких входять до міжнародних наукометричних баз), 1 – у закордонному науковому періодичному виданні, 7 публікацій апробаційного характеру і 4, які додатково відображають результати дослідження.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний текст дисертаційної роботи становить 187 сторінок. Дисертація ілюстрована 15 таблицями і 48 рисунками. У роботі використано 249 джерел спеціальної наукової літератури (з них 32 іноземних авторів).

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, вказано зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість отриманих результатів, а також визначено особистий внесок здобувача в спільних з іншими авторами наукових працях, подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, зазначено кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «Проблемні аспекти навчально-тренувальної діяльності спортсменів Спеціальних Олімпіад» проведений теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Встановлено, що організація занять зі спортсменами, які мають ВРР, буде ефективною тільки при забезпеченні адекватно підібраних методів, принципів, а також раціональних за навантаженням загальних і спеціальних засобів, що сприяють соціальній адаптації та реабілітації людей з ВРР. Синтез досліджень щодо питань корекції фізичного розвитку та рухової діяльності спортсменів з ВРР показав, що їх наявні порушення мають індивідуальний характер. Привертає увагу той факт, що вищевказана категорія осіб практично за всіма показниками фізичного розвитку та підготовленості поступається здоровим одноліткам (Л. В. Шапкова, 2009; С. В. Гончаренко, 2014).

Останнім часом багатьма фахівцями в галузі корекційної педагогіки, спеціальної психології, адаптивної фізичної культури ведеться пошук нових і ефективних шляхів соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Більшість авторів

вважають, що заняття спортом є одним з найефективніших засобів для досягнення зазначеної мети. Науковими дослідженнями з питань соціальної адаптації зазначеної категорії людей засобами фізичної культури і спорту займалися Л. В. Шапкова (1997–2011); С. П. Євсєєв (1998–2013); В. А. Румак (2007); Н. Л. Бабич (2007–2012); Е. М. Каленик (2007–2012); П. Ю. Корольов (2009); Т. В. Воскресенська (2011); О. А. Чернявська (2012); дослідження зі спортивної підготовки осіб з ВРР проводилися С. Білоусовою (1999); Ю. А. Бріскиним (2004–2014); А. В. Передерій (2004–2016); Г. М. Бойко (2006–2012); О. А. Павлось (2006–2014); І. О. Когут (2007–2016); Е. В. Гончаренко (2007–2015); А. А. Дмитрієвим (2011); К. І. Васильєвою, Ю. Д. Бойчуком, Л. В. Гринем, С. С. Єрмаковим (2012); С. П. Применко (2013); Т. П. Бегідовою, 2014; Ж. Л. Козіною (2014); соціально-психологічну адаптованість спортсменів з ВРР шляхом спеціально-організованих занять футболом аналізувала Н. Л. Литиш (2010–2012); вплив тренувальних занять з міні-футболу на міжособистісне спілкування молодих людей з помірним ступенем ВРР досліджував Є. С. Карасьов (2013); вплив програми «Об'єднаний спорт» на показники антропометрії, фізичної та спеціальної підготовленості і соціально-психологічні характеристики вищезказаної категорії осіб та здорових партнерів вивчали F. Varan, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler (2013).

Тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактику вторинних захворювань і корекцію психомоторних порушень, освоєння нових рухових дій, формування рухових навичок, підвищення адаптаційних можливостей і розширення функціональних резервів організму спортсменів. У ході досліджень визначено, що у спортсменів з ВРР значним чином відстають координаційні здібності, темп і ритм рухів, швидкість реакції в часі і просторі.

Аналіз існуючих підходів до проведення тренувальних занять з особами з ВРР дозволив в межах наших досліджень визначити проблемні моменти їх навчання (рис. 1). Врахування зазначених положень при побудові навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад сприятиме його вдосконаленню.



Рис. 1. Групи проблем, що виникають при навчанні осіб з відхиленнями розумового розвитку

Слід зазначити, що перераховані групи проблем, зазвичай, пов'язані між собою, а наявність відхилень чи труднощів в одній групі призводить до необхідності їх вирішення з урахуванням розладів, що виникають в межах інших.

Оволодіння новими руховими діями є складним процесом для осіб з ВРР, тому дослідниками впроваджуються додаткові етапи, які сприяють більш поглибленому засвоєнню фізичних вправ, вводяться додаткові стимули для навчання, багаторазове застосування повторень і системи контролю на навчально-тренувальних заняттях.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що футбол є одним з найпопулярніших видів спорту Спеціальних Олімпіад як в світі, так і в Україні (О. О. Павлось, А. В. Передерій, 2012).

В ході досліджень було виявлено недостатню кількість наукових праць, присвячених навчанню руховим діям людей даної нозологічної групи, що вимагає від теорії і практики розробки нових інноваційних підходів до навчально-тренувальної роботи з даним контингентом.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано та обґрунтовано систему методів дослідження, які взаємно доповнюють один одного і є адекватними об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань були використані наступні методи досліджень: загальнонаукові: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, аналогія; аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів і мережі Інтернет; опитування (бесіда, анкетування); метод викопіювання з медичних карток; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі спеціалізованої школи-інтернату № 15 міста Києва та під час проведення змагань Спеціальної Олімпіади України, що проходили в Києві та Харкові. В опитуванні взяли участь 38 тренерів Спеціальних Олімпіад, стаж роботи яких знаходився в діапазоні від 3 до 10 років, а також 35 батьків дітей з ВРР. Кількість школярів, які брали участь у перевірці ефективності навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу, становила 18 осіб з ВРР, з них 6 осіб з легким ступенем ВРР, 6 з помірним і 6 з важким.

Дослідження проведені в чотири етапи з жовтня 2013 по квітень 2016 року.

На першому етапі (жовтень 2013 р. – вересень 2014 р.) проаналізована науково-методична література з питань підготовки спортсменів з ВРР у межах руху Спеціальних Олімпіад; обґрунтована тема дисертаційної роботи, мета і завдання дослідження; визначені адекватні методи дослідження.

На другому етапі (жовтень 2014 р. – травень 2015 р.) проведені аналіз структури і змісту існуючої програми по футболу Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад; опитування тренерів з метою визначення організаційно-методичних особливостей проведення навчально-тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад, а також анкетування батьків дітей для встановлення соціальних взаємин спортсменів-футболістів з ВРР в команді.

На третьому етапі (червень 2015 р. – вересень 2015 р.) – розроблена навчальна програма з футболу, проведений I етап педагогічного тестування з метою визначення початкового рівня фізичної, технічної підготовленості та відбулося впровадження даної програми в навчально-тренувальний процес вищевказаної категорії осіб.



На четвертому етапі (жовтень 2015 р. – квітень 2016 р.) оцінювалася ефективність авторської навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу. Проведено II і III етапи педагогічного тестування, проведений аналіз і узагальнення отриманих результатів дослідження, їх обробка відповідними методами математичної статистики. Сформульовані основні висновки проведеного дослідження, здійснені оформлення і підготовка дисертаційної роботи до офіційного захисту.

У третьому розділі дисертації «Сучасні підходи до організації та проведення тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад» визначені організаційно-методичні основи та соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності вищевказаної категорії осіб, а також проведений аналіз існуючої навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу, розробленої Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад.

Встановлено, що діюча програма Спеціальних Олімпіад з футболу багато в чому має формалізований характер і не у всіх розділах враховує індивідуальні особливості контингенту, а також зовсім не адаптована під загальноприйнятні вимоги, які висуваються до написання навчальних програм в Україні, що обумовлює необхідність переопрацювання навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу.

Проаналізувавши структуру і зміст програми Спеціальних Олімпіад з футболу виявлено перспективні напрями її вдосконалення з метою створення максимально ефективних умов для організації навчально-тренувального процесу, адекватного можливостям людей з ВРР та їх соціальній інтеграції.

Аналіз існуючої програми Спеціальних Олімпіад з футболу зумовив необхідність визначення організаційно-методологічних основ для створення авторської навчально-тренувальної програми для футболістів з різними ступенями ВРР. Для реалізації цієї ідеї був вивчений практичний досвід тренерів Спеціальних Олімпіад з футболу, а також здійснено опитування батьків на предмет аналізу соціальних аспектів навчально-тренувальної діяльності осіб з ВРР, які займаються в Спеціальних Олімпіадах, під час проведення турніру «14-й європейський футбольний тиждень Спеціальної Олімпіади Європи / Євразії в Україні».

Результати анкетування показали, що у більшості тренерів з футболу (84,2 %) існує нагальна потреба у методичному забезпеченні підготовки спортсменів з ВРР. В ході опитування були визначені найбільш поширені ступені ВРР у осіб, з якими працюють тренери Спеціальних Олімпіад в Україні (86,8 % легкий і помірний та 13,2 % – важкий).

Згідно з правилами Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад люди з глибоким ступенем ВРР не беруть участі в змаганнях з футболу, однак для них створена спеціальна програма з освоєння навичок дрібної і грубої моторики під назвою «МАТР». Багато тренерів стверджують, що люди з такими порушеннями мають низькі пізнавальні здібності, що не дозволяє їм повноцінно засвоювати навчальний матеріал. У зв'язку з порушенням перебігу пізнавальних процесів у спортсменів Спеціальних Олімпіад більшість тренерів (86,8 %) використовують значний обсяг відеоматеріалу для навчання техніко-тактичним елементам у футболі.

У навчально-тренувальному процесі футболістів Спеціальних Олімпіад тренери в практичних цілях застосовують всі три групи методів навчання техніко-тактичним елементам в футболі в різних поєднаннях, але надають перевагу наочним (рис. 2).

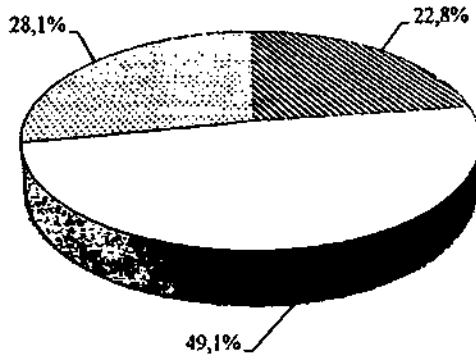


Рис. 2. Методи навчання техніко-тактичним діям футболістів з ВРР (n=38), %:

▨ – словесні;

□ – наочні;

□ – практичні

Футболісти з ВРР добре реагують на прості пояснення, структурований тренувальний план. Як показує практична діяльність тренерів Спеціальних Олімпіад, при навчанні новому технічному елементу краще використовувати короткі і лаконічні інструкції, ніж довгі пояснення. Тренери Спеціальних Олімпіад стверджують, що навчанню новим технічним елементам необхідно виділяти час на початку тренувального заняття, коли у учасників навчально-тренувального процесу висока концентрація уваги. Підбір методів регламентований особливостями пізнавальної діяльності, що обумовлена ступенем ВРР і специфікою захворювання. Для вирішення завдань навчально-тренувального заняття рекомендується використання всіх методів навчання, видозмінюючи їх послідовність, застосовуючи їх в нерозривній єдності для досягнення найкращого результату.

Практичний досвід тренерів довів, що словесні та наочні методи навчання руховим діям є більш дієвими для футболістів з легким ступенем ВРР, оскільки їх рівень розумового розвитку дозволяє за допомогою усного та практичного сприйняття засвоювати навчальний матеріал. Застосовуючи словесні методи, необхідно обов'язково забезпечити зворотній зв'язок між тренером і спортсменами, однак дана група методів навчання не зарекомендувала себе як найбільш дієві і ефективні в навчально-тренувальному процесі вищевказаної категорії осіб. Слід враховувати, що метод бесіди при роботі з даним контингентом повинен організовуватися за допомогою добре продуманої системи питань, яка здатна поступово підвести осіб з ВРР до засвоєння нових фактів, понять або закономірностей. Необхідно звертати увагу на те, що питання повинні бути

змістовними, проте потрібно пам'ятати, що велика кількість питань може порушити логічну цілісність теми, а об'ємні питання для футболістів з такими порушеннями можуть бути складними для обговорення.

Респонденти відзначають, що наочні методи є найбільш значущими в навчально-тренувальному процесі, оскільки люди з ВРР мають непогане візуальне сприйняття дійсності. Даний метод слід застосовувати спільно зі словесними методами навчання і поєднувати з практичними методами для досягнення бажаного результату в навчально-тренувальній діяльності з футболістами Спеціальних Олімпіад. Всі опитані тренери відзначають, що серед практичних методів найбільш дієвим є ігровий метод, оскільки люди з ВРР за допомогою застосування цього методу під час ігрової діяльності краще засвоюють новий матеріал, а за допомогою численних повторень закріплюють його на практиці. Важливим моментом є те, що за допомогою гри можна розвивати не тільки рухові якості, а й формувати комунікативні, соціальні та організаторські вміння (рис. 3).

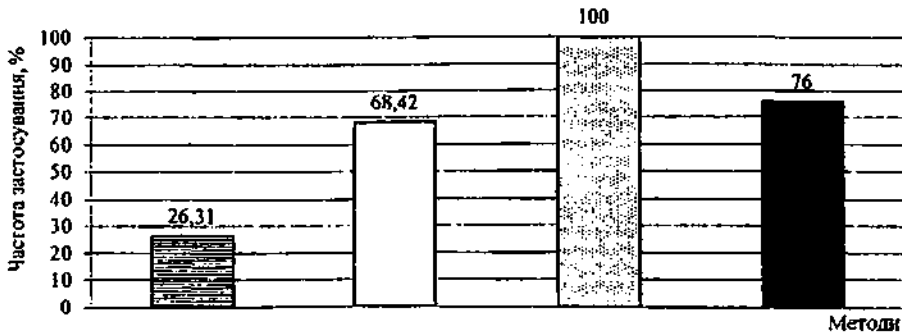


Рис. 3. Група методів, спрямованих на розвиток рухових якостей, які використовуються тренерами Спеціальних Олімпіад (n=38), %:

▣ – безперервний; □ – інтервальний; ▣ – ігровий; ■ – змагальний

Безперервний метод не часто використовується тренерами в навчально-тренувальному процесі та є малоефективним, оскільки тривала і монотонна робота не сприяє позитивному тренувальному ефекту. Даний метод помірно застосовується тренерами, які проводять навчально-тренувальні заняття зі спортсменами, які мають легку і помірну ступінь ВРР, а також при роботі з особами з синдромом Дауна.

Змагальний метод застосовується тренерами Спеціальних Олімпіад з метою інтегрального вдосконалення різних сторін підготовленості футболістів даної нозологічної групи, формування соціальних взаємовідносин і взаємодії гравців в команді, навчання і закріплення техніко-тактичних умінь і навичок, правил змагань. У спорті вищих досягнень змагальний метод використовується для того, щоб викликати глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму, проте така практика в Спеціальних Олімпіадах є абсолютно неприпустимою, оскільки може призвести до вторинних відхилень і захворювань. Інтервальний метод є ключовим при проведенні тренувальних занять з особами, які мають легкий і помірний ступінь ВРР.

Одним з найважливіших компонентів навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад є система контролю. Результати анкетування свідчать, що під час проведення тренувальних занять з футболістами, які мають ВРР, не виявлено єдиного підходу до організації та проведення контролю (рис. 4).

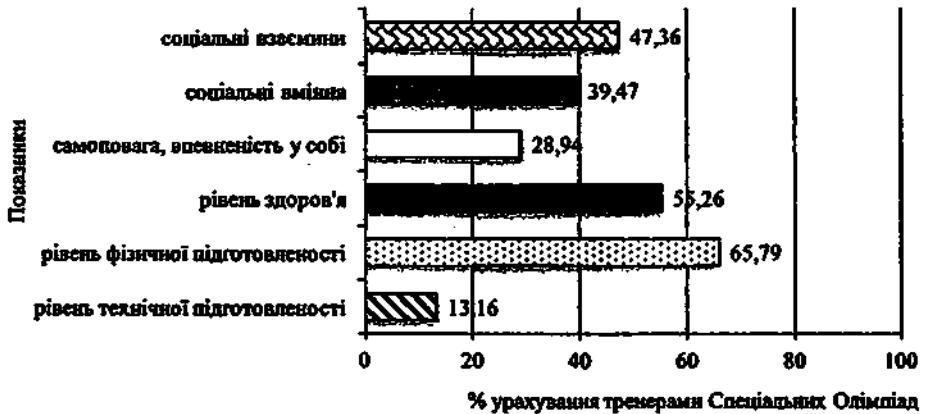


Рис. 4. Критерії контролю, що використовуються тренерами в навчально-тренувальній діяльності з футболістами Спеціальних Олімпіад (n=38), %

Аналіз результатів опитування показав, що тренери, які проводять заняття зі спортсменами, які мають важкий ступінь ВРР, враховують такі критерії: рівень здоров'я; соціальні вміння. У той же час тренери, які працюють з футболістами з легким та помірним ступенем ВРР, більшою мірою приділяють увагу таким критеріям як рівень фізичної і технічної підготовленості; рівень здоров'я; самоповага, впевненість у собі.

Для визначення соціального ефекту від занять футболістами проведено опитування 35 батьків футболістів з ВРР. Вік дітей респондентів знаходився в діапазоні від 9 до 19 років. Анкетування батьків показало, що 51,1% дітей мали легкий ступінь; 35,6% – помірний ступінь; 11,1% – важкий ступінь; 2,2% – глибокий ступінь ВРР. Найвні ВРР у дітей зумовлені різними захворюваннями: 42,2% мали синдром Дауна; 34,4% – аутизм; 11,1% – церебральний параліч; 6,7% – фенілкетонурія; 2,2% – синдром Мартіна; 2,2% – синдром Аперта; 2,2% – синдром Прадера-Віллі. Зазначені хвороби проявляються у різноманітних формах та потребують особливої уваги при організації навчально-тренувального процесу. У осіб з такими захворюваннями формування позитивних соціальних взаємовідносин визначає ефективність тренувального процесу, а вони багато в чому залежать від емоційного фону даного контингенту, що необхідно враховувати на тренувальних заняттях.

Більшість опитаних батьків сподіваються отримати позитивний ефект від занять спортом в різних аспектах: 75,6% віддали своїх дітей в секцію футболу для того, щоб поліпшити стан здоров'я; 48,9% розглядають заняття футболістами як засіб

формування соціальних умінь і взаємовідносин; 15,6 % наголосили на бажанні, щоб їхні діти отримали навички гри в футбол і перебували під наглядом у колективі, який здатний дати позитивний соціальний досвід.

Проведені дослідження свідчать про низку позитивних змін, що відбуваються внаслідок регулярних занять футболом у людей з ВРР (рис. 5).

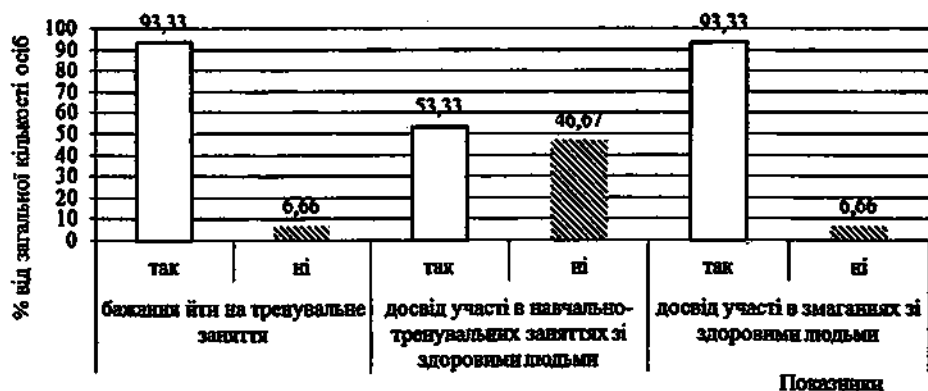


Рис. 5. Ставлення футболістів до тренувальних занять та досвід участі в програмі «Об'єднаний спорт» (n=35), %

В ході проведених досліджень встановлено, що лише невелика кількість футболістів (6,7 %) виявляють бажання не відвідувати тренувальні заняття в зв'язку з тим, що вони не можуть знайти комунікації з однолітками і це в основному особи, які страждають важкими формами захворювань аутичного характеру та відчувають значні труднощі в спілкуванні. Водночас 17,8 % батьків стверджують, що їхні діти відвідують тренувальні заняття частіше з поганим настроєм; 23,8 % осіб з даними порушеннями мають частіше гарний настрій; 51,7 % дітей приходять на тренувальні заняття з позитивним настроєм. Низькі показники участі в тренувальних заняттях зі здоровими людьми (53,3 %) обумовлені тим, що більшість дітей, які займаються футболом, є сиротами і проживають в спеціалізованих корекційних установах. Для вирішення даного питання Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад розроблено та реалізується волонтерська програма «Об'єднаний спорт», яка спрямована на включення в соціум людей, які мають ВРР, шляхом усунення історично сформованих бар'єрів між вищевказаною категорією осіб і суспільством, одночасно підвищуючи спортивну майстерність і здійснюючи підготовку до змагань Спеціальних Олімпіад з футболу. Метою даної програми є підвищення почуття власної гідності, розвиток дружніх відносин в команді. Тренери також надають можливість членам сім'ї футболістів брати участь в навчально-тренувальних заняттях і змаганнях в якості партнерів. При проведенні спільних навчально-тренувальних занять і змагань, футболісти з ВРР наслідують здоровим одноліткам, а також спостерігається формування мотивації до активних занять спортом, бажання покращувати свою фізичну форму, проявляти мужність, відчувати радість і ділитися

своїми досягненнями та дружніми почуттями з іншими учасниками програми «Об'єднаний спорт».

Опитування батьків футболістів Спеціальних Олімпіад дозволило виявити, що 37,8 % дітей займаються тільки одним видом спорту – футболу, а 62,2 % осіб займаються паралельно декількома видами спорту. Найбільш популярними серед них є: баскетбол, легка атлетика, плавання, боулінг, настільний теніс та ін. Після занять одночасно двома і більше видами спорту спостерігається більш високий приріст за окремими показниками соціальних навичок і вмій у людей з ВРР (рис. 6).

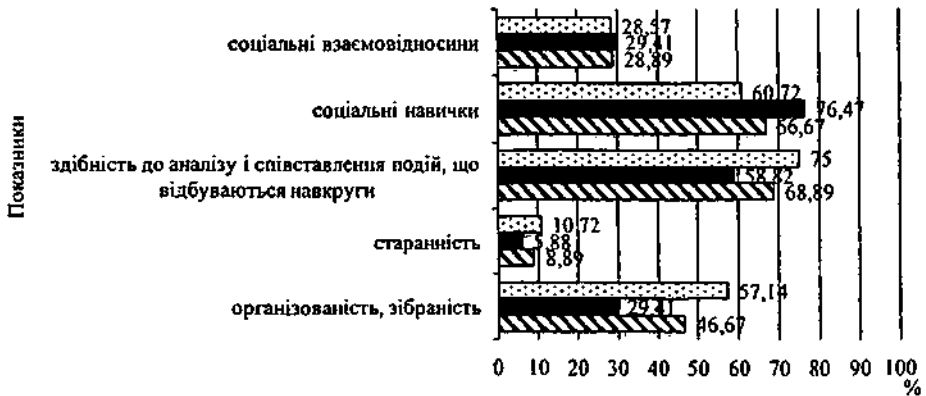





Рис. 6. Аналіз результатів анкетування батьків щодо позитивних змін у осіб з ВРР (n=35), %:

-  – батьки дітей, які займаються декількома видами спорту;
-  – батьки футболістів;
-  – спільні відповіді респондентів

Аналізуючи дані анкетування щодо змін соціальних умінь і навичок, які відбуваються в результаті занять спортом у осіб з ВРР, встановлено, що футбол значною мірою сприяє формуванню соціальних навичок (76,5 %) і взаємовідносин у колективі (29,4 %). Згідно зі спостереженнями батьків, у спортсменів з ВРР, які займаються крім футболу ще кількома видами спорту, відзначається більш значний руховий досвід, що сприяє підвищенню рівня організованості і зібраності (57,1 %), а також удосконаленню здібності до аналізу і співставлення подій, що відбуваються навкруги (75 %).

Футбольна команда є малою соціальною групою, а дослідження проблеми взаємовідносин в колективі завжди актуальні, так як є визначальним фактором у спортивній діяльності. Успішний виступ футболістів Спеціальних Олімпіад на змаганнях обумовлюється мотивами, які визначають міжособистісні відносини «спортсмен – спортсмен» та «спортсмен – тренер». При адекватному виборі і вдосконаленні засобів, методів, форм організації та проведення занять взаємовідносини в футбольній команді будуть зміцнюватися, а колектив буде більш

згуртованим і організованим. Опитування батьків дозволило виявити характер взаємовідносин між особами з ВРР у футбольній команді (рис. 7).

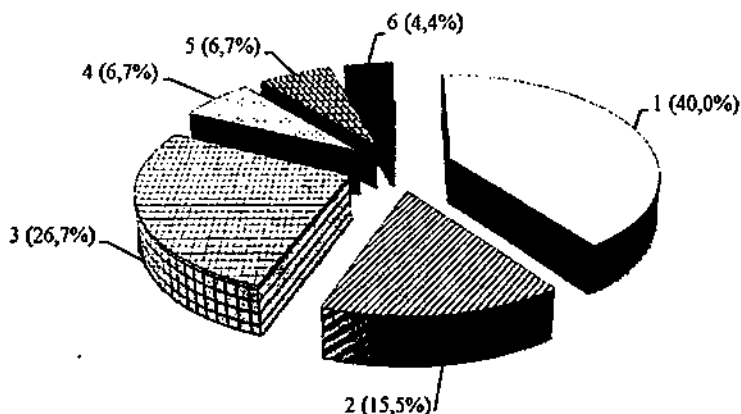


Рис. 7. Взаємовідносини між футболістами Спеціальних Олімпіад в колективі на навчально-тренувальних заняттях (n=35), %:

1 – дружні, доброзичливі; 2 – переважно дружні; 3 – вибірково дружні; 4 – ні з ким не дружні; 5 – конфліктні; 6 – ваш варіант

В результаті проведених досліджень встановлено, що 40 % футболістів з ВРР мали дружні взаємовідносини; 13,4 % конфліктували і ні з ким не дружили. У версії відповіді «Ваш варіант» батьки вищевказаної категорії осіб відзначали складні та нестабільні взаємовідносини внаслідок присутніх захворювань і порушень фізичного розвитку у їх дітей.

Таким чином, заняття різними видами спорту, в тому числі і футболом мають значний соціальний ефект для людей з ВРР. Формування соціальних навичок в команді відбувається завдяки взаємному розумінню і згуртованості колективу, а також дуже важливою ланкою є творчий підхід тренера до організації та проведення навчально-тренувальних занять. Формування позитивних соціальних взаємин є одним з визначальних факторів ефективності тренувального процесу, оскільки міжособистісні відносини в системі «спортсмен – спортсмен» і «спортсмен – тренер» дозволяють педагогу якісно реалізовувати криву функцію, спрямовану на даний контингент.

У четвертому розділі дисертації «Розробка і перевірка ефективності авторської навчальної програми з футболу для спортсменів Спеціальних Олімпіад» на підставі аналізу сучасної науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет та результатів тренерської практики встановлено, що початковий етап навчання дітей з ВРР має ґрунтуватися на врахуванні наступних положень: рівень фізичної підготовленості; особливості захворювань; вікові особливості; можливості людей з урахуванням ступеня ВРР; індивідуальний підхід до проведення тренувальних занять; практичний досвід тренерів; диференціація засобів, методів, форм організації занять. З огляду на індивідуальні особливості

людей даної нозологічної групи розроблена навчальна програма з футболу, яка має варіативну складову і орієнтована на людей, які мають легкий, помірний і важкий ступінь ВРР. Для визначення специфіки і спрямованості проведення тренувальних занять з вищевказаною категорією осіб необхідно враховувати особливості їх пізнавальної та рухової сфер. Відповідно індивідуалізація навчально-тренувального процесу спортсменів з ВРР на етапі початкової підготовки передбачає використання різних за спрямованістю і співвідношенням засобів, методів навчання, форм організації та проведення занять в залежності від ступеня ВРР осіб і особливостей їх захворювань.

Встановлено, що найбільш поширеними захворюваннями під час проведення навчально-тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад є: синдром Дауна, синдром Прадера-Віллі, аутизм, церебральний параліч, фетальний алкогольний синдром, синдром Мартіна, синдром Аперта, фенілкетонурія. Розроблено методичні положення на основі аналізу даних захворювань, які дозволять тренерам Спеціальних Олімпіад з футболу підвищити якість навчання дітей з ВРР, а також сформувати соціальні навички і взаємовідносини у футбольній команді. Послідовний педагогічний експеримент показав, що впровадження в навчально-тренувальний процес людей з різними ступенями ВРР навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу дозволило підвищити його якість, що підтверджується поліпшенням показників фізичної підготовленості. Параметри фізичної підготовленості статистично достовірно змінилися на третьому етапі педагогічного експерименту у осіб з легким ступенем ВРР. Достовірних відмінностей не спостерігалось у людей з помірним ступенем ВРР у тестах: «Фламінго» на лівій нозі і тесті на рівновагу № 2. У людей з важким ступенем ВРР достовірні відмінності були виявлені лише за параметрами рухливості в колінному, гомілкостопному та кульшовому суглобах, сили м'язів черевного преса і фізичної працездатності. Це пов'язано з наявними захворюваннями, внаслідок яких сталося ураження кори великих півкуль головного мозку і порушення діяльності мозочка, що відповідає за координацію рухів. В ході дослідження особи з ВРР змогли оволодіти основними техніко-тактичними елементами гри в футбол (табл. 1).

Таблиця 1

## Технічна підготовленість осіб з відхиленнями розумового розвитку

Тести	Результати					
	легкий		помірний		важкий	
	до *	після **	до *	після **	до *	після **
Ведення м'яча 30 м з обведенням стійок, с	64,8	58,7	90,7	79,5	99,8	88,3
Кидок м'яча з-за голови на дальність, м	7,9	9,0	6,3	7,6	5,0	6,6
Обведення стійок 10 м і удар по воротах, с	23,0	18,7	25,2	23,4	26,8	25,3
Удар по м'ячу на дальність, м	18,3	23,0	15,8	18,1	15,0	16,0
Удар по м'ячу на точність, %	85,0	93,3	75,0	80,0	66,7	76,7

Примітки:

\* – до впровадження навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу;

\*\* – після проходження вісьмитижневого навчального матеріалу



У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено аналіз виконаних досліджень, зіставлені отримані результати досліджень з даними науково-методичної літератури, проведено обговорення результатів та охарактеризовано ступінь вирішення завдань дослідження, що дозволило виділити три взаємодоповнюючі групи даних, які:

1) підтверджують, що:

- навчально-тренувальна діяльність осіб, які займаються в Спеціальних Олімпіадах, істотно відрізняється від системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті (С. П. Євсєєв, 1998; Л. П. Матвєєв, 2002; В. М. Платонов, 2010; Є. В. Гончаренко, 2011; Ж. Л. Козіна, 2014);

- тренувальні заняття та змагання в Спеціальних Олімпіадах розглядаються як фактор удосконалення і самореалізації навичок та можливостей у людей з ВРР, а також підвищення обізнаності громадськості про їхні потреби (Т. П. Бегідова, 2007; Ю. А. Бріскін, 2007; Л. М. Ростоманшвілі, 2012; А. В. Передерій, 2014; Т. О. Когут, 2015);

- фізичні вправи сприяють розвитку і формуванню моторної пам'яті, що допомагає людям з даними відхиленнями долати соціальну і побутову залежність, підвищуючи якість життя (Т. І. Мікіашвілі, 2006; Н. Л. Литош, 2011; Є. Ю. Пелих, 2011; С. Ю. Максимова, 2012);

- індивідуальний підхід при проведенні тренувальних занять з людьми, які мають ВРР, є центральною ланкою підготовки спортсменів у Спеціальних Олімпіадах (Н. Є. Михайлова, 2007; О. Славітяк, 2013; О. Тучак, 2013);

- футбол є найбільш популярним, масовим і доступним для даного контингенту видом спорту (А. В. Передерій, 2013; О. О. Павлось, 2014);

2) доповнюють дані про:

- необхідність використання навчально-тренувальної діяльності як фактора соціальної інтеграції осіб з ВРР (В. В. Орлова, 2012; В. Цопа, 2012; О. М. Екшина, 2013; А. Є. Мігін, 2013);

- шляхи ківелювання наявних недоліків існуючих навчальних програм Спеціальних Олімпіад (І. О. Когут, 2010; А. В. Передерій, 2013; С. Ф. Матвєєв, Є. В. Гончаренко, 2015);

- ефективність волонтерської програми «Об'єднаний спорт» в процесі підготовки вищевказаної категорії осіб, яка сприяє соціальній інтеграції даного контингенту (І. О. Когут, 2013; F. Varan, 2013);

- нозологічні особливості осіб, які займаються в Спеціальних Олімпіадах, а саме про врахування в тренувальному процесі різних ступенів ВРР, особливостей захворювань і т.п. (В.О. Ільїн, 2004; Л.В. Шапкова, 2004; Є. В. Гончаренко, 2009);

- проблемні аспекти навчально-тренувальної діяльності спортсменів із зазначеними порушеннями (Є. В. Гончаренко, 2010; Н. Л. Литош, 2010; Ю. А. Бріскін, 2014; А. В. Передерій, 2016);

3) абсолютно новими є дані стосовно:

- особливостей організації та проведення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад, який безпосередньо пов'язаний з реалізацією адекватного можливостям осіб з ВРР організаційно-методичного забезпечення;

засобів, методів, форм організації і проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами Спеціальних Олімпіад, системи контролю тощо;

- шляхів вирішення проблемних питань, пов'язаних з впровадженням організаційно-методичного забезпечення під час проведення навчально-тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад, до яких відносяться: розробка методичних матеріалів для тренерів Спеціальних Олімпіад; використання методичного супроводу спортивної підготовки осіб з ВРР; застосування ефективних і адекватних методів, які сприяють позитивному тренувальному та соціальному ефектам; регулярне проведення контролю за динамікою функціональних можливостей організму вищевказаного контингенту;

- специфіки реалізації індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі з зазначеним контингентом, що передбачає врахування особливостей захворювань, рівня фізичної підготовленості, ступеня ВРР; збалансованість запропонованих форм організації і проведення навчально-тренувальних занять, методів і комплексів фізичних вправ, спрямованих на навчання техніко-тактичним елементам гри в футбол; підвищення рівня соціальної інтеграції вищевказаного контингенту; удосконалення їх фізичних і психічних якостей; корекцію постави і порушень психофізичного розвитку;

- методичних особливостей проведення тренувальних занять з особами, які мають найбільш поширені захворювання: синдром Дауна, синдром Прадера-Вілі, аутизм, церебральний параліч, фетальний алкогольний синдром, синдром Мартіна, синдром Аперта, фенілкетонурія;

- соціальних аспектів навчально-тренувальної діяльності спортсменів з ВРР, які розкривають особливості формування соціальних навичок і взаємовідносин у колективі.

## **ВИСНОВКИ**

1. Комплексний аналіз наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів, матеріалів мережі Інтернет, програмно-нормативних документів дозволив виявити проблеми організації і проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, а саме: соціалізації даного контингенту; наявності у них значної кількості захворювань, які мають свою специфіку, форми і особливості їх прояву; визначення адекватного організаційно-методичного забезпечення тощо. Вирішення перерахованих проблем можливо шляхом раціонально організованих навчально-тренувальних занять. У той же час, питання організації та проведення тренувальних занять для людей з подібними вадами ще не отримали достатнього наукового обґрунтування. Важливість усунення зазначеної проблеми для підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, соціального статусу осіб з інвалідністю, соціально-гуманістична цінність навчально-тренувальних занять, нечисленність наукових праць з даної тематики визначили вибір теми дисертаційного дослідження.

2. Ефективність навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад обумовлена низкою організаційно-методичних особливостей, реалізація яких гальмується: відсутністю методичних матеріалів у тренерів Спеціальних

Олімпіад; використанням неадаптованого супроводу підготовки спортсменів, запозиченого з практики олімпійського спорту; застосуванням неадекватних засобів, методів і форм організації тренувальних занять; несистематичністю або відсутністю контролю за динамікою змін, що відбуваються у осіб з відхиленнями розумового розвитку під впливом тренувань.

3. До основних організаційно-методичних особливостей проведення тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад, що обумовлені ступенем відхилення їх розумового розвитку та клінічними проявами захворювання, слід віднести наступні положення: пріоритетність застосування тренерами кругової, фронтальної та групової форм організації занять; використання наочних (40–45 % від їх загальної кількості) методів навчання, практичних (40–50 %) і словесних (5–20 %); впровадження ігрового, інтервального і змагального методів для розвитку фізичних якостей; рекомендована кількість спортсменів у тренувальній групі – до 10 осіб з легким ступенем відхилення розумового розвитку, до 7 – з помірним і до 5 – з важким; оптимальними є триразові тренувальні заняття на тиждень, тривалість яких складає від 60 хвилин (легкий ступінь відхилення розумового розвитку), 45–60 хвилин (помірний ступінь), до 45 хвилин (важкий ступінь). Раціональне організаційно-методичне забезпечення сприяє не лише успішності проведення навчально-тренувальних занять осіб з інвалідністю, але й забезпечує зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та соціальної інтеграції.

4. На основі аналізу світового та вітчизняного досвіду фахівців визначені соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності осіб з відхиленнями розумового розвитку: заняття футболом значною мірою сприяють накопиченню соціального досвіду (76,5 % від загальної кількості респондентів); нормалізації взаємовідносин у колективі (29,4 %), поліпшенню комунікативних здібностей та побутових навичок. У спортсменів, які займаються крім футболу іншими видами спорту, завдяки значному руховому досвіду, покращується рівень організованості і зібраності (57,1 %), удосконалюються здібності до аналізу і співставлення подій, що відбуваються навкруги (75 %). Ефективність формування соціальних навичок обумовлена специфікою футболу, що передбачає наявність колективної згуртованості та взаєморозуміння під час спільної тренувальної і змагальної діяльності, значною мірою залежить від творчого підходу тренера і позитивного ставлення до нього спортсменів.

5. Розроблені основні положення організації та проведення навчально-тренувальних занять з особами, які мають відхилення розумового розвитку, лягли в основу побудови навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу. У змісті навчальної програми знайшли відображення: практичні рекомендації щодо реалізації дидактичних особливостей проведення тренувальних занять; характеристика захворювань та відповідні вказівки щодо підбору вправ; основи навчання технічним елементам гри в футбол; розподіл вісьмитижневого навчального матеріалу; комплекси дидактичних і рухливих ігор; засоби, що спрямовані на корекцію постави; показники контролю фізичної та технічної підготовленості, психоемоційного стану спортсменів. Впровадження навчальної

програми не лише сприяє вдосконаленню процесу підготовки футболістів, але й активізує соціальну інтеграцію осіб з відхиленнями розумового розвитку шляхом застосування ефективних урочних (проведення спільних навчально-тренувальних занять зі здоровими людьми, рухливих ігор, естафет, організація навчання в ігровій формі, використання музичного супроводу тощо) та позаурочних заходів (відвідування місць громадського відпочинку, реалізація спеціальних заходів та ін.).

6. Ефективність впровадження розробленої навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу в тренувальний процес осіб з різним ступенем відхилення розумового розвитку в межах спеціального корекційного навчального закладу доведена позитивними змінами показників технічної підготовленості. На другому етапі послідовного експерименту учні, які займалися футболу, оволоділи основними технічними елементами гри, що сприяло покращенню показників в тестах: «Ведення м'яча» у спортсменів з легким ступенем відхилення розумового розвитку – на 18,7 % від попередніх результатів, з помірним ступенем – на 7,15 %, з важким ступенем – на 5,6 %; «Удар м'яча на дальність» у осіб з легким ступенем – на 25,7 %, з помірним ступенем – на 14,6 %, з важким ступенем – на 6,7 %; «Удар м'яча на точність» у спортсменів з легким ступенем – на 9,8 %, з помірним ступенем – на 6,7 %, з важким ступенем – на 15 %.

7. Аналіз отриманих результатів послідовного експерименту дозволяє стверджувати про позитивний вплив запропонованої програми на рівень фізичної підготовленості осіб з різним ступенем відхилення розумового розвитку. У школярів з легким ступенем відхилення розумового розвитку спостерігалися достовірні відмінності за всіма показниками фізичної підготовленості ( $p < 0,05$ ), а у людей з помірним ступенем – не виявлено статистично достовірних відмінностей лише в дослідженні координаційних здібностей у тесті «Фламінго» ( $p > 0,05$ ). У осіб з важким ступенем – не отримано достовірних змін ( $p > 0,05$ ) показників: рухливості у плечових суглобах; сили м'язів нижніх кінцівок; координаційних здібностей.

Перспективи, подальших досліджень пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої системи багаторічної підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад з урахуванням ступеня відхилення розумового розвитку, особливостей захворювання, рівня фізичної підготовленості, соціальних навичок і взаємовідносин у колективі.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. 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. Видання включено до переліку наукових видань ВАК МОН Республіки Казахстан. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

2. 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.

Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази: IndexCopernicus. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

3. Ярмоленко М. Организационно-методические условия учебно-тренировочной деятельности футболистов специальных олимпиад / Максим Ярмоленко, Евгений Гончаренко, Сергей Матвеев // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 175–179. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

4. Ярмоленко М. Методологічна основа вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад / Максим Ярмоленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2015. – № 4 (55). – С. 238–242. Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази: IndexCopernicus.

5. 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. Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази: IndexCopernicus. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

6. Ярмоленко М. Методические особенности проведения тренировочных занятий в рамках программы Специальных Олимпиад / Максим Ярмоленко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2016. – № 1 (68). – С. 94–98. Фахове видання України.

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

7. Гончаренко Е. В. Особенности тренировочных занятий со спортсменами Специальных Олимпиад / Е. В. Гончаренко, М. А. Ярмоленко // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3-х ч. / Белорус. гос. ун-т. физ. культ. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 3. – С. 141–142. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

8. Ярмоленко М. А. Методические особенности развития физических качеств у футболистов специальных олимпиад / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко // XVIII Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конгр. – Алматы : КазАСТ, 2014. – Т.2. – С. 543–546. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

9. Ярмоленко М. Социальная адаптация футболистов с отклонениями в умственном развитии / Максим Ярмоленко, Евгений Гончаренко // Актуальные проблемы совершенствования системы образования в-области физической культуры : материалы Междунар. науч. конф., 14–15 нояб. 2014 г. / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта Республики Молдова. – Кишинев : ГУФКС, 2014. – С. 604–608. *Особистий*

*внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

10. Ярмоленко М. А. Методичні особливості розвитку координаційних здібностей у футболістів Спеціальних Олімпіад / М. А. Ярмоленко, Є. В. Гончаренко // *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали ІХ Міжнар. наук.-метод. конф.*, 12–13 черв. 2014 р. – К. : НАУ, 2014. – С. 179–181. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

11. Ярмоленко М. А. Особенности обучения двигательным действиям людей с отклонениями умственного развития / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко // *Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XIX Междунар. науч. конгр.* – Ереван, 2015. – С. 218–221. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

12. Ярмоленко М. А. Совершенствование учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко // *Молодь та олімпійський рух : тези доп. VIII Міжнар. наук. конф. молодих учених*, 10–11 верес. 2015 р. – К., 2015. – С. 212–213. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

13. Kohut I. Social aspects of teaching and training Special Olympics football in Ukraine / I. Kohut, M. Iarmolenko // *Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]*. – Kharkiv : KSAPC, 2015. – № 2 (46). – P. 72–77. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

**Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

14. Ярмоленко М. Структура та зміст навчально-тренувальної програми спеціальних олімпіад з футболу / Максим Ярмоленко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 487–493.

15. Ляховченко А. В. Социальные аспекты учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад / А. В. Ляховченко, М. А. Ярмоленко // *Спорт та сучасне суспільство : матеріали Загальноукр. наук. конф.*, 5 берез. 2015 р. – К., 2015. – С. 184–187. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

16. Борсукевич Т. С. Следж-хоккей как фактор социальной интеграции людей с инвалидностью / Т. С. Борсукевич, М. А. Ярмоленко // *Спорт та сучасне суспільство : матеріали ІХ Всеукр. наук. конф.*, 26 лют. 2016 р. – К., 2016. – С. 162–165. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

17. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвєєв, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с. *Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні загальних основ побудови тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку.*

## АНОТАЦІЇ

Ярмоленко М. А. Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад (на матеріалі футболу). – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016.

У дисертації визначено шляхи удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад (на матеріалі футболу), що реалізуються за основними напрямками: визначення проблемних моментів навчально-тренувальної діяльності спортсменів Спеціальних Олімпіад, аналіз сучасних підходів організації та проведення тренувальних занять з вищезазначеним контингентом, розробка та перевірка ефективності навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу. В ході дослідження були визначені основні положення, з урахуванням яких має будуватися навчально-тренувальний процес осіб з 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.

Окреслено ключові положення організаційно-методичного забезпечення футболістів з відхиленнями розумового розвитку, проаналізована міжнародна програма Спеціальних Олімпіад з футболу, виявлені соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності спортсменів Спеціальних Олімпіад.

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

Ярмоленко М. А. Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад (на материале футбола). – На правах рукописи.

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, 2016.

В диссертации определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад (на материале футбола), которые реализуются по основным направлениям: определение проблемных моментов учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад, анализ современных подходов к организации и проведению тренировочных занятий с вышеуказанным контингентом, разработка и проверка эффективности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Определены ключевые положения организационно-методического обеспечения футболистов с отклонениями умственного развития, проанализирована международная программа Специальных Олимпиад по футболу, выявлены

социальные аспекты учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад.

На основе анализа научно-методической литературы установлено, что организация занятий со спортсменами, которые имеют отклонения умственного развития, будет эффективной только при обеспечении адекватно подобранных методов, принципов, а также рациональных по нагрузке общих и специальных средств, которые способствуют социальной адаптации и реабилитации людей с отклонениями умственного развития.

Исследование структуры и содержания существующей программы Специальных Олимпиад по футболу позволило выявить перспективные направления ее совершенствования с целью создания максимально эффективных условий для организации учебно-тренировочного процесса адекватного возможностям людей с отклонениями умственного развития. В практической деятельности тренеров Специальных Олимпиад были определены особенности, средства, формы, методы, проблемы организации и проведения учебно-тренировочного процесса с футболистами с отклонениями умственного развития, которые станут основой для разработки практических рекомендаций по организационно-методическим аспектам спортивной тренировки вышеуказанной категории лиц в зависимости от уровня подготовленности, степени отклонения и характеристики заболеваний.

Установлено, что занятия различными видами спорта, в том числе и футболом имеют значительный социальный эффект для людей с отклонениями умственного развития. Формирование социальных навыков в команде происходит благодаря взаимному пониманию и сплоченности коллектива, а также очень важным звеном является творческий подход тренера к организации и проведению учебно-тренировочных занятий.

В ходе исследования были определены основные положения, с учетом которых должен строиться учебно-тренировочный процесс для занимающихся с отклонениями умственного развития: индивидуальный подход к проведению тренировочных занятий; особенности заболеваний; возможности занимающихся с учетом степени отклонения умственного развития; уровень физической подготовленности; возрастные особенности; практический опыт тренеров; дифференциация средств, методов, форм организации занятий.

Учитывая индивидуальные особенности людей данной нозологической группы разработана учебная программа по футболу, которая имеет вариационную составляющую и ориентирована на людей, имеющих легкую, умеренную и тяжелую степень отклонения умственного развития. Установлено, что наиболее распространенными заболеваниями при проведении учебно-тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад являются: синдром Дауна, синдром Прадера-Вилли, аутизм, церебральный паралич, фетальный алкогольный синдром, синдром Мартина, синдром Аперта, фенилкетонурия. Последовательный педагогический эксперимент показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс занимающихся с разными степенями отклонения умственного развития учебной программы Специальных Олимпиад по футболу позволило повысить его качество, что подтверждается улучшением показателей физической



подготовленности, а также овладением основными технико-тактическими элементами игры в футбол лицами данной нозологической группы. Параметры физической подготовленности статистически достоверно изменились на третьем этапе педагогического эксперимента у лиц с легкой степенью отклонения умственного развития. Достоверных различий не наблюдалось у занимающихся с умеренной степенью отклонения умственного развития в тесте: «Фламинго». У людей с тяжелой степенью отклонения умственного развития достоверные различия были только по параметрам подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, силы мышц брюшного пресса и физической работоспособности.

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

**Iarmolenko M. A. Improving training process of Special Olympics athletes (based on football). – On the rights of manuscript.**

Dissertation for the degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 – olympic and professional sports. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2016.

Dissertation defines the ways of improving the training process of Special Olympics athletes (based on football), which implemented by main areas: the definition of problematic issues of educational and training areas of Special Olympics athletes, analysis of modern approaches to organizing and conducting training sessions with the above contingent and development with efficiency testing of Special Olympics football program. 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.

Key provisions are outlined organizational methods of the players with abnormal mental development, analyzed the international Special Olympics football program, identified social aspects of teaching and training of Special Olympics athletes.

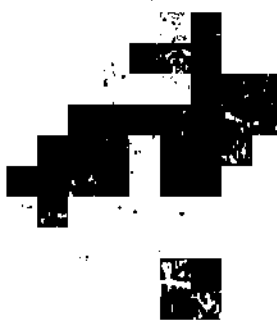
*Keywords:* adaptive sports, Special Olympics, people with mental development disorders, football, training process.


R

A

Підписано до друку 28.12.2016 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 93.

«Видавництво "Науковий світ"»  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)



Підписано до друку 28.12.2016 р. Формат 60х90/16.   
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 93.

---

«Видавництво "Науковий світ"»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)