

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**  
XVIII Международный научный конгресс

**МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА**

**1-4 октября 2014 г.**

**2 том**

Алматы, 2014

**Эшанкулов М. А., Саралаев М. К.**

Древнегреческие атлетические состязания и их влияние на воспитание молодежи..... 539

2 **Ярмоленко М. А., Гончаренко Е. В.**

Методические особенности развития физических качеств у футболистов специальных олимпиад..... 543

**Ярошенко Д. В., Комар Е. Б.**

Личностная тревожность как детерминанта соревновательной деятельности каратистов..... 547

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

М. А. Ярмоленко Е. В. Гончаренко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

**Введение.** Построение учебно-тренировочного процесса для спортсменов с отклонениями умственного развития имеет довольно сложный и разноплановый характер. Это связано со спецификой заболеваний и степенью умственной отсталости у занимающихся. На сегодняшний день существует незначительное количество исследований, посвященных вопросам индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад. Ученые [1, 3] утверждают, что высокий уровень физической подготовленности, определяемый уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Специалисты [2, 4] адаптивного физического воспитания, специальной педагогики отмечают, что стремление к достижению высокого уровня физической подготовленности может привести к осложнениям протекания заболевания, а также возможным вторичным отклонениям и нарушениям.

Одним из самых популярных и массовых видов спорта в Специальных Олимпиадах является футбол. Этот вид спорта предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Научные труды по подготовке футболистов свидетельствуют о том, что достижение высокого технико-тактического мастерства является залогом качественного совершенствования и развития специальной физической подготовленности [3]. На сегодняшний день большое внимание уделяется проблеме формирования и развития скоростно-силовых способностей на разных этапах многолетней спортивной тренировки футболистов. К сожалению, несмотря на большую популярность этой проблематики среди ученых и тренеров, в большинстве случаев научные поиски касаются тренировочного процесса здоровых спортсменов. Поэтому существует острая необходимость проведения глубоких научных исследований относительно развития физических качеств у спортсменов с отклонениями умственного развития.

**Цель исследования** – повышение уровня физических качеств в спортивной подготовке футболистов с отклонениями умственного развития.

**Задачи исследования:**

- проанализировать роль и место физических качеств у футболистов с отклонениями умственного развития.
- систематизировать методические положения по развитию физических качеств у футболистов Специальных Олимпиад.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс футболистов Специальных Олимпиад.

**Предмет исследования** - методические особенности развития физических качеств у футболистов Специальных Олимпиад

**Методы и организация исследования:** теоретический анализ и обобщение специальной и научно – методической литературы, материалов сети Интернет; методы наблюдения.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Специальные Олимпиады – международная организация, целью которой является помощь людям с отклонениями в умственном развитии в получении удовольствия и пользы от участия в тренировочных занятиях и соревнованиях по индивидуальным и командным видам спорта. Специалисты Международной организации «Специальные Олимпиады» считают, что с помощью тренировок и соревнований

люди с отклонениями умственного развития выигрывают физически, социально, духовно, а общество объединяется на условиях равенства, уважения и взаимопомощи. Для людей с отклонениями умственного развития очень важно приобщиться к общественной жизни (нормализовать свой образ жизни). Одним из действенных средств такой нормализации является адаптивный спорт. Уровень возможностей человека отражают качества, которые представляют собой сочетание врожденных психологических и морфологических особенностей [1]. Чем выше уровень физических качеств, тем шире потенциальные возможности и работоспособность человека. Поэтому развитие физических качеств для людей с отклонениями умственного развития является одним из важных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

В современной теории и практике принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость [4]. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма. Люди с различными степенями умственных отклонений имеют определенные закономерности развития, вторичные нарушения, физические недостатки [2]. Исходя из этого, необходимо учитывать эти особенности при развитии физических качеств. При воспитании силы целесообразно использовать упражнения с сопротивлением партнёра. Эти упражнения оказывают благоприятное влияние на эмоциональное состояние занимающихся. Выполняя данные упражнения спортсмены вынуждены проявлять значительные волевые усилия, соревноваться в умении применять силу для решения определенного двигательного задания. К недостаткам этого метода следует отнести повышенный риск получения травм и невозможность точного дозирования и учета тренировочной нагрузки. В таком виде спорта как футбол очень важно уделять внимание развитию специальной силовой подготовленности. Упражнения с комбинированными отягощениями содействуют воспитанию данного качества, а также позволяют варьировать тренировочное действие и этим повышают эмоциональность и эффективность занятий, что и является важным условием подготовки спортсменов Специальных Олимпиад. Примером могут служить прыжки или кратковременный бег с отягощением. Эти упражнения повышают уровень развития взрывной силы, которая занимает ключевую позицию при подготовке футболистов Специальных Олимпиад.

В процессе двигательной деятельности футболисты часто сталкиваются с необходимостью быстро и адекватно реагировать на постоянные изменения ситуаций. Низкий уровень развития скоростных качеств у спортсменов Специальных Олимпиад связан с недостаточной подвижностью нервных процессов, а неточность движений с их недифференцированностью и чрезмерной иррадированностью.

При развитии быстроты необходимо различать простую и сложную двигательную реакцию. Методику развития локальных проявлений быстроты и совершенствования комплексных скоростных качеств необходимо дифференцировать. При развитии быстроты простых реакций необходимо руководствоваться такими положениями: реагирования выполнять с максимально возможной быстротой; перед свистком арбитра целесообразно немного напрягать мышцы, которые несут основную нагрузку в движении; количество реагирований в одной серии должна быть такой, чтобы не было тенденции к увеличению времени реагирования (4-8 повторений). Количество серий должно подбираться индивидуально, в зависимости от подготовленности, сложности и энергоёмкости моторного компонента (в среднем 3-4 серии). Интервал отдыха между сериями необходимо устанавливать в зависимости от чувства готовности футболистов к следующей серии реагирований. Характер отдыха между сериями должен быть активный, при этом необходимо давать упражнения на расслабление мышц,

которые задействованы в движении. Необходимо изменять характер (зрительный, слуховой, тактильный) и силу сигнального раздражителя для того, чтобы получить значительный тренировочный эффект.

Упражнения для развития быстроты сложных реакций целесообразно использовать в начале учебно-тренировочного занятия, когда организм спортсмена находится в состоянии большой оперативной работоспособности. Для футболистов с отклонениями умственного развития очень важным является совершенствование пространственных и временных ощущений относительно возможных перемещений объекта в условиях дефицита пространства и времени, при этом следует руководствоваться следующими положениями: изменять скорость движения объекта от умеренной до максимальной; уменьшать расстояние от реагирующего до двигательного объекта (футбольному вратарю легче правильно среагировать на расстоянии 30 метров чем 15); изменять величину двигательного объекта (на меньший объект тяжелее реагировать).

Игра в футбол требует проявления высокого уровня общей и скоростной выносливости. Для воспитания общей выносливости рекомендуется длительный малоинтенсивный бег, а также упражнения циклических видов спорта (плавание, лыжные гонки, роликовые коньки). Для развития скоростной выносливости у спортсменов Специальных Олимпиад необходимо использовать преимущественно метод соревновательного или комбинированного упражнения. Длительность упражнения должна быть непродолжительной (10-12 с.). Интенсивность упражнения от 70 до 100 % относительно индивидуальной максимальной скорости (бег 4\*60 м). Первую серию рекомендуется пробегать со стандартной скоростью, последующие выполнять с прогрессивной интенсивностью. Отдых между упражнениями должен регламентироваться ЧСС (110-120 уд.\*мин.), а между сериями до полного восстановления. Количество серий от 3 до 5.

Характерной особенностью для спортсменов Специальных Олимпиад является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания. Необходимо использовать упражнения на расслабление мышц. В игре футболист Специальных Олимпиад должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, повороты, передачи. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. К методическим положениям для развития гибкости у футболистов Специальных Олимпиад следует отнести следующие: не допускать болевых ощущений, движения выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности спортсменов количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.). Это способствует повышению интереса и мотивации занимающихся.

Одним из наиболее сложно развиваемых качеств у спортсменов Специальных Олимпиад является координация. Это связано со спецификой заболеваний и отклонений контингента. В учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад различные виды координационных качеств проявляются в тесном взаимодействии с другими физическими качествами (сила, быстрота, выносливость и гибкость). Это связано с тем, что для развития других физических качеств применяются очень сложные в координационном плане

упражнения или они выполняются в усложненных условиях, то параллельно развиваются и координационные способности. Для достижения высокого уровня их развития возможно только за счет рационального применения адекватных средств и методов, от которых зависит проявление той или иной разновидности координационных способностей [4]. Планируя тренировочные задачи по развитию координационных способностей, следует учитывать такие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность работы, длительность отдельного упражнения, количество повторений конкретного упражнения, длительность и характер пауз между упражнениями.

**Выводы.** Развитие физических качеств у футболистов Специальных Олимпиад является важной частью системы подготовки. Уровень развития физических качеств прямолинейно влияет на работоспособность во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Развитие физических качеств способствует нормализации образа жизни людей с отклонениями умственного развития, тем самым содействуя повышению уровня их социальной адаптированности.

Футбол, как один из популярных видов спорта требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей (передач, ударов, владение мячом) в очень короткие отрезки времени.

Отклонения в умственном развитии затрудняют ориентацию в пространстве, освоение двигательных навыков, развитие двигательных качеств и это ведет к значительному снижению двигательной активности. Для эффективного развития физических качеств у футболистов Специальных Олимпиад необходимо придерживаться следующих положений: использовать простые движения с постепенным усложнением; стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений; максимально активизировать познавательную деятельность; ориентироваться на сохраняемые функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка; отдавать предпочтение игровому методу. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке спортсмены Специальных Олимпиад лучше осваивают учебный материал; упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

#### Литература

1. Malinda, M. Special Olympics: ensuring sports opportunities for athletes with mental retardation of all sports ability levels / M. Malinda // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV міжнар. наук. конгрес, присвячений 70-річчю заснування НУФВСУ (Київ, 16-19 трав. 2000 р.) : тези доповідей. – Київ, 2000. – С. 614.

2. Аксенова Л.И., Архипов Б.А., Белякова Л.И. и др. Специальная педагогика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Под ред. Н.М. Назаровой. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 450 с.

3. Башарина, Т. М. Развитие социальной компетентности в процессе игры в футбол / Т. М. Башарина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №02. – С. 46-48. – Журн. в журн. "Детский тренер" №2/2011.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. для вузов / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – М.: Изд-во Олимпийская литература, 2003. – 316 с.