

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту

*Паламарчук Сергій Павлович*

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ОЛІМПІАД З ПРІОРИТЕТНО-РЕПРЕЗЕНТАТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

Миколаїв, 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи:  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор,  
Бріскін Юрій Аркадійович

Рецензент :

Захист відбудеться 25 лютого 2019 р. о \_\_\_\_\_ годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія \_\_\_\_\_.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили

**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність теми.** Фундаментальні наукові дослідження галузі спорту переконливо доводять ізоморфний характер міжнародного спортивного руху (В. Платонов, 1997, 2010) та окремих його складових: олімпійського спорту, руху «спорт для всіх» (М. Дутчак, 2003), професійного спорту (О. Борисова, 2011).

Уявлення про сучасний міжнародний спортивний рух неможливе без розуміння його повноправної складової – адаптивного спорту (Ю. Бріскін, 2003, Ю. Бріскін та ін., 2010). Постійне зростання кількості учасників різноманітних змагань спортсменів-інвалідів, розширення спортивного календаря та географії країн-учасниць, посилення спортивних результатів, а в окремих випадках і наближення до результатів здорових спортсменів є вагомим обґрунтуванням соціальної значущості адаптивного спорту (Ю. Бріскін та ін., 2010, Е. Приступа, 2002, Е. Приступа та ін., 2005).

Нині в змаганнях адаптивного спорту беруть участь інваліди різних нозологій: з вадами слуху, зору, пошкодженням опорно-рухового апарату, вадами інтелекту.

Метою системи спортивної підготовки за програмами Спеціальних Олімпіад (далі – СО) є забезпечення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня соціальної адаптації через покращення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості шляхом тренувальної та змагальної діяльності в обраному(них) виді(ах) спорту.

Вищезазначене дозволяє окреслити важливу науково-практичну проблему пошуку та обґрунтування сучасних методичних підходів реалізації завдань тренувального процесу спортсменів за програмами СО.

**Мета й завдання досліджень.** Мета дослідження: дати порівняльну характеристику програмам підготовки спортсменів у межах СО.

**Завдання:**

- 1) На основі аналізу науково-методичних літературних джерел дати характеристику існуючим тренувальним програмам СО;
- 2) Визначити особливості тренувальних програм з пріоритетно-репрезентативних видів спорту;
- 3) Систематизувати існуючі програми та оцінити їх ефективність.

**Об'єкт дослідження:** тренувальні програми СО з пріоритетно-репрезентативних видів спорту в Україні.

**Предмет дослідження:** засоби і методи, які застосовують в тренувальних програмах СО з пріоритетно-репрезентативних видів спорту (баскетбол, лижні перегони, легка атлетика).

**Методи досліджень.** При проведенні досліджень були використані загальноприйняті методи. 1. Аналіз фахової науково-методичної літератури та інших джерел в мережі Інтернет. 2. Медико-біологічні методи: зважування, вимірювання АТ, ЧСС, визначення рівня тренуваності серця за М. Амосовим, індекс маси тіла (індекс Кетле), Індекс Робінсона та визначення рівня глюкози в крові.

**Наукова новизна** даної роботи полягає в систематизації та вдосконаленні існуючих тренувальних програм СО з пріоритетно-репрезентативних видів спорту. Офіційні тренувальні програми, на думкою фахівців (М. Акімова, 2008, Н. Астаф'єв та ін., 1994, О. Борисова, 2011) потребують суттєвого вдосконалення. у тренувальній програмі з баскетболу міститься одноразове включення окремих вправ. - у багатьох вправах назва не відповідає її змісту, що, у свою чергу, ускладнює роботу тренера, враховуючи те, що, згідно з принципами організації Спеціальних Олімпіад виконання його функцій може покладатися на людей без педагогічної чи спортивної освіти.

**Практичне значення** отриманих результатів. Враховуючи виявлені недоліки офіційної тренувальної програми (М Башкирова, 1999, Ю. Бріскін, 2003, Ю. Брискин, 2006), існуючі методичні рекомендації щодо початкової баскетбольної підготовки (Е. Приступа та ін., 2003, О. Павлось та ін., 2013) та нозологічні особливості осіб з вадами інтелекту (Г. Бойко та ін., 2005), було розроблено авторську тренувальну програму з легкої атлетики. Також проаналізовано тренувальні програми з інших видів спорту у порівняльному аспекті – лижні перегони (А. Передерій та ін., 2007, О. Павлось та ін., 2012) та легкої атлетики і баскетболу (О. Павлось та ін., 2013).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі Львівської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату І-ІІ ступенів «Довіра».

**Структура й обсяг роботи.** Дослідження містить вступ, чотири розділи з висновками, загальні висновки, список використаних джерел (120 найменувань). Загальний обсяг магістерської роботи складає 80 сторінок, з них основного тексту – 68. Робота містить 6 таблиць та 2 рисунки.

### **Основний зміст**

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; сформовано мету і завдання досліджень; визначено об'єкт та предмет досліджень; запропоновано методи дослідження; апробовано наукову новизну і практичне значення магістерської роботи. В **Розділі 1 «Програма Паралімпійських Ігор»** розкрито сутність Спеціальних Олімпіад, їх структуру та історію виникнення.

Аналіз формування сучасної програми Паралімпійських Ігор свідчить, що переважна кількість видів спорту є видами олімпійської програми. З 20 літніх видів спорту паралімпійської програми, 16 уведено до програми Ігор Олімпіад. Усі 5 видів спорту з програми зимових Паралімпійських Ігор представлені і в олімпійській програмі. Зміни сучасної програми паралімпійських ігор пов'язані також із розширенням нозологічного складу учасників XIV Паралімпійських ігор у і Лондоні 2012 року за рахунок залучення до вже відомих нозологічних груп пошкодження опорно-рухового апарату: пошкодження хребта та спинного мозку, ампутації, церебральний параліч, інші пошкодження опорно-рухового апарату, вади зору), спортсменів із вадами інтелекту.

В Україні реалізується унікальна державна політика в галузі адаптивного спорту, що, передусім, стосується паралімпійського та дефлімпійського спорту.

Важливість розробки науково-методичних проблем Спеціальних Олімпіад пов'язано також із тим, що, якщо для інших напрямів адаптивного спорту (паралімпійський та дефлімпійський спорт), урахуваючи ідентичність їхніх цільово-результативних відносин із олімпійським спортом, можлива часткова нозологічно-детермінована екстраполяція основних підходів системи підготовки спортсменів-олімпійців, то для СО необхідне суттєве переосмислення фундаментальних положень цієї системи (І. Когут та ін., 2011).

Разом з тим без використання досвіду підготовки спортсменів в олімпійському спорті, закономірностей формування різних видів підготовленості (В. Келлер та ін., 1993, С. Матвеев, 1999, В. Платонов, 2004), рухових вмінь та навичок (В. Болобан та ін., 1995, В. Мазниченко, 1984), розвитку фізичних якостей (Ю. Верхошанский, 1988, М. Линець, 1997, В. Платонов, 1994) тощо, неможливий подальший розвиток СО у сучасних умовах. Таким чином, постає важлива науково-прикладна проблема невідповідності наявного рівня знань філософських, організаційних, нормативних, методичних, поняттєвих засад спеціального олімпійського руху сучасним потребам практики, масштабу та соціальній вартості СО як виду діяльності.

У другому розділі «**Методологічні основи тренування атлетів Спеціальних Олімпіад**» проведено теоретичне обґрунтування сучасних тренувальних програм СО, проаналізовано технічну структуру руху. Ефективна реалізація сучасних тренувальних програм з офіційних видів спорту можлива за умови дотримання системи принципів спортивного тренування, що враховують особливості нозології та закономірності формування тренуваності спортсменів (Ю. Бріскін та ін., 2008, Є. Гончаренко, 2011). Структура засобів та методів спортивного тренування переважно відтворює структуру олімпійського спорту.

Пасивні вправи передбачають рухи з переміщенням різних частин тіла атлета зусиллями тренера. Пасивні вправи використовуються як тоді, коли атлет фізично не спроможний виконати рух через недостатній рівень силових якостей (наприклад, утримання кута у висі на гімнастичній стінці за допомогою тренера), так і тоді, коли атлет не спроможний відтворити необхідну технічну структуру руху через відсутність розуміння завдання чи низький рівень координаційних якостей (наприклад, виконання замаху в кидкових вправах).

Вправи з допомогою (активно-пасивні вправи) – наступний ступінь активізації, коли частина визначеного руху виконується пасивно або з підтримкою, а частина – самостійно. При виконанні пасивної фази руху також необхідно дотримуватися вказаної траєкторії, напрямку, амплітуди та швидкості. Активні вправи – різні сполучення рухів, які виконує спортсмен самостійно.

Специфічним є використання вправ на розслабленні м'язів, що традиційно виконують у заключній частині занять для сприяння процесам відновлення.

Експериментальна частина розділу. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проведено у період з жовтня по грудень 2012 року. У дослідженні взяло участь 21 спортсмен, хлопці віком від 10 до 13 років.

Спеціальний досвід тренувань з легкої атлетики у них був відсутній. Спортсмени, які брали участь у експерименті мали легку розумову відсталість, деякі з них мали супутні ураження. Тренувальні заняття проводились тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) тривалістю півтори години в позаурочних час у відповідності до змісту авторської тренувальної програми вчителями фізичного виховання даного навчального закладу, при систематичному відвідуванні дослідника.

В третьому розділі «**Система підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад**» розглянуто особливості восьми тижневої програми тренування, розподілу та структури занять на кожен тиждень.

Кожен спортсмен, який спеціалізується в певному виді спорту, має бути обізнаний у цьому виді спорту, відповідати мінімальним вимогам підготовленості, установленим акредитованою програмою, та мати достатній досвід для участі в змаганнях. Мінімальний проміжок часу для такого безперервного базового навчання та підготовки до змагань становить 8 тижнів (*General Rules*). Як правило, упродовж 8 тижнів вирішуються питання засвоєння основних технічних навичок, фізичної підготовки, тактичної підготовки, ознайомлення з правилами змагань та обов'язково планується ознайомчий змагальний процес. Вісім тижнів є мінімальним періодом тренування, після якого можливо очікувати якісні зміни у володінні основними технічними прийомами, у розвитку провідних фізичних якостей, у психологічному стані атлета, у його готовності самостійно брати участь у змаганнях, що відповідають його рівню підготовленості та можливостей. Усі тренувальні програми, відповідно до вимог Міжнародної організації СО, розраховано на 8 тижнів, вони забезпечують базову підготовку атлетів. Відповідно до закономірностей адаптації, цей період можна вважати мінімальним відносно завершеним етапом підготовки, протягом якого відбуваються достовірні поліпшення рівня розвитку фізичних якостей, можуть бути закладені механізми формування технічних навичок тощо. Зрозуміло, що чим тривалішим є підготовчий процес, тим вищий рівень базової підготовленості у обраному виді спорту можна забезпечити.

Упродовж 8 тижнів традиційно планується по 3 тренувальні заняття щотижня тривалістю 1,5-2 години. Аналізуючи зміст наявних тренувальних програм СО з офіційних видів спорту, зроблено спробу узагальнити методичні рекомендації, що зустрічаються у цих інформаційних джерелах, та сформулювати на цій основі методичні положення для проведення тренувальних занять.

До таких основних методичних положень відносимо: емоційність, повторність, лаконічність, візуалізація, індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, гнучкість, поступовість.

В останньому, четвертому розділі «**Аналіз досліджених тренувальних програм Спеціальних Олімпіад**» проаналізовано зміст існуючих програм з баскетболу, лижних перегонів, а також з легкої атлетики. Запропоновано програму занять з легкої атлетики на базі отриманих експериментальних даних.

Тренувальні програми з баскетболу. Нами була проаналізована офіційна тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з баскетболу. Було виявлено такі її

недоліки: - у тренувальній програмі з баскетболу міститься одноразове включення окремих вправ. - у багатьох вправах назва не відповідає її змісту, що, у свою чергу, ускладнює роботу тренера, враховуючи те, що, згідно з принципами організації Спеціальних Олімпіад виконання його функцій може покладатися на людей без педагогічної чи спортивної освіти.

Тренувальна програма з баскетболу розрахована на вісім тижнів та, відповідно, 24 тренувальні заняття (по 3 тренувальні заняття на тиждень). На відміну від офіційної, розроблена нами програма має чіткий розподіл завдань на вісім тренувальних тижнів. Структура тренувальної програми включає перелік необхідних вмінь та навичок (баскетбольні стійки та пересування, ведення, ловля та кидки м'яча, зупинки, передачі, повороти тощо), завдання з фізичної підготовки, контроль підготовленості атлетів, підготовку до змагальної практики, методичні рекомендації та ілюстративний матеріал. У програмі пропонуються п'ять комплексів загально розвиваючих вправ, три комплекси вправ на гнучкість та розслаблення для заключної частини, які тренер може самостійно добирати, виходячи з конкретних завдань тренувального заняття.

Перевагою програми є рекомендації щодо дозування навантаження, кількості повторень окремих вправ з урахуванням нозологічних особливостей та важкості супутніх уражень.

Програмний матеріал складений таким чином, щоб спортсмени спочатку ознайомились з основними технічними прийомами. Опанування техніки гри починається з оволодіння прийомами нападу. Насамперед, вивчається робота ніг і стійка, біг, стрибки, зупинки, повороти і різні їх поєднання. Одночасно з цим засвоюється ловля двома руками, передача двома руками і однією рукою, кидки у кошик з місця, ведення м'яча, кидки у русі однією рукою, стрибки і різноманітні сполучення цих прийомів. Оволодіння захисними діями також починається зі стійки та особливостями пересування. Згодом вивчається оволодіння м'ячем: виривання та вибивання. У програмі пропонується ряд простих вправ. Для початкового навчання це є дуже важливо, оскільки увагу спортсменів необхідно сконцентрувати на виконанні прийомів. Подальше повторення основних технічних прийомів проводиться у різних поєднаннях. Наприклад, ловля м'яча в русі в поєднанні з наступною зупинкою і т.д.

Після завершення восьми тижнів тренувань, пропонується провести оцінку засвоєних вмінь та навичок (передачі м'яча у ціль, ведення м'яча та кидки м'яча в кільце з місця) у баскетболі.

Кількість завдань, яка вирішується протягом одного тренування коливається у межах, від 6 до 11 на першому тижні тренувань, і протягом наступних семи тижнів – від 11 до 15. Кількість повторень завдань, які запропоновані в авторській тренувальній програмі, є різною, залежить від складності та включення їх у тренувальний процес. Кількісні показники знаходяться в межах від 2 до 24 разів.

Лижні перегони. У тренувальній програмі з лижних перегонів передбачено вивчення 27 технічних прийомів різного ступеня складності (Н. Астаф'єв, 1994, А. Передерій та ін., 2007, О. Павлось та ін., 2012). Загальна кількість завдань, пов'язаних із навчанням техніки, контролем підготовленості атлета, розвитком

необхідних фізичних якостей, підготовкою до змагань, становить – 32. Кожне тренувальне завдання повторюється в тренувальній програмі в середньому по 8 разів (при уведенні простих завдань – до 3 разів, а підвищеної технічної складності – до 20 разів протягом 8 тижнів), що є достатнім для формування базової технічної готовності до участі в змаганнях на доступному для атлета рівні. При плануванні змісту окремого тренувального заняття обов'язково враховувався рівень складності завдань, що вирішуються. Якщо в тренуванні вивчаються нові елементи техніки, кількість завдань скорочується, якщо вправи тільки повторюються, кількість завдань збільшується. У середньому в тренуваннях планується до 10 завдань різної складності, що відповідає фізіологічним особливостям атлетів СО.

Легка атлетика. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження та методи математичної статистики. На нашу думку, базову 8-ми тижневу підготовку з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту необхідно починати з основних навичок, після оволодіння якими спортсмени можуть приймати участь у змаганнях. Такими навичками є: високий та низький старт, біг по прямій та по віражу, стрибки у довжину з місця та з розбігу, метання м'яча, штовхання ядра, передача естафети при бігу 4x100 м та 4x400 м.

У програмі пропонується 2 комплекси загально-розвиваючих вправ, 3 комплекси спеціально-бігових вправ, а також 3 комплекси вправ на гнучкість та розслаблення. Програмою передбачений паралельний вплив на оволодіння технічними навичками та покращення фізичної підготовленості спортсменів.

Навчальний матеріал у програмі подано таким чином, що тренерів надається змога обрати вправи за рівнем складності у відповідності до індивідуальних можливостей спортсменів для засвоєння технічного прийому. Оцінка ефективності тренувальної програми здійснювалася за двома групами показників. Контроль загальної фізичної підготовленості спортсменів (до і після експерименту) проводився з метою виявлення впливу тренувальної програми на рівень розвитку рухових якостей спортсменів з вадами інтелекту, Контроль за показниками технічної підготовленості спортсменів (після четвертого, шостого та восьмого тижнів тренувань) проводився з метою оцінювання рівня володіння технікою легкоатлетичних вправ.

Оскільки до експерименту залучені діти, які не мають попереднього досвіду тренувань та змагань з легкої атлетики, а у авторській тренувальній програмі пропонується навчальний матеріал, що є для спортсменів абсолютно новим, контроль за показниками технічної підготовленості до педагогічного експерименту, визначення вихідного рівня технічної підготовленості, не проводився. На нашу думку, це є небезпечним з огляду на особливості спортсменів даної нозологічної групи. Програма тестування загальної фізичної та технічної підготовленості включала тестові завдання, які вписувалися в контекст підготовки спортсменів з вадами інтелекту та при мінімальній кількості випробувань давали максимум інформації. Крім того, обрані тести, відповідають нозологічним особливостям спортсменів Спеціальних Олімпіад, тобто вони достатньо прості, доступні для проведення та не вимагають складної підготовки.



Як видно з таблиці 1, розрахункові значення критерію є більші від критичного (0,908), що дає нам право прийняти гіпотезу про нормальність розподілу отриманих показників загальної фізичної підготовленості спортсменів з вадами інтелекту. Таким чином, перевірити ефективність авторської програми можна за т - критерієм Стюдента.

Таблиця 1

**Показники загальної фізичної підготовленості спортсменів з вадами інтелекту**

Тести	Результати спортсменів		W*	Приріст результатів, %	t розр.**	Істотність зміни
	До експерименту	Після експерименту				
	M±SD	M±SD				
Біг на місці 5с, частота	20,1±2,1	20,8±2,0	0,915	3,8	2,169	p<0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	13,6±1,5	13,3±1,2	0,955	2,6	2,346	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	140,9±24,2	145,9±23,2	0,911	3,5	2,997	p<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, рази	17,4±7,95	19,3±8,8	0,968	18,9	1,982	p<0,05
Нахили вперед з положення сидячи, см	5,1±7,1	4,3±7,0	0,946	10,9	2,086	p<0,05

Примітка: \*W<sub>крит.</sub>=0,908 при p<0,05, \*\*t<sub>крит.</sub>=2,086 при p<0,05.

Для використання методів параметричної статистики з метою опрацювання результатів контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів з вадами інтелекту, необхідним є виконання умови про обсяг вибіркової сукупності (n) не менше 30. Оскільки обсяг вибірки є меншим 30, для перевірки нормальності розподілу був використаний критерій Шапіро-Уїлка.

За результатами проведених тестувань загальної фізичної підготовленості спортсменів до та після педагогічного експерименту, ми можемо стверджувати про покращення рівня даних показників. Так, істотний приріст результатів (p<0,05) спостерігався при виконанні тестових завдань біг на місці 5 с (3,8%); човниковий біг 4x9 м (2,6%); стрибок у довжину з місця (3,5%); нахил вперед з положення сидячи (10,9%).

Що стосується тестового завдання згинання і розгинання рук в упорі лежачи, то приріст результату становить 18,9%, який не достовірний. Оскільки рухове завдання окрім силового компоненту, містить і складнокоординаційний, ми

припускаємо, що отриманий результат вказує на потребу у більш тривалому періоді для досягнення достовірного результату спортсменів даної нозологічної групи. Разом з тим, відмічається тенденція до покращення результату отриманого протягом експерименту.

Перевірка ефективності авторської програми з легкої атлетики проводилась і за показниками технічної підготовленості спортсменів.

Тестування навичок технічної підготовленості проводилось лише за якісною оцінкою результатів.

Оскільки брати участь у змаганнях можна на будь-якому доступному результативному рівні, головне щоб спортсмени технічно правильно виконували змагальну вправу.

При оцінці були використані наступні критерії якості технічного виконання вправ: спортсмен «не виконує вправу» (0 бал), «виконує вправу з грубими помилками» (1 бал), «виконує вправу з незначними помилками» (2 бал), «виконує вправу правильно» (3 бал).

Для перевірки ефективності авторської програми за показниками технічної підготовленості ми застосовували метод двофакторного дисперсійного аналізу при кореляції даних. Результати підрахунків зведено у таблиці 2.

**Таблиця 2**

**Аналіз результатів контролю технічної підготовленості в процесі педагогічного експерименту**

№	Тести	F	F <sub>0,05</sub>	Істотність зміни
1	Біг з високого старту, бали	3,911	3,232	p<0,05
2	Біг з низького старту, бали	5,385	3,232	p<0,05
3	Метання м'яча, бали	4,086	3,232	p<0,05
4	Штовхання ядра, бали	3,162	3,232	p>0,05
5	Стрибок у довжину з розбігу, бали	2,997	3,232	p>0,05

Так, у тестових завданнях: біг з високого, та низького стартів і метанні м'яча спостерігається достовірне покращення результатів під час педагогічного експерименту на рівні істотності 0,05. А покращення результатів, у тестових завданнях штовхання ядра та стрибок у довжину з розбігу, є не достовірним. Можемо припустити, що отримані статистично не достовірні результати, спричинені важкістю засвоєння техніки даних вправ протягом восьми тижневого періоду тренувань і потребують подальшого удосконалення.

Ефективність авторської тренувальної програми з легкої атлетики для спортсменів з вадами інтелекту підтверджується покращенням показників загальної фізичної підготовленості. Приріст результатів у тестових завданнях біг на місці 5 с, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця та нахил вперед з положення сидячи є достовірним (p<0,05). Приріст результату у тестовому завданні згинання і розгинання рук в упорі лежачи не достовірний (p>0,05). У вправі згинання і

розгинання рук в упорі лежачи виявлено тенденцію до покращення (10,9%). Виявлено достовірне покращення результатів під час педагогічного експерименту у наступних тестових завданнях: біг з високого та низького стартів, метання м'яча на рівні істотності ( $p < 0,05$ ). У тестових завданнях штовхання ядра та стрибок у довжину з розбігу, отримані результати не достовірні на рівні істотності ( $p < 0,05$ ), проте спостерігається тенденція до покращення результатів.

## ВИСНОВКИ

За результатами виконання поставлених задач та проведеної роботи сформовані наступні висновки

1. В сучасному русі Спеціальних Олімпіад існує науково-прикладна проблема невідповідності наявного рівня знань філософських, організаційних, нормативних, методичних, поняттєвих засад спеціального олімпійського руху сучасним потребам практики, масштабу та соціальній вартості Спеціальних Олімпіад як виду діяльності.

2. В процесі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад необхідним є комплексний підхід до вирішення педагогічних завдань: завдань навчання, розвитку та виховання. Використання усіх методичних прийомів в одному тренувальному занятті є недоцільним. Але систематичне використання окремого прийому з поступовим переходом до наступного, у разі засвоєння першого, створює передумови для поліпшення розуміння атлетами кількісної сторони тренувального процесу, формують практичні навички, сприяють утворенню міжпредметних зв'язків.

3. Змагання в системі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад, на відміну від інших напрямів адаптивного спорту в олімпійському русі, характеризуються відсутністю спрямованості діяльності на досягнення максимально можливого спортивного результату. Метою системи спортивної підготовки за програмами Спеціальних Олімпіад є забезпечення максимально можливого для конкретного атлета рівня соціальної адаптації через поліпшення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості шляхом тренувальної та змагальної діяльності в обраному(них) виді(ах) спорту.

4. Ефективне функціонування системи підготовки ґрунтується на оптимальному поєднанні різних рівнів її забезпечення: організаційного, психолого-педагогічного, медичного та матеріально-технічного забезпечення. В системі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад виділяють ознайомчі (навчальні), підготовчі за процесно-орієнтованою метою та, одночасно, головні за суб'єктно (особисто)-орієнтованою метою, та умовно-відбіркові змагання. Також, змагання Спеціальних Олімпіад можна класифікувати на кваліфікаційні та основні.

## АНОТАЦІЇ

### **Паламарчук С. Вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з пріоритетно-репрезентативних видів спорту – Рукопис.**

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

У роботі здійснено аналіз сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з видів спорту, які є пріоритетно-репрезентативними: баскетболу, лижних перегонів, а також з легкої атлетики. В процесі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад необхідним є комплексний підхід до вирішення педагогічних завдань: завдань навчання, розвитку та виховання. Спортсмени підпадають розподілу на стартові групи – дивізіони – за рівнем майстерності, на основні правила 15%, що створює найкращі умови в Спеціальних Олімпіадах для конкуренції та відчуття змагальної боротьби. В процесі теоретичного аналізу доступних літературних джерел виявлено недоліки в існуючих програмах, а саме: одноразове включення окремих вправ, у багатьох вправах назва не відповідає її змісту, що, у свою чергу, ускладнює роботу тренера.

Експериментальні дослідження показали ефективність запропонованої тренувальної програми покращення спортивних результатів для спортсменів з вадами інтелекту. Приріст результатів у тестових завданнях біг на місці 5 с, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця та нахил вперед з положення сидячи є достовірним ( $p < 0,05$ ). Виявлено достовірне покращення результатів під час педагогічного експерименту у наступних тестових завданнях: біг з високого та низького стартів, метання м'яча на рівні істотності ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** Спеціальні Олімпіади, тренувальна програма, легка атлетика, спортсмени з вадами інтелекту.

### **Паламарчук С. Улучшение тренировочных программ Специальных Олимпиад для приоритетно-репрезентативных видов спорта. - Рукопись.**

Дипломная работа на соискание степени магистра по специальности 017 – Физическая культура и спорт. – Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. – Николаев, 2019.

Представление о современном международном спортивном движении невозможно без понимания его полноценной составляющей - адаптивного спорта. Постоянный рост количества участников различных соревнований спортсменов-инвалидов (в Специальных Олимпиадах), расширение спортивного календаря и географии стран-участниц, усиление спортивных результатов, а в отдельных случаях и приближение к результатам здоровых спортсменов является весомым обоснованием социальной значимости адаптивного спорта. Вместе с тем, в некоторых видах спорта тренировочные программы находятся на стадии формирования и содержат ряд недочетов, которые необходимо выделить и устранить. К ним относятся однократное включение отдельных упражнений, во вторых во многих упражнениях название не соответствует ее содержанию, что, в свою очередь, затрудняет работу тренера.

Цель данной работы - дать сравнительную характеристику программам подготовки спортсменов в пределах Специальных Олимпиад.

Установлено, что в процессе подготовки атлетов Специальных Олимпиад необходим комплексный подход к решению педагогических задач: задач обучения, развития и воспитания. Использование всех методических приемов в одном тренировочном занятии нецелесообразно. Но систематическое использование отдельного приема с постепенным переходом к следующему, в случае усвоения первого, создает предпосылки для улучшения понимания атлетами количественной стороны тренировочного процесса, формируют практические навыки, способствуют образованию межпредметных связей.

Определены организационно-методические особенности Специальных Олимпиад, а именно отсутствие направленности деятельности спортсменов на достижение максимально возможного спортивного результата. Цель системы спортивной подготовки по программе Специальной Олимпиады – это обеспечение максимально возможного для атлета уровня социальной адаптации через улучшение физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовленности. Это достигается путем тренировочной и соревновательной деятельности в выбранном (один из них) виде (ах) спорта.

Спроектирована тренировочная программа по легкой атлетике для спортсменов с недостатком интеллекта. Программа тестирования общей физической и технической подготовленности включала тестовые задания, которые вписывались в контекст подготовки спортсменов с нарушениями интеллекта и при минимальном количестве испытаний давали максимум информации. Кроме того, выбранные тесты, соответствуют нозологическим особенностям спортсменов Специальных Олимпиад, то есть они достаточно просты, доступны для проведения и не требуют сложной подготовки.

Экспериментальные исследования показали эффективность предложенной тренировочной программы улучшения спортивных результатов для спортсменов с нарушениями интеллекта. Прирост результатов в тестовых заданиях бег на месте 5 с, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места и наклон вперед из положения сидя является достоверным ( $p < 0,05$ ). Выявлено достоверное улучшение результатов в ходе педагогического эксперимента в следующих тестовых задачах: бег с высокого и низкого стартов, метание мяча на уровне существенности ( $p < 0,05$ ).

**Ключевые слова:** Специальные Олимпиады, тренировочная программа, легкая атлетика, спортсмены с нарушениями интеллекта.

### **Palamarchuk S. Improvement of the Special Olympics training programs for priority and representative sports. - Manuscript.**

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2019.

The work analyzes the modern training programs of the Special Olympics of sports that are of priority-representative: basketball, skiing, and also athletics. In the process of preparing Special Olympics athletes, an integrated approach to solving pedagogical tasks is required: tasks of training, development and upbringing. Athletes are divided into

starting groups - divisions - by skill level, with the basic rules of 15%, which creates the best conditions in the Special Olympics for competition and a sense of competitive struggle. In the process of theoretical analysis of available literature sources, shortcomings have been identified in existing programs, namely: one-time inclusion of individual exercises, in many exercises the title does not correspond to its content, which, in turn, complicates the work of the trainer.

Experimental studies have shown the effectiveness of the proposed training program for improving sports results for athletes with intellectual disabilities. Growth of results in test tasks running at the site of 5 s, shuttle running 4x9 m, jump in length from the seat and slope forward from sitting position is reliable ( $p < 0,05$ ). A significant improvement of the results during the pedagogical experiment in the following test tasks was found: running from high and low start, throwing the ball at the level of significance ( $p < 0,05$ ).

**Keywords:** Special Olympics, training program, athletics, athletes with intellectual disabilities.