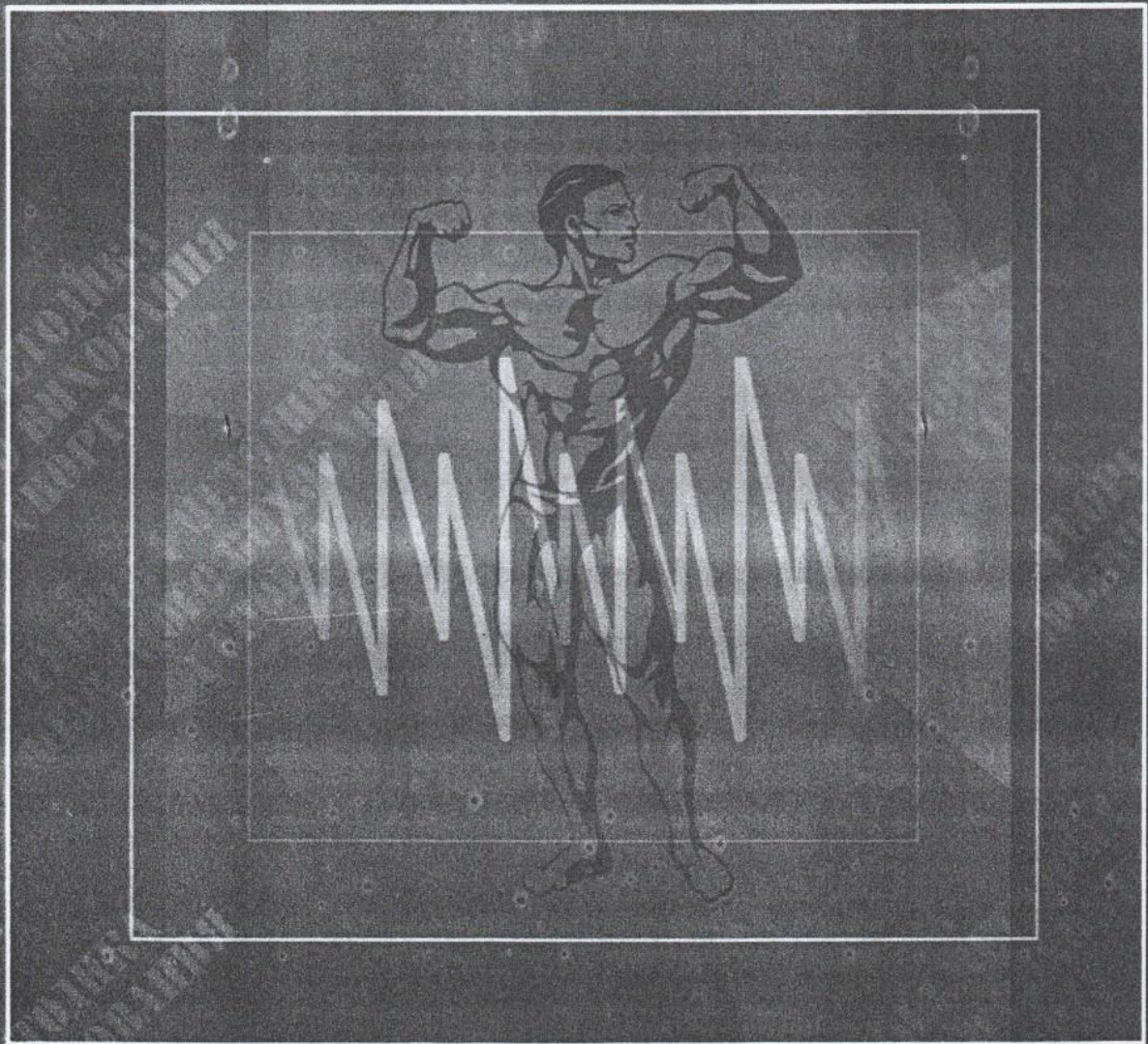


ISSN 1992-7908

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Науково-теоретичний журнал



4.2008

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

4 / 2008

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ВАЛЕОЛОГІЯ І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

- 3 *Римма Банникова, Аладван Рашед*
Структурно-функциональное состояние костной ткани у студентов
- 8 *Али Смади*
Использование методов Су Джок Оннури-терапии в комплексной физической реабилитации лиц с закрытой позвоночно-спинномозговой травмой поясничного отдела
- 12 *Аля Омар Самара*
Использование в комплексной физической реабилитации лиц с рассеянным склерозом методов Су Джок Оннури-терапии
- 17 *Володимир Волков*
Особливості вікової динаміки компонентів фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів різних спеціальностей, які навчаються в умовах помірної та значної рухової активності
- 22 *Євген Гончаренко*
Вплив програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес на ефективність проведення тренувальних занять з особами, які мають відхилення розумового розвитку
- 26 *Ігор Григус*
Ефективність фізичної реабілітації хворих на персистуючу бронхіальну астму середньої тяжкості
- 30 *Людмила Грідько*
Кардіотокографічне дослідження функціонального стану внутрішньоутробного плода при анемії у вагітних
- 33 *Тарас Заморський, Ірина Бабова, Ірина Рой, Лариса Драч*
Вплив фізичної реабілітації на показники опорних реакцій у хворих на ревматоїдний артрит після ендопротезування колінного суглоба
- 38 *Інна Каплун*
Аналіз основних порушень та обґрунтування засобів і методів фізичної реабілітації в осіб зрілого віку, хворих на спастичну кривошию
- 43 *Ігор Марценюк*
Рання фізична реабілітація при ендопротезуванні кульшового суглоба у хворих на анкілозивний спондиліт
- 47 *Ірина Масляк*
Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів
- 52 *Ольга Новоселова*
Направленное использование средств физического воспитания в процессе адаптации детей 7–8 лет к началу обучения в школе

"Теорія і методика фізичного виховання і спорту" — науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту — наукових працівників, викладачів вузів, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів.

Науковий консультант

В.М. Платонов, д-р пед. наук

Головний редактор

Ю.М. Шкрєбтій, д-р наук з фіз. виховання і спорту

Заступник головного редактора

О.В. Андрєєва, канд. наук з фіз. виховання і спорту

Редакційна колегія:

М.М. Булатова, д-р пед. наук
Л.В. Волков, д-р пед. наук
В.І. Воронова, канд. пед. наук
В.В. Гамалій, канд. пед. наук
В.М. Гордієнко, д-р мед. наук
Л.О. Драгунов, канд. пед. наук
М.В. Дутчак, канд. пед. наук
А.Ю. Дяченко, д-р наук з фіз. виховання і спорту
С.С. Єрмаков, д-р пед. наук
В.М. Ільїн, д-р біол. наук
В.О. Кашуба, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Г.В. Коробейников, д-р біол. наук
К. Коханович, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Т.Ю. Круцевич, д-р наук з фіз. виховання і спорту
В.М. Левенець, д-р мед. наук
Г.А. Лісенчук, д-р наук з фіз. виховання і спорту
О. К. Марченко, канд. пед. наук
Ю.П. Мічуда, канд. екон. наук
С.А. Олійник, д-р біол. наук
І. І. Пархотік, д-р мед. наук
С. Савчин, д-р наук з фіз. виховання і спорту
М.М. Філіппов, д-р біол. наук
Л.Г. Шахліна, д-р мед. наук
О.А. Шинкарук, канд. пед. наук



Вплив програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес на ефективність проведення тренувальних занять з особами, які мають відхилення розумового розвитку

Резюме

Рассмотрены особенности программы Международной организации Специальная Олимпиада ФАНфитнес и выявлены пути ее совершенствования.

Summary

Features of the program of the International Organization Special Olympics FUNFitness are presented and the principal ways of its improvement are determined.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із значних досягнень ХХ ст. є усвідомлення і наукове обґрунтування вирішальної ролі рухової активності для реабілітації людей з особливими потребами. Нині зусилля державних організацій, науковців і практиків спрямоване на пошук шляхів оптимального використання засобів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я, досягнення необхідного рівня працездатності й адаптації осіб з особливими потребами [1, 3, 5].

Враховування методичних особливостей організації та проведення тренувальних занять сприятиме більш ефективному їх проведенню і відновленню фізичних можливостей інвалідів, їх самореалізації, удосконалить, розширить соціальні контакти [3, 4].

Діяльність Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада, заснованої в 1968 р., спрямована на проведення цілорічних тренувань та змагань з олімпійських видів спорту для людей з відхиленнями розумового розвитку. Цією організацією було розроблено програму обстеження атлетів — ФАНфітнес. зміст якої полягає у виявленні вад фізичного розвитку рухових якостей, наданні спортсменам відповідних рекомендацій, що допоможе їм ефективніше удосконалювати свою фізичну форму, коригувати фізичні вади, запобігати розвитку вторинних захворювань, отримувати відчуття радості від занять спортом та рухової активності [1, 6]. Аналіз даних спеціальної літератури показав, що на сьогоднішній день незначна кількість фахівців у нашій країні володіють інформацією про технологію застосування програми ФАНфітнес. Проте інформація, отримана в результаті проведення цієї програми, дозволить тренерам враховувати особливості функціонального стану, рівень фізичних можливостей атлетів залежно від ступеня відхилення розумового розвитку, диференційовано розробляти програми проведення тренувальних занять, що впливатиме на підвищення ефективності занять, сприятиме соціальної адаптації осіб даної категорії, що і підтверджує актуальність цієї роботи.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006—2010 рр. за темою 2.5.1 "Організаційні, історичні, теоретико-методичні аспекти спорту інвалідів".

Мета дослідження — визначити особливості реалізації програми ФАНфітнес в Україні та виявити шляхи її вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літератури та документальних джерел мережі Інтернет, систематизація, аналогія й зіставлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними літературних джерел [2, 5—7], розумова відсталість у більшості випадків поєднується з різноманітними фізичними, неврологічними, психічними, біохімічними, ендокринними та іншими порушення-

ми організму. Тому організація фізкультурно-спортивної роботи з людьми, які мають розумові відхилення, повинна спрямовуватися на зниження цих вад, позитивно впливати на розвиток фізичних якостей, відновлення та розширення діапазону рухової активності і сприяти їх соціальної адаптації. Діяльність Міжнародної громадської організації Спеціальна Олімпіада охоплює не тільки тренувальні заняття і змагальну діяльність, а й вирішує медичні і соціальні проблеми. Спеціальною Олімпіадою було розроблено та впроваджено в практику волонтерські програми (рис. 1), кожна з яких має свою цільову спрямованість та вирішує певні завдання.

Програма рухової активності атлетів з тяжкими відхиленнями розумового розвитку дозволяє їм демонструвати на змаганнях свої особисті досягнення в окремих вправах (стрибок у довжину з місця в легкій атлетичі, ведення м'яча в баскетболі тощо) [3].

Програма лідерства атлетів полягає в проведенні семінарів для спортсменів, які брали участь у міжнародних змаганнях Спеціальної Олімпіади (Всесвітні Літні та Зимові Ігри, Європейські ігри тощо), створенні комітетів спортсменів. Ця програма спрямована на те, щоб спортсмени брали участь у вирішенні питань, пов'язаних із фізкультурно-спортивною роботою, спілкувалися із представниками засобів масової інформації, забезпечували підготовку та організацію змагань. Це сприяє більш ефективній соціальній інтеграції, спортсмени відчувають себе важливими членами суспільства, поліпшується їхня самооцінка.

Сутність сімейної програми полягає в наданні допомоги всім родинам, де є діти з відхиленням розумового розвитку. У рамках цієї програми всі бажаючі мають змогу одержувати спеціальну літературу. Членам родин пропонується взяти участь у семінарах, які проводить Спе-

ціальна Олімпіада, формуванні сімейних клубів.

Наступною програмою є "Смолоскиповий пробіг" — це досить специфічна програма, сутність якої полягає в тому, що перед церемонією відкриття змагань проводиться естафета зі смолоскипом, за допомогою якого потім запалюється вогонь на змаганнях. Несуть естафету співробітники правоохоронних органів і атлети. Пробіг має кілька місій: викликати інтерес до змагань Спеціальної Олімпіади у населення і продемонструвати готовність правоохоронних органів брати участь у подібних заходах.

Освітня програма розроблена для учнів загальноосвітніх шкіл з метою поширення інформації про людей з особливими потребами та діяльність Міжнародної організації Спеціальна

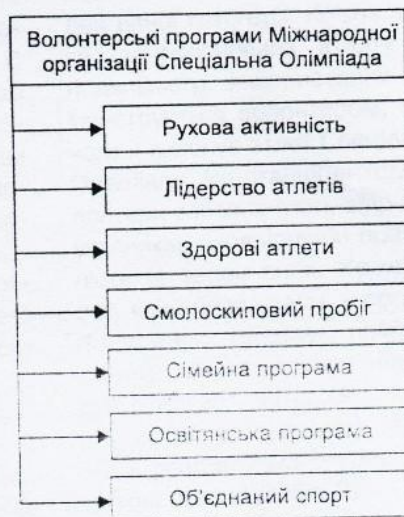


Рисунок 1 — Волонтерські програми Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада

Олімпіада. Пропаганда даної інформації сприяє залученню дітей і молоді до участі в цьому русі у статусі волонтерів.

Програма "Об'єднаний спорт" об'єднує приблизно рівну кількість спортсменів Спеціальної Олімпіади з людьми, які не мають порушень розумового розвитку, у спортивні команди для тренувальних занять і змагань. Учасники повинні бути приблизно одного віку та рівня фізичних спроможностей. Всі спортсмени, які беруть участь у цій програмі, повинні мати необхідний рівень навичок для того, щоб займатися певним видом спорту.

Ключовою програмою Спеціальної Олімпіади є "Здорові атлети" (рис. 2). Значущість програми полягає в тому, що вона дозволяє визначити стан здоров'я атлетів, рівень фізичної підготовленості, виявити проблеми опорно-рухового апарату, сенсорних систем організму. Дані, отримані в результаті проведених досліджень, можуть бути враховані тренерами при плануванні процесу підготовки.

На сьогодні Міжнародна організація Спеціальна Олімпіада реалізує шість розділів даної програми. Їхня сутність зводиться до визначення стану здоров'я, створення бази даних обстеження, подальшої кваліфікованої медичної допомоги, безкоштовного надання медич-

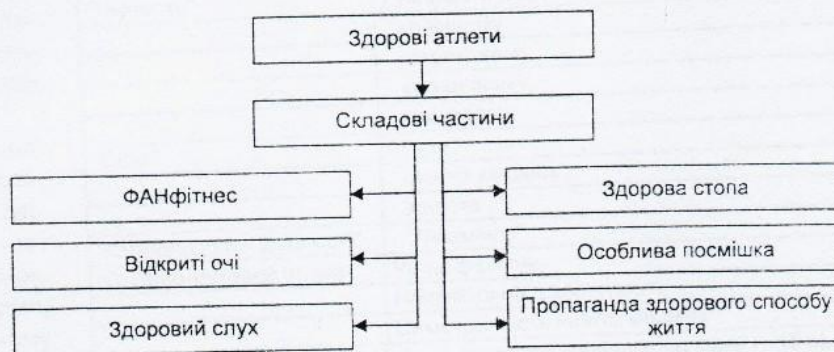


Рисунок 2 — Складові частини програми "Здорові атлети" Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада

Таблиця 1 – Технологія проведення програми ФАНфітес

Станції ФАНфітнесу			
Реєстрація	Тестування	Навчання	Завершення
Роз'яснення атлетам технології проведення ФАНфітнесу; заповнення анкет учасників програми	Проходження скринінгових станцій (сила, гнучкість, координаційні здібності, функціональна проба, антропометричні дані)	Вивчення даних тестування фахівцем АФК; заповнення карти атлета	Перевірка волонтерами анкет учасників; вручення атлетам пам'ятних сувенірів

ної допомоги на місці проведення змагань.

Складовою частиною програми "Здорові атлети" є ФАНфітнес. Програма ФАНфітнес розроблена Американською фізіотерапевтичною асоціацією для Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада. Впровадження програми в практику відбулося в 2001 р. на Всесвітніх Зимових іграх Спеціальної Олімпіади в м. Анкоридж (Аляска, США). Після Ігор семінари з вивчення цієї програми проводяться у всіх країнах, де функціонує Спеціальна Олімпіада. Представники Спеціальної Олімпіади України брали участь у семінарі за програмою ФАНфітнес у 2003 р. на Всесвітніх Літніх іграх, що проходили в Дубліні (Ірландія). В Україні вперше обстеження осіб з відхиленнями розумового розвитку було проведено в грудні 2003 р. під час Відкритого баскетбольного турніру (Київ). В організації та проведенні ФАНфітнесу брали участь фахівці з регіонів та студенти Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Програма ФАНфітнес спрямована на:

- оцінку фізичних якостей;
- визначення стану опорно-рухового апарату;
- визначення фізичної підготовленості;

• навчання атлетів, тренерів, членів родин з метою обґрунтування важливості розвитку фізичних якостей, занять фізичною культурою та спортом;

• оформлення індивідуальної карти атлета Спеціальної Олімпіади і надання спортсменам відповідних рекомендацій для поліпшення їхніх рухових навичок, підвищення спортивної форми, подальших успіхів у обраному виді спорту.

Програма ФАНфітнес складається із чотирьох станцій (табл. 1):

Під час реєстрації волонтери пояснюють атлетам технологію проведення обстеження. Кожен атлет одержує анкету (карту огляду), в якій фіксуються результати тестів. На станціях тестування спортсменам допомагають волонтери, які стежать, щоб атлети виконали всі тести і перейшли на станцію навчання.

Навчання проводить фахівець з адаптивної фізичної культури, який володіє інформацією про особливості фізичного стану людей даної категорії. Кожна вправа, запропонована атлету для подальшого використання, демонструється волонтером, після чого її виконує атлет Спеціальної Олімпіади. На станції виходу волонтери забезпечують збір анкет учасників, перевіряючи правильність їх заповнення. Кожен атлет, який брав участь у програмі ФАНфітнес, одержує пам'ятний сувенір. Це має велике значення для осіб даної категорії.

Тестування за цією програмою реалізуються через скринінгові станції (табл. 2).

У результаті проведених досліджень за програмою ФАНфітнес було виявлено деякі її недоліки, усунення яких дозволить удосконалити методику проведення тренувальних занять та сприятиме розвитку фізичних якостей атлетів, їхньої фізичної підготовленості, корекції порушень опорно-рухового апарату тощо. Програма реалізується лише на змаганнях, тому спортсмени не мають можливості систематично брати в ній участь і не завжди існує ясна картина змін, які відбуваються в організмі людей з особливими потребами.

У змаганнях за програмою Спеціальної Олімпіади можуть брати участь люди з відхиленнями розумового розвитку, починаючи з восьмирічного віку, при цьому більшість фахівців [1, 4, 7] стверджують, що рання корекційна спрямованість тренувального та змагального процесів сприяє більш ефективним результатам. Тому доцільно реалізовувати цю програму в спе-

Таблиця 2 – Скринінгові станції програми ФАНфітнес

Скринінгова станція	Тести
"Гнучкість"	Рухливість у суглобі колінному
	гомільковому
	кульшовому
	плечовому
"Сила"	М'язи: нижніх кінцівок
	живота
	"Фламінго"
"Координаційні здібності"	Рельєф спини
"Опорно-руховий апарат"	Наявність плоскостопості
	Симетричність нижніх кінцівок
"Фізична підготовленість"	Функціональна проба (біг на місці — 15 с). Вимірювання артеріального тиску до навантаження, після виконання вправи, через 1 хв після виконання, через 3 хв

ціальних освітніх установах для дітей більш раннього віку.

Дані, отримані в результаті проведення програми ФАНфітнес, не завжди підлягають ретельній систематизації. Проте регулярний аналіз змін різних складових підготовленості атлетів сприятиме диференційованому підходу при проведенні тренувальних занять.

У тестах, запропонованих для атлетів, не враховуються тривалість занять адаптивною фізичною культурою, наявність вторинних порушень. Доцільно вказані дані внести в анкету, що сприятиме більш ретельному вивченню особливостей організму атлетів, приведе до диференційованого підходу при розробці тренувальних програм.

Під час проведення дослідження було зауважено, що для визначення сили м'язів нижніх кінцівок атлет виконує тест — 10 підйомів з положення сидячи на стільці якнайшвидше без допомоги верхніх кінцівок. Однак висота стільця не змінюється залежно від зросту атлета, а у змаганнях за програмою Спеціальної Олімпіади беруть участь особи з 8 до 80 років, відповідно їхні антропометричні показники значно відрізняються. Отже, якщо не коригувати висоту стільця відповідно до зросту спортсмена, дані, отримані в результаті проведення тестування, не будуть інформативними.

Пропонується розробити шкалу, згідно з якою фіксується час виконання тесту, а результат відображається у відповідній диференційованій градації. У результаті атлет одержує більш інформативні дані, які необхідно враховувати на заняттях фізичною культурою та спортом. Подібну схему доцільно застосувати і при визначенні сили м'язів живота. Також пропонується

ввести в програму ФАНфітнес тести для визначення обхвату грудної клітки, що дозволить визначати в атлетів рівень фізичного розвитку, і тест на визначення силових можливостей верхніх кінцівок. Це сприятиме більш глибокому вивченню рівня фізичних можливостей. Дані тести нескладні для виконання і мають вагомий інформативний характер.

Висновки

- Тренувальні заняття фізичною культурою з людьми, які мають відхилення розумового розвитку, реалізуються за підтримки Міжнародної організації Спеціальна Олімпіада, діяльність якої спрямована на проведення цілорічних тренувань і спортивних змагань, а також реалізацію волонтерських програм, що сприяють зміцненню фізичного та морального здоров'я атлетів.

- Програма ФАНфітнес як компонент волонтерських програм Спеціальної Олімпіади „Здорові атлети” дозволить отримати максимальне уявлення про стан опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості осіб з розумовими відхиленнями.

- Дані, отримані в ході проведення програми ФАНфітнес, сприятимуть підвищенню ефективності тренувальних занять з людьми, які мають відхилення розумового розвитку, за рахунок оперативного внесення коректив у тренувальний процес.

- Організація тренувальних занять з людьми, які мають відхилення розумового розвитку, відповідно до рекомендацій, отриманих у результаті проведення програми ФАНфітнес, дозволить не лише підвищити рівень фізичного розвитку та покращити показники здоров'я, а й сприятиме їх соціальній адаптації, що є основною метою занять

фізичною культурою для даної категорії людей.

- У результаті досліджень було виявлено деякі недоліки програми ФАНфітнес, корекція яких сприятиме виявленню методичних особливостей організації та проведення тренувальних занять та покращанню ефективності занять адаптивною фізичною культурою.

1. *Бегидова Т. П.* Основи адаптивної фізической культури: учебн. пособие / Т. П. Бегидова. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 192 с.

2. *Бріскін Ю.* Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, Л. Карпенко // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. статей з проблем фіз. виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних. — Львів: “Ахіл”, 2003. — Вип. 1. — С. 20—23.

3. *Бріскін Ю. А.* Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навч. посібник / Ю. А. Бріскін. — Львів: “Ахіл”, 2003. — 128 с.

4. *Веневцев С. И.* Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. — М.: Сов. спорт, 2004. — 104 с.

5. *Висковатова Т. П.* Задержка психического развития у детей, обусловленная неблагоприятным влиянием природных и антропогенных факторов / Т. П. Висковатова. — Одесса: ЮГПУ, 1996. — 264 с.

6. *Слинявчук К. П.* Перспективы и пути развития программы Специальная Олимпиада в Украине / К. П. Слинявчук // Наука в олимпийском спорте. — 2002. — № 2. — С. 70—78.

7. *Теория и организация адаптивной физической культуры:* [учебник. Том 1: Введение в специальность. История организация и общая характеристика адаптивной физической культуры]; под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — [2-е изд., испр. и доп.] — М.: Сов. спорт, 2005. — 296 с.: ил.