

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗА ДАНИМИ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОЛІМПІАДИ ФАНФІТНЕС

Євген ГОНЧАРЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті вивчені рівні рухової активності спортсменів з вадами розумового розвитку за даними програми ФАНфітнес Спеціальної Олімпіади в залежності від статі, віку та за регіональним критерієм.

Ключові слова. Спеціальна Олімпіада, ФАНфітнес, рівень фізичної активності.

Постановка проблеми. В ХХІ столітті особи з фізичними, сенсорними, розумовими вадами мають змогу брати участь у різноманітних спортивних рухах, зокрема – Паралімпійському, Дефлімпійському та русі Спеціальних Олімпіад [2]. Участь інвалідів у спортивному житті позитивно впливає на їх фізичний розвиток, сприяє освоєнню нових рухових дій, розвитку фізичних якостей, нерозвиненню вторинних захворювань та сприяє інтеграції інвалідів в суспільство.

Врахування дидактичних принципів при проведенні тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади розумового розвитку, сприятиме відновленню їх фізичних можливостей, дозволить отримувати можливість самореалізуватися і удосконалюватися, розширювати соціальні контакти [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд вчених (Бріскін Ю. А., Євсєєв С. П., Рубцева Н. О. та ін.) вивчали проблеми адаптивного спорту з особами, які мають вади розумового розвитку. У роботах Бріскіна Ю.А. детально вивчені особливості спорту інвалідів, як складової Міжнародного олімпійського руху, Дмитрієвим А.А., Рубцовою Н.О., Шипициною Л.М. вивчені питання фізичного виховання інвалідів з вадами розумового розвитку. Проте аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет дозволив виявити, що на сьогоднішній день недостатня кількість досліджень стосовно проблеми проведення тренувальних занять зі спортсменами відповідної категорії, що і обумовлює актуальність роботи.

Мета – визначення особливостей тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади розумового розвитку, за даними програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес.

Задачі:

1. Визначити особливості програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес.
2. Виявити рівень рухової активності спортсменів з вадами розумового розвитку за регіональним, віковим та гендерним критерієм.

Методи дослідження: аналіз та обробка науково-методичної літератури та інформаційної мережі Інтернет; анкетування, методи математичної статистики

Результати досліджень та їх обговорення. Розумова відсталість у більшості випадків поєднується з різноманітними фізичними, неврологічними, психічними, біохімічними, ендокринними та іншими порушеннями організму, тому тренувальні заняття зі спортсменами, які мають розумові вади повинні бути направлені на зниження цих недоліків, позитивно впливати на розвиток фізичних якостей, відновлення та розширення діапазону рухової активності, і сприяти їх соціальній адаптації [1, 4].

Діяльність Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада направлена на організацію та проведення цілорічних тренувань та змагань з олімпійських видів спорту для людей, які мають вади розумового розвитку [1, 2, 3].

Спеціальною Олімпіадою розроблено програму обстеження атлетів – ФАНфітнес, сутність якої полягає у виявленні рівня рухової активності, особливостях фізичного розвитку, рухових якостей, наданні їх тренерам відповідних рекомендацій, що надає змогу спортсменам з особливими потребами ефективніше удосконалювати свою фізичну форму, корегувати фізичні недоліки, запобігати розвитку вторинних захворювань, отримувати відчуття радості від занять спортом та руховою активністю [1].

Програма ФАНфітнес розроблена Американською фізіотерапевтичною асоціацією цілеспрямовано для Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада. Впровадження програми в практику відбулося в 2001 році на Всесвітніх Зимових іграх Спеціальної Олімпіади в м. Анкоридж (Аляска, США). Після ігор, семінари з вивчення даної програми проводяться у всіх країнах, де функціонує Спеціальна Олімпіада [3, 4].

В результаті аналізу анкет учасників програми ФАНфітнес Всесвітніх літніх ігор Спеціальної Олімпіади були проаналізовані особливості проведення тренувальних занять, виявлено рівні рухової активності спортсменів Спеціальної Олімпіади в залежності від віку, статі та регіонального критерію.

В програмі брали участь 1466 спортсменів віком від 8 до 70 років, середній вік учасників становив 24 роки. Вони представляли країни Європи, Азії та США.

Так, більше 60 % спортсменів Спеціальної Олімпіади віком від 8 до 17 рр. займаються спортом і руховою активністю більше 3 разів на тиждень, 22 % спортсменів з особливими потребами цього ж віку тренуються менше 3 разів на тиждень, лише 3 % відвідують тренувальні заняття не регулярно і 12 % опитаних не змогли дати роз'яснювальної відповіді. Це свідчить про широкий розвиток програми Спеціальної Олімпіади та значимість систематичних тренувальних занять для осіб з вадами розумового розвитку (Рис. 1.).

Тому цілком логічно зробити висновок, що дидактичний принцип систематичності, який відіграє вирішальну роль в процесі підготовки здорових спортсменів, повинен враховуватися і на тренувальних заняттях з дітьми і дорослими, які мають вади розумового розвитку.

Враховуючи те, що у осіб, які мають вади розумового розвитку, одним із вторинних порушень є недорозвинення рухової пам'яті, цей принцип відіграє ще більш значущу роль, аніж у здорових атлетів. Адже лише систематичне багаторазове повторення фізичних вправ є запорукою успіху при роботі зі спортсменами цієї категорії.

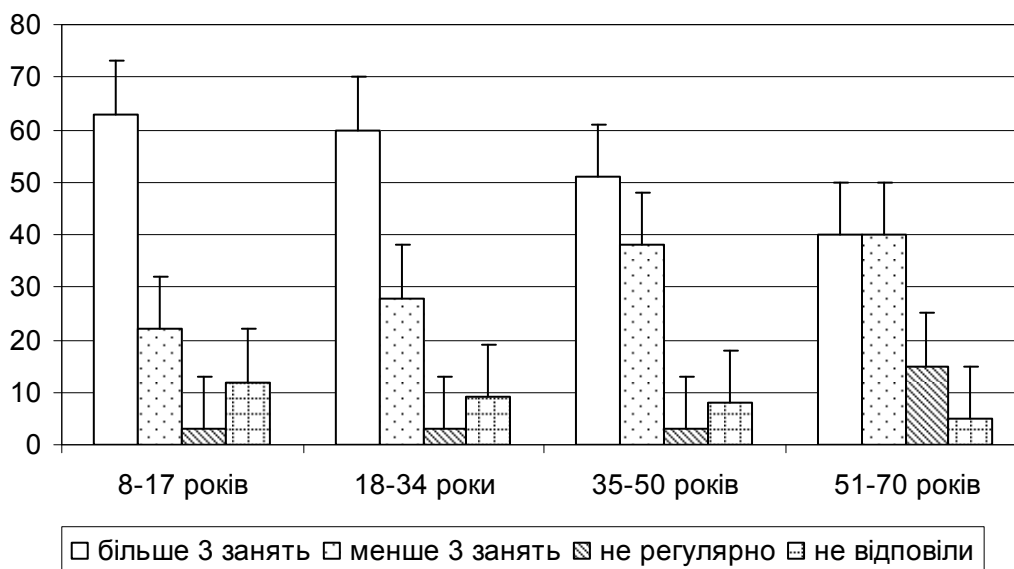


Рис. 1. Кількість тренувальних занять спортсменів Спеціальної Олімпіади у віці 8 – 70 років (n = 1466)

Проте варто зазначити, що кількість тренувальних занять залежить від ступеня порушення розумового розвитку, а при проведенні програми ФАНфітнес цей критерій не враховувався.

З віком кількість спортсменів, які займаються спортом і руховою активністю більше 3 разів на тиждень зменшується, але не суттєво. Це пов'язано з віковими особливостями осіб даної категорії та соціальними проблемами.

Адже у віці 17-18 рр. особи, які мають вади розумового розвитку завершують навчання у спеціалізованих навчальних закладах, багато хто з них залишається без підтримки друзів, рідних, вони потребують вирішення фінансового питання для можливості існування, ключовою проблемою залишається проблема житла, тому заняття спортом і руховою активністю загалом відходять на другий план.

Саме тому Спеціальною Олімпіадою, яка направлена на вирішення соціальних, медичних завдань, було розроблено волонтерські програми, такі як – «Сімейна програма», «Освітня програма», що сприяють особам з вадами розумового розвитку інтегруватися в суспільство.

Дані досліджень, відповідно з регіональним критерієм свідчать про те, що в США 70 % спортсменів з вадами розумового розвитку займаються спортом і руховою активністю більше 3 разів на тиждень (Рис. 2). Цей показник в Європі/Євразії становить лише трохи більше 50 % від загальної кількості атлетів Спеціальної Олімпіади.

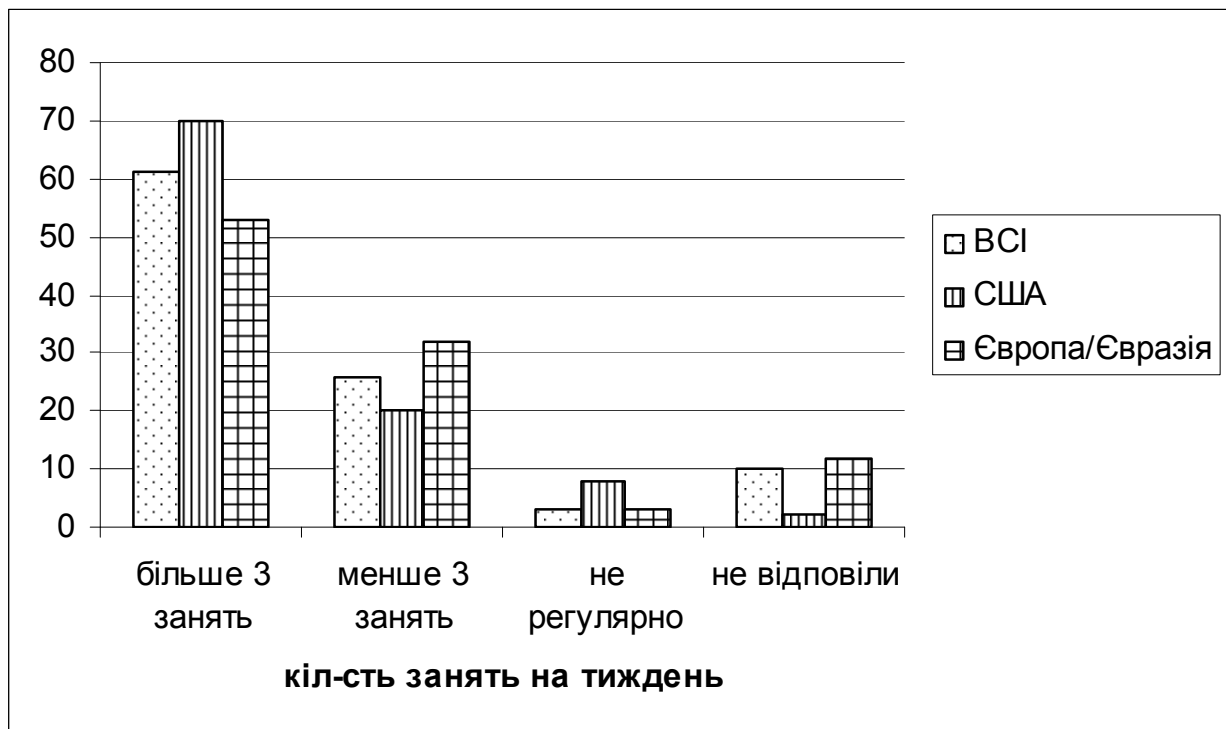


Рис. 2. Кількість тренувальних занять спортсменів Спеціальної Олімпіади у світі (n = 1466)

Слід припустити, що зазначені результати пов'язані з тим, що рух Спеціальних Олімпіад почав своє існування саме в США ще в 60-х роках, а в Європі та Азії активно розвивається лише з 90-х рр.

Так, наприклад, організація Спеціальна Олімпіада України була заснована у 2001 р., через десять років біля отримання Україною незалежності. Спеціальна Олімпіада Євразії була створена у грудні 1991 р.

Варто зазначити, що й до 2001 р. наші спортсмени брали участь у змаганнях Спеціальної Олімпіади, в тому числі на міжнародному рівні, проте це були поодинокі випадки, які не сприяли поширенню спорту і рухової активності серед осіб з вадами розумового розвитку.

Щодо розвитку руху Спеціальних Олімпіад в Сполучених Штатах Америки, треба зазначити, що датою створення Міжнародної організації Спеціальної Олімпіади є 1968 р. На сьогоднішній день, в США кожен штат має свою окрему програму, яку розвиває на своїй території, а участь у міжнародних змаганнях беруть представники не однієї країни, а всіх штатів окремо (наприклад, Спеціальна Олімпіада Каліфорнії, Спеціальна Олімпіада Алабами і т. д.). Тому можна зробити висновок, що в Сполучених штатах Америки адаптивний спорт носить масовий характер.

Натомість в Україні на сьогоднішній день спортом і руховою активністю займається лише приблизно 2 % від загальної кількості інвалідів [1, 2]. Отже одним із пріоритетних напрямів роботи Спеціальної Олімпіади має бути залучення до занять спортом та руховою активністю осіб з різними ступенями порушень розумового розвитку.

Результати досліджень, стосовно кількості тренувальних занять на тиждень серед чоловіків і жінок з вадами розумового розвитку, свідчать про те, що більше 60 % чоловіків у віці від 8 до 70 років займаються руховою активністю і спортом більше трьох занять на тиждень, у жінок цей показник становить трохи більше 50 %.

Більше 20 % чоловіків тренуються менше трьох разів на тиждень і майже 10 % займаються не регулярно. 30 % жінок тренуються менше 3 разів на тиждень, при цьому трохи менше 5 % займаються фізичними вправами не регулярно. Як серед чоловіків, так і серед жінок, приблизно 10 % не змогли дати чіткої відповіді стосовно систематичності занять.

Ці дані свідчать про те, що більшість спортсменів Спеціальної Олімпіади регулярно тренуються, вдосконалюючи свої рухові якості, освоюючи нові рухові дії, покращують свій функціональний стан, і що є не менш важливим – мають змогу соціально адаптуватися.

Менший відсоток жінок з вадами розумового розвитку, які займаються фізичною турою і спортом більше трьох разів на тиждень, обумовлений особливостями жіночого організму.

Виходячи з цього варто зазначити, що фізична активність і спорт для осіб з вадами розумового розвитку має велике значення і повинно ґрунтуватися на наукових засадах. Зокрема на дидактичних принципах, що в свою чергу сприятиме підвищенню рівня ефективності від занять спортом.

Висновки

1. Програма Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес направлена на оптимізацію проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади розумового розвитку.
2. Більшість спортсменів Спеціальної Олімпіади тренується тричі на тиждень, що свідчить про важливість врахування дидактичного принципу систематичності при проведенні тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади розумового розвитку.
3. Дослідження за програмою ФАНфітнес, стосовно проведення тренувальних занять зі спортсменами з вадами розумового розвитку проводились з урахуванням регіонального, вікового та гендерного чиннику, але без урахування ступеня порушення розумового розвитку, що прямолинійно впливає на процес підготовки спортсменів відповідної категорії.

Перспективним напрямком роботи буде подальше вивчення особливостей підготовки спортсменів з вадами розумового розвитку, в залежності від ступеня порушення розумового розвитку. Будуть систематизовані дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади розумового розвитку.

Список літератури

1. *Бріскін Ю.* Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад / Юрій Бріскін, Лариса Карпенко // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. ст. з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л., 2003. – Вип. 1. – С. 20–23.
2. *Евсеев С. П.* Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.
3. *Рубцова Н. О.* Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: учеб. пособие / Наталья Олеговна Рубцова. – М. : РГАФК, 1995.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. Том 2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2005. – 448 с. : ил.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
С НАРУШЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ
ПО ДАННЫМ ПРОГРАММЫ ФАНФИТНЕСС СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ**

Евгений ГОНЧАРЕНКО

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье изучены уровни двигательной активности спортсменов с нарушениями умственного развития по данным программы ФАНфитнесс Специальной Олимпиады в зависимости от пола, возраста и по региональному критерию.

Ключевые слова. Специальная Олимпиада, ФАНфитнесс, уровень физической активности.

**THE ESTIMATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL FOR ATHLETES
WITH MENTAL DISABILITIES ACCORDING
TO THE FUNFITNESS PROGRAMME OF THE SPECIAL OLYMPICS**

Eugen GONCHARENKO

The National University of Physical Education and Sport's of Ukraine

Abstract. The article deals with the level of physical activity of athletes with mental disability according to the results of FUNfitness programme of Special Olympics depending on sex, age and region.

Key words: Spesial Olympics, FUNfitness, level of physical activity.