

Министерство образования и науки Украины
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

На правах рукописи

ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ АНАТОЛЬЕВИЧ

УДК 796.032.2 + 796.332.015

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД
(на материале футбола)

24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по
физическому воспитанию и спорту

Научный руководитель
Когут Ирина Александровна,
доктор наук по физическому
воспитанию и спорту, доцент

Киев – 2016

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД.....	12
1.1. Учебно-тренировочная деятельность спортсменов Специальных Олимпиад как основа социальной интеграции занимающихся.....	12
1.2. Нозологические особенности физического развития лиц с отклонениями умственного развития.....	21
1.3. Особенности обучения двигательным действиям лиц с отклонениями умственного развития.....	28
1.4. Основные направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов с отклонениями умственного развития.....	36
1.5. Методологические аспекты учебно-тренировочной деятельности футболистов по программам Специальных Олимпиад.....	39
Выводы к разделу 1.....	45
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	47
2.1. Методы исследования.....	47
2.1.1. Общенаучные методы.....	47
2.1.2. Анализ научно-методической литературы, документальных материалов и сети Интернет	48
2.1.3. Опрос (беседа, анкетирование).....	49

2.1.4.	Метод выкопировки из медицинских карт.....	49
2.1.5.	Педагогическое тестирование.....	50
2.1.6.	Педагогический эксперимент.....	51
2.1.7.	Методы математической статистики.....	52
2.2.	Организация исследований.....	52
РАЗДЕЛ 3.	СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ФУТБОЛИСТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД.....	54
3.1.	Анализ структуры и содержания учебно-тренировочной программы по футболу Международной организации Специальных Олимпиад.....	55
3.2.	Организационно-методическое обеспечение учебно- тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад.....	69
3.3.	Социальные аспекты учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад	94
	Выводы к разделу 3.....	109
РАЗДЕЛ 4.	РАЗРАБОТКА И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД.....	111
4.1.	Основные положения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу	111
4.1.1.	Методические положения проведения тренировочных занятий с футболистами с легкой степенью отклонения умственного развития.....	120
4.1.2.	Особенности организации и проведения учебно- тренировочного процесса с футболистами с умеренной	

степенью отклонения умственного развития.....	124
4.1.3. Специфика проведения тренировочных занятий с футболистами с тяжелой степенью отклонения умственного развития.....	128
4.2. Методические особенности проведения тренировочных занятий в зависимости от нозологических особенностей футболистов Специальных Олимпиад.....	132
4.3. Эффективность внедрения учебной программы по футболу для лиц с отклонениями умственного развития в специальном коррекционном учебном заведении.....	139
Выводы к разделу 4.....	151
РАЗДЕЛ 5. АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	153
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	165
ВЫВОДЫ.....	184
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.	188
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	226

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

АС	–	адаптивный спорт
АФВ	–	адаптивное физическое воспитание
АФК	–	адаптивная физическая культура
ВОЗ	–	Всемирная организация здравоохранения
ИР	–	индекс Руфье
КФУ	–	комплекс физических упражнений
МКБ- 10	–	Международная классификация болезней 10-го пересмотра
ОДА	–	опорно-двигательный аппарат
ОУР	–	отклонения умственного развития
ПМС	–	психомоторное состояние
СОУ	–	Всеукраинская общественная организация инвалидов «Специальная Олимпиада Украины»
ТТД	–	техничко-тактические действия
ЧСС	–	частота сердечных сокращений
IQ	–	коэффициент интеллекта
МАТР	–	тренировочная программа двигательной активности для людей с глубокой степенью отклонения умственного развития
SOI	–	Международная организация Специальных Олимпиад

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный этап развития общества характеризуется увеличением количества людей с инвалидностью, в том числе и тех, которые имеют отклонения умственного развития (ОУР) (ВОЗ, 2013). Одной из наиболее значимых проблем этих лиц являются сложности их интеграции в общество. Адаптивный спорт (АС) является чрезвычайно эффективным и доступным средством решения данной проблемы [2, 23, 108, 245, 248].

Процесс подготовки спортсменов с ОУР строится в соответствии с типовыми учебными программами, разработанными Международной организацией Специальных Олимпиад (SOI) [36–46, 123, 164–169, 171–178]. Общеизвестно, что важным условием эффективности тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад является индивидуальный подход, согласно которому содержание, характер и интенсивность тренировочной работы, методика проведения занятий регламентируются степенью ОУР, характером и спецификой заболевания, возможными вторичными нарушениями, возрастом спортсменов и другими [30, 83, 136, 142]. В то же время, существующие программы способствуют повышению качества учебно-тренировочного процесса, однако в них не в полном объеме учтены индивидуальные возможности спортсменов, в том числе степень ОУР, наличие вторичных заболеваний, возрастные особенности и т. п.

Вместе с тем, целью подготовки спортсменов Специальных Олимпиад является достижение максимально возможного для конкретного атлета, уровня социальной интеграции, путем повышения физической, технической, психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта [117, 168, 213].

Международная организация Специальных Олимпиад культивирует различные (летние и зимние) виды спорта. Одним из наиболее массовых и

доступных среди них является футбол. В Украине футбол также пользуется большой популярностью. Всеукраинской общественной организацией инвалидов «Специальная Олимпиада Украины» к занятиям футболом привлечено около 8 тыс. человек с ОУР в 17 областях нашего государства [164, 172]. Значительная заинтересованность лиц с ОУР футболом побуждает к поиску путей совершенствования учебно-тренировочного процесса для указанной категории лиц.

В научно-методической литературе специалисты различных отраслей исследуют вопросы жизнедеятельности лиц с ОУР, в частности: проблемы адаптации в обществе [56, 76, 141, 185]; особенности социальной интеграции средствами физической культуры и спорта [113–119, 134–136, 151, 170, 221]; специфику спортивной подготовки [36–46, 155–156, 65–74, 121, 145, 146, 164–169, 171–178]. В то же время, имеют место отдельные работы, непосредственно изучающие вопросы построения учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад. Так, О. О. Павлось [40, 41, 164–169] изучала вопросы подготовки спортсменов с ОУР по программам Специальных Олимпиад в легкой атлетике, баскетболе и лыжных гонках. Однако в доступной литературе не обнаружено исследований, посвященных совершенствованию учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад, а общественная необходимость в обосновании этого направления является чрезвычайно актуальной, что и определило выбор темы диссертационной работы.

Связь работы с научными планами, темами. Работа выполнена в соответствии со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» Министерства по делам семьи, молодежи и спорта Украины по теме 1.10 «Социально-гуманистические основы развития адаптивного спорта в Украине» (номер государственной регистрации 0113U004011) и тематического плана Министерства образования и науки Украины по теме 1.7 «Организационно-

методические основы развития адаптивного спорта» (номер государственной регистрации 0116U001613). Роль автора как соисполнителя темы заключалась в совершенствовании практических основ учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР, в разработке и внедрении учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Цель исследования – повышение эффективности тренировочного процесса лиц с отклонениями умственного развития путем разработки и обоснования основных положений учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Задачи исследования:

1. На основании анализа научно-методической литературы зарубежных и отечественных авторов, материалов сети Интернет выявить и проанализировать проблемы организации учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад.

2. Систематизировать организационно-методические особенности учебно-тренировочной деятельности футболистов с отклонениями умственного развития.

3. Определить социальные аспекты учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад.

4. Разработать учебную программу Специальных Олимпиад по футболу с учетом степени отклонения умственного развития спортсменов и проверить ее эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов Специальных Олимпиад.

Предмет исследования – структура и содержание учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад с учетом степени отклонения их умственного развития.

Методы исследований. Общенаучные: анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия; анализ научно-методической

литературы, документальных материалов и сети Интернет; опрос (беседа, анкетирование); метод выкопировки из медицинских карт; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна работы заключается в том, что:

– впервые экспериментально проверена эффективность учебной программы Специальных Олимпиад по футболу, которая имеет оздоровительную, социальную и обучающую направленность, базируется на индивидуальном подходе, предполагающем: учет особенностей заболеваний спортсменов, их физической подготовленности, степени ОУР; сбалансированности предложенных форм организации и проведения учебно-тренировочных занятий; применение методов и комплексов физических упражнений, направленных на овладение технико-тактическими элементами игры; совершенствование физических и психологических качеств футболистов; коррекцию нарушений осанки и повышение их уровня социальной интеграции;

– впервые обоснованы направления оптимизации и основные методические положения учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР с учетом специфики их заболеваний;

– впервые с учетом нозологических характеристик футболистов Специальных Олимпиад обобщены особенности организационно-методического обеспечения, которые легли в основу разработки методических положений проведения тренировочных занятий;

– впервые, учитывая принцип индивидуализации, систематизированы подходы к проведению тренировочных занятий лиц с различной степенью ОУР в соответствии с особенностями их физического развития и подготовленности;

– подтверждены данные относительно специфической направленности тренировочных занятий и соревнований для спортсменов Специальных

Олимпиад, положительного влияния физических упражнений на формирование моторной памяти, значимости индивидуального подхода в проведении тренировочных занятий, а также популярности и доступности футбола для этого контингента;

– дополнены данные о социальных аспектах учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад, которые предполагают создание базовых основ их социальной интеграции в общество.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации организационно-методических основ учебно-тренировочной деятельности, что позволяет тренерам и волонтерам СОУ решать вопросы совершенствования подготовки спортсменов с ОУР.

Материалы диссертационной работы рекомендованы для использования в учебном процессе подготовки студентов и магистрантов в рамках дисциплин «Адаптивный спорт», «Организационные аспекты развития современного спорта» и «Социально-правовые основы развития современного спорта».

Основные положения и результаты исследований внедрены в учебный процесс кафедры профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины, в практику подготовки спортсменов Всеукраинской общественной организации инвалидов «Специальная Олимпиада Украины», что подтверждено соответствующими актами.

Личный вклад соискателя в совместных публикациях состоит в организации исследований, анализе научно-методической литературы, документальных материалов и сети Интернет, обработке и интерпретации полученных результатов.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертационной работы были представлены на конференциях разного уровня: международных научных конференциях молодых ученых

«Молодежь и олимпийское движение» (Киев, 2013, 2014, 2015); международной научно-практической конференции «Здоровье и двигательная активность: социально-экономические и медицинские аспекты» (Киев, 2013); международном научном конгрессе «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» (Алматы, 2014); X Международной научно-практической конференции «Основные направления развития физической культуры, спорта и физической реабилитации» (Днепропетровск, 2015); XIX Международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Ереван, 2015); научно-практической конференции тренерского факультета Национального университета физического воспитания и спорта Украины (Киев, 2016); итоговых научно-методических конференциях кафедры профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины (Киев, 2013–2016).

Публикации. Основные положения диссертационной работы изложены в 17-ти научных работах, из них пять опубликованы в специализированных изданиях Украины (три из которых входят в международные наукометрические базы), одна – в зарубежном научном периодическом издании, семь публикаций – апробационного характера, и четыре – дополнительно отражающие результаты исследования.

РАЗДЕЛ 1

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

1.1. Учебно-тренировочная деятельность спортсменов Специальных Олимпиад как основа социальной интеграции занимающихся

В современном мире стремительно развиваются процессы гуманизации общества. В последнее время возрастает количество людей, испытывающих общечеловеческий интерес к проблемам наименее защищенных слоев населения [143]. Среди них лица с инвалидностью, а именно, с ОУР. С каждым годом их количество становится все больше. По данным ВОЗ на 2014 г., количество людей данной нозологии превысило 300 млн [243].

Адаптивный спорт является одним из эффективных средств социальной интеграции этих лиц. Концептуальной идеей АС является интеграция людей с инвалидностью в общество путем тренировочной и соревновательной деятельности [155, 176, 181]. Современный АС для лиц с ОУР наиболее широко развивается при поддержке SOI.

По данным отечественной и зарубежной литературы [1, 78, 89, 234, 249], под термином «социальная интеграция лиц с инвалидностью» понимается процесс их привлечения в общество как полноправных членов, которые принимают активное участие во всех сферах жизнедеятельности.

Специалистами [7, 28, 37] в области психологии выделены четыре стадии социальной интеграции:

1) начальная стадия (наступает, когда человек или группа осознают, как они должны вести себя в новой социальной среде, но еще придерживаются своих образцов и установок поведения).

2) стадия терпимости (когда индивид, группа и новая среда начинают проявлять терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга).

3) аккомодация (вступает в силу, когда происходит принятие личностью основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей личности или группы новой социальной средой).

4) ассимиляция (полное включение индивида в социальную среду, совпадение всех ценностей).

Зарубежные и отечественные авторы [2, 12, 14, 17, 21 и др.] утверждают, что лицам с ОУР очень важно найти место в обществе. Любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в новом качестве, что, в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических и волевых качеств и способностей, формирование которых немислимо без использования средств и методов адаптивной физической культуры (АФК) [6, 11, 13, 16, 17]. Последняя, в свою очередь, направлена на воспитание личности, ее социализацию. Причем, как спортивное, так и рекреационное направление АФК (рис. 1.1) приводят к общению людей с инвалидностью друг с другом.

Адаптивный спорт содействует интеграции людей с ОУР в общественную жизнь при помощи физических упражнений разной направленности. По мнению большинства специалистов (В. В. Гориневского, Д. И. Азбукиной, Г. М. Дульнева, П. Ф. Лесгафта и др.), общее воздействие физических упражнений выражается в том, что они повышают уровень жизнедеятельности всего организма [148, 156, 195], способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения, дыхания, тонизируют деятельность центральной и периферической нервных систем, положительно

вливают на состояние нервно-мышечного аппарата. Это повышает умственную и физическую работоспособность организма, увеличивает компенсаторные возможности центральной нервной системы.

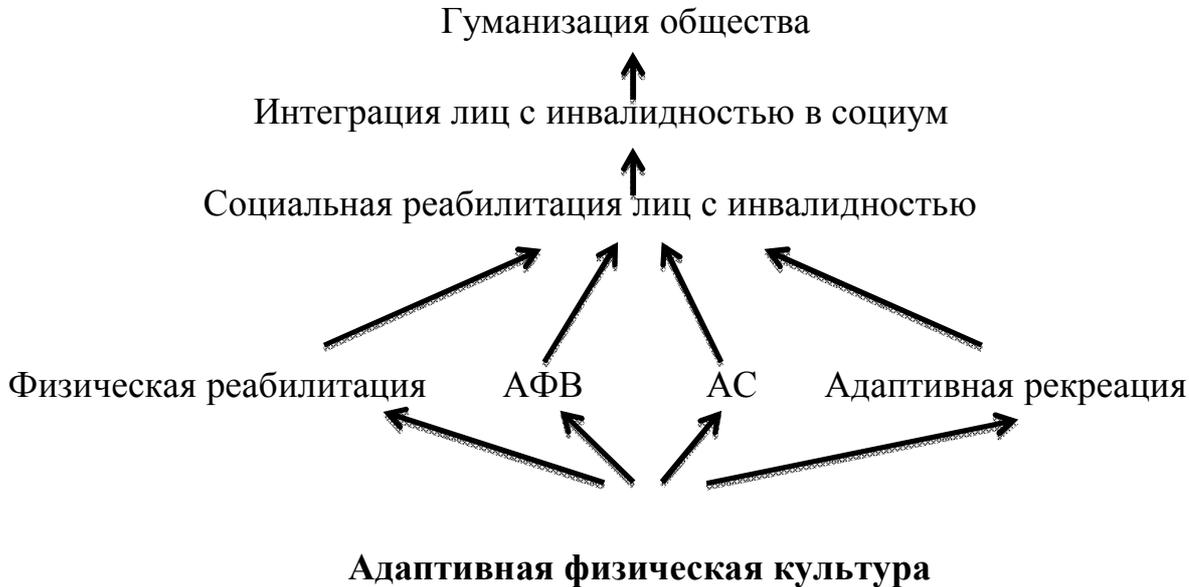


Рис. 1.1. Социальная адаптация людей с инвалидностью посредством адаптивной физической культуры (Р. В. Чудная, 2000, дополнено)

Занятия спортом помогают создавать двигательные образы, а в целом – формируют моторную память. Это приводит к расширению двигательных возможностей, свободе действий человека, освобождает от социальной и бытовой зависимости, способствует повышению работоспособности и возможности самореализации личности [124, 157, 207, 209].

Адаптивный спорт является направлением АФК, который включает паралимпийский, дефлимпийский и Специальные Олимпиады. «Специальная Олимпиада» – международная организация, занимающаяся развитием спорта для лиц с ОУР. Почти за 50-летнюю историю существования деятельность организации превратилась в крупномасштабное социальное явление, охватывающее большинство стран мира.

Приоритетным направлением олимпийского спорта является достижение и реализация максимально возможного результата спортсменом

в избранном виде спорта, а целью международного движения «Специальные Олимпиады» является не только проведение тренировочных занятий и соревнований, но и регулярное медицинское и социальное обеспечение лиц с ОУР [132, 152, 174]. За годы своей деятельности SOI разработала и реализовала на практике значительное количество разнообразных волонтерских и тренировочных программ. Каждая из них имеет целевую направленность и решает соответствующие задачи.

Построение учебно-тренировочного процесса для спортсменов с ОУР имеет довольно сложный и разноплановый характер. Это связано со спецификой заболеваний и степенью умственной отсталости у занимающихся. На сегодня существует незначительное количество исследований, посвященных вопросам индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад.

Ученые [4, 71] утверждают, что высокий уровень физической подготовленности, определяемый уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Специалисты [59, 109, 128, 130] адаптивного физического воспитания (АФВ), специальной педагогики отмечают, что стремление к достижению высокого уровня физической подготовленности может привести к осложнениям протекания заболевания, а также возможным вторичным отклонениям и нарушениям. Немногочисленные научные исследования по данному вопросу проводили Ю. А. Брискин [41–46], А. В. Передерий [171, 173–175], О. А. Слисенко [191]; вопросами улучшения качества здоровья лиц с ОУР занимались L. S. Plat, B. V. Lavay, M. Lloyd [234, 235, 242]; были изучены аспекты поведения тренеров и спортсменов с ОУР E. M. Dycens [229].

В последнее время многими специалистами в области коррекционной педагогики, специальной психологии, адаптивной физической культуры ведется поиск новых и эффективных путей социальной интеграции лиц с

ОУР. Большинство авторов считают, что занятия спортом являются одним из самых эффективных средств для достижения указанной цели [85, 119, 134]. Научные исследования по вопросам социальной интеграции лиц с ОУР путем инклюзивного обучения проводили И. А. Когут, С. П. Применко [115–118], К. И. Васильева, Ю. Д. Бойчук, Л. В. Гринь, С. С. Ермаков [48]; вопросами социальной адаптации данной категории людей средствами АФК и спорта занимались П. Ю. Королев [123], Н. Л. Бабич [9, 10], В. А. Румак [105–108], Е. М. Каленик [185], Т. Воскресенская [56], А. Чернявская [204]; социально-психологическую адаптированность спортсменов с нарушениями умственного развития путем специально-организованных занятий футболом в России анализировал В. С. Куликов [137]; влияние тренировочных занятий по мини-футболу на межличностное общение молодых людей с умеренной степенью ОУР в России исследовал Е. С. Карасев [112]; влияние программы «Объединенный спорт» на показатели антропометрии, физической и специальной подготовленности и социально-психологические характеристики у вышеуказанной категории лиц и здоровых партнеров изучали F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler [221].

Тренировочные занятия по программам Специальных Олимпиад направлены на повышение уровня физической подготовленности, профилактику вторичных заболеваний и коррекцию психомоторных нарушений; освоение новых двигательных действий, формирование двигательных навыков, повышение адаптационных возможностей и расширение функциональных резервов организма спортсменов [149, 210–213].

Коррекционная составляющая должна рассматриваться не как дополнение к задачам тренировочных занятий, а быть соединена с ними. Тренировочные занятия следует проводить с использованием сохраненных функций организма спортсменов и проводить в структуре медико-психолого-

педагогического сопровождения. Одной из задач занятий спортом для спортсменов Специальных Олимпиад является интеграция их во все сферы жизни и социума [216, 217].

Специалисты в области специальной психологии, коррекционной педагогики, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта занимаются изучением наиболее важных вопросов, касающихся подготовки спортсменов. Ученые [57, 61, 241, 248], работающие в данном направлении, особое внимание уделяют принципам, которые должны использоваться тренерами в системе учебно-тренировочного процесса занимающихся Специальных Олимпиад.

В движении «Специальные Олимпиады» значимую роль играет соблюдение тренерами группы специально-методических принципов, реализация которых содействует положительному эффекту от их применения в учебно-тренировочном процессе. Важнейшими принципами данной группы, реализуемыми во время тренировочных занятий со спортсменами с ОУР, являются принципы коррекционно-развивающей и компенсаторной направленности [65, 68, 70].

В своих работах Гончаренко Е. В. выделяет группы принципов, которые используются при подготовке спортсменов Специальных Олимпиад, при этом особое внимание он акцентирует на группе специально-методических принципов (рис.1.2) [68].

Вопросами совершенствования учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад занималась А. В. Передерий, которая выделила три составляющие части системы подготовки спортсменов: «Атлет – Тренер – Микросоциум». Руководящую функцию в учебно-тренировочном процессе выполняет тренер, который должен обеспечить взаимосвязь всех элементов данной системы, подобрать адекватные средства и методы

тренировочного занятия с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

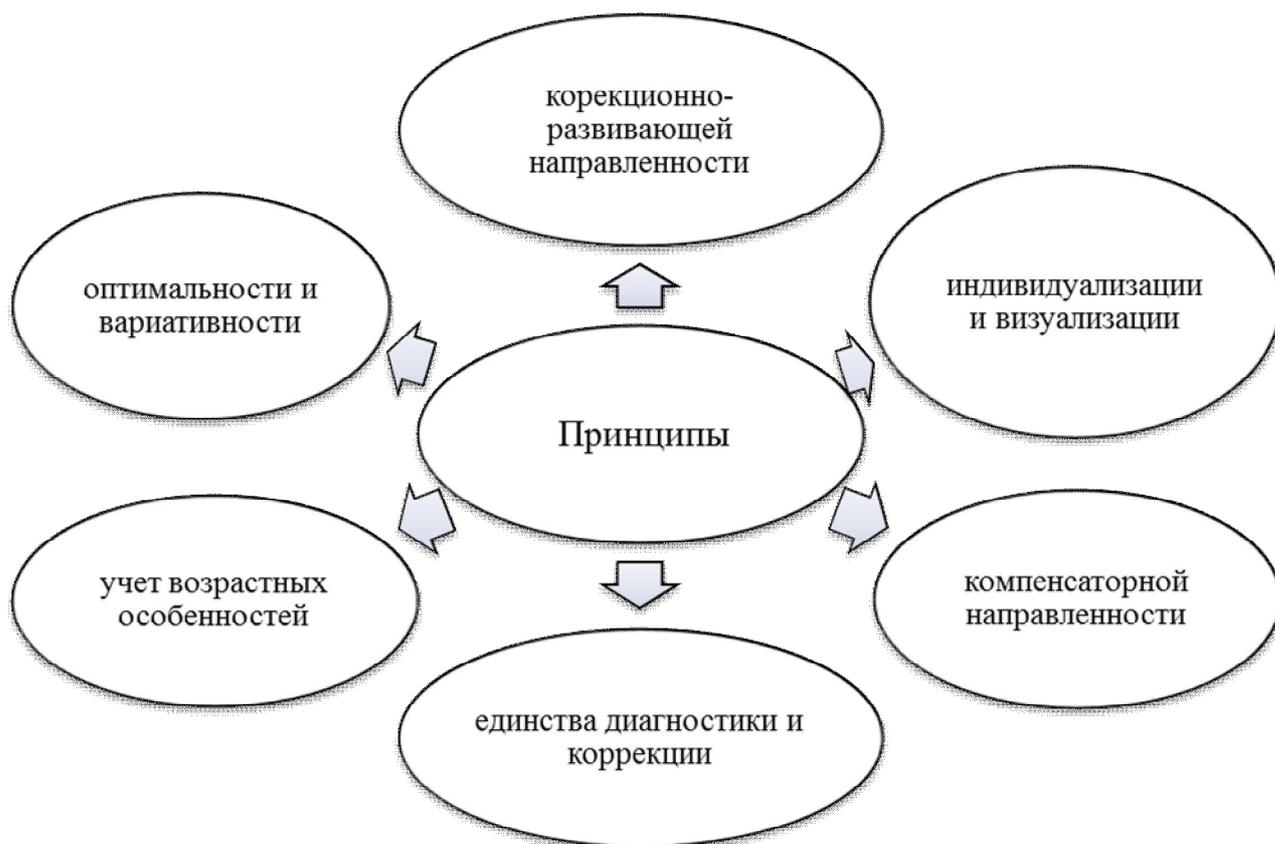


Рис. 1.2. Специально-методические принципы проведения тренировочных занятий со спортсменами Специальных Олимпиад (за Гончаренко Е. В., 2011, дополнено)

При проведении тренировочных занятий авторитет тренера является важным звеном повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Он должен обладать знаниями по теории и практике спорта, быть требовательным к организации учебно-тренировочного процесса и т.п. Гармоничные отношения между тренером и спортсменами строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. При решении задач, которые стоят перед командой и ее членами, между тренером и спортсменами должно быть полное взаимопонимание [214, 215]. Тренеру необходимо использовать творческий подход в процессе подготовки лиц с ОУР (рис.1.3).

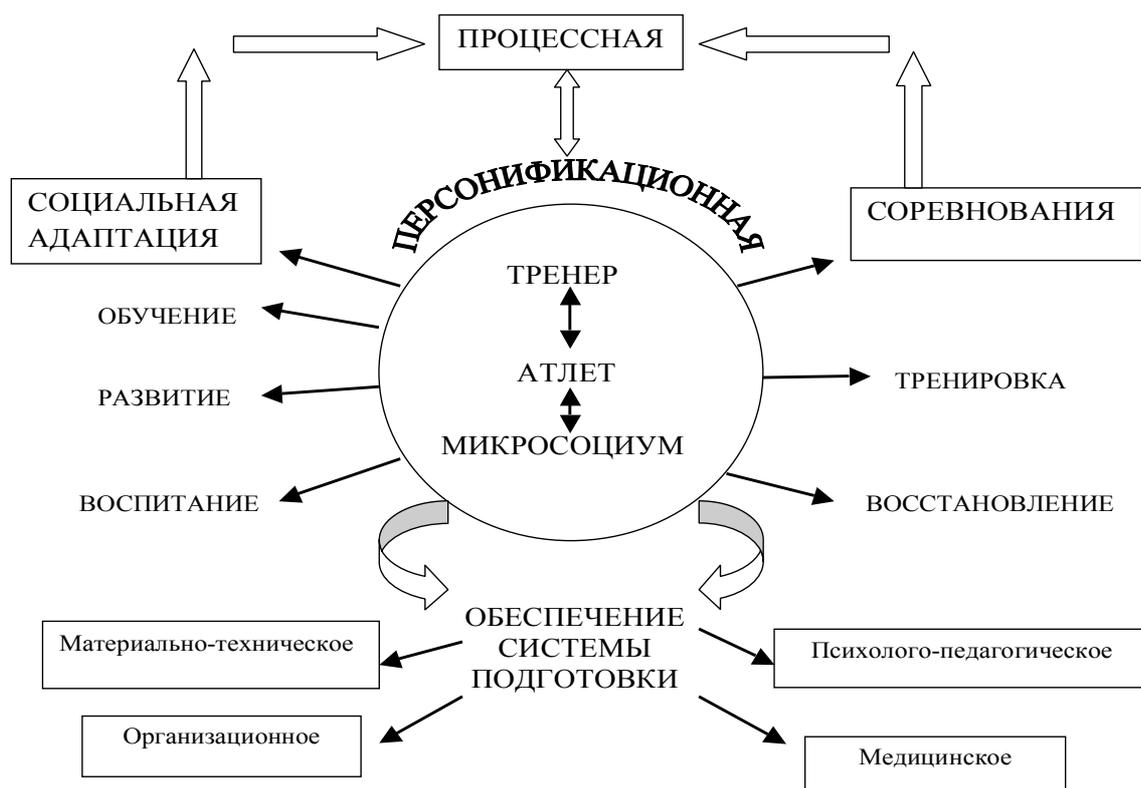


Рис. 1.3. Схема системы подготовки атлетов Специальных Олимпиад (А. В. Передерий, 2013).

Особенно важно, чтобы тренер, имея специальные знания и способности, был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности, спортивной деятельности и этиологии заболеваний, обладал не только теоретическими знаниями в важных для его профессии сферах, но и был в состоянии принимать оперативные решения по коррекции психологического состояния [177, 178].

В системе подготовки Специальных Олимпиад атлет занимает центральное место, а микросоциум состоит из ближайшего окружения спортсмена, которое играет важную роль в обучении, развитии, воспитании занимающегося. Важным звеном повышения качества учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад является формирование у них мотивации к тренировочным занятиям. Данному контингенту необходимо сформировать умение преодолевать трудности, стремление

выполнять упражнения качественно для достижения лучшего результата, развивать коммуникативные способности (умение слушать собеседника, тренера, задавать вопросы по ходу разучивания упражнений и др.) [122, 182].

Учебно-тренировочный процесс в Специальных Олимпиадах направлен на проведение систематических, круглогодичных тренировок, цель которых – развитие спортсмена. Согласно философии и идеологии движения Специальных Олимпиад, достижение спортивных результатов является инструментом, а не самоцелью [84, 136, 194]. Однако, как показывает практика, иногда имеет место чисто спортивно-результативная составляющая в системе подготовки спортсменов, что нарушает специфическую роль соревнований и противоречит идеологии движения. Использование данного подхода может приводить к возможным вторичным заболеваниям и нарушениям.

Таким образом, учебно-тренировочная деятельность в движении Специальных Олимпиад направлена прежде всего на социальную интеграцию лиц с ОУР. Это подтверждается философией и принципами коррекционно-развивающей и компенсаторной направленности данного движения. Занятия различными видами спорта по программам Специальных Олимпиад способствуют социальной интеграции путем расширения двигательных возможностей, которые освобождают человека от социальной и бытовой зависимости. Роль тренера Специальных Олимпиад заключается в подборе адекватного организационно-методического обеспечения, которое способствует решению учебных задач с учетом специфических принципов тренировочного процесса данной нозологической группы и содействует их социальной интеграции. При организации учебно-тренировочного процесса указанной категории лиц тренер должен учитывать особенности их физического развития, которые обусловлены их заболеваниями и степенью ОУР.

1.2. Нозологические особенности физического развития лиц с отклонениями умственного развития

Ряд зарубежных и отечественных авторов под термином «умственная отсталость» понимают стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие органического поражения центральной нервной системы [18, 32, 113, 240, 247 и др.].

Существуют различные формы и виды ОУР, которые отличаются по этиологии, патогенезу, клиническим и психическим проявлениям, времени возникновения и особенностям развития заболевания. Однако объединяющим признаком для людей с ОУР является недоразвитие эмоциональной, волевой и двигательной сфер из-за необратимого поражения центральной нервной системы [3, 5, 10, 20, 202].

Отклонения умственного развития имеют значительное количество проявлений, которые предопределены врожденными и приобретенными факторами. Социальные условия, которые не соответствуют потребностям людей с такими нарушениями в развитии, могут способствовать усугублению заболевания [31, 96, 100, 203].

Отклонения умственного развития могут быть констатированы только в том случае, когда у человека наблюдается одновременно три основных нарушения:

- органическое поражение головного мозга, которое отвечает за интеллектуальное развитие;
- нарушение когнитивной деятельности, а именно, всех операций мышления (анализ, синтез, обобщение, абстрагирование и т.п.);
- постоянство данного нарушения или его регрессивность, что не дает возможности в полной степени адаптироваться к социальной среде [205].

Учитывая основные нарушения у лиц с ОУР, авторами предложены методические положения по обучению:

- продолжительность занятий варьируется в зависимости от

индивидуальных возможностей организма;

- многократное повторение двигательных действий (основа для получения новых навыков и их развития);
- во время тренировочных занятий – четкость, ясность и краткость инструкций [45, 81–87, 101–104, 133].

Тренеры Специальных Олимпиад проводят учебно-тренировочные занятия с лицами, имеющими разную степень ОУР. В соответствии с МКБ-10, ОУР включают четыре степени: легкую, умеренную, тяжелую и глубокую (табл. 1.1). Следует отметить, что почти 90 % – люди с легкой степенью ОУР и меньше 1 % – с глубокой.

Таблица 1.1

Соотношение лиц с разной степенью отклонения умственного развития [202]

Степень	Показатель IQ	% от общего количества лиц с ОУР
Легкая	50–69	75–89
Умеренная	35–49	10
Тяжелая	20–34	3–4
Глубокая	0–19	до 1

Согласно МКБ-10, большинство лиц с данной патологией имеют легкую степень ОУР. Подобная тенденция прослеживается в международном движении «Специальные Олимпиады». Л. М. Шипицына утверждает, что коэффициент интеллекта не является причиной для диагноза, но служит важным фактором в психолого-педагогической диагностике, социальной реабилитации, определении ОУР [203].

Лица с легкой степенью ОУР обладают удовлетворительным вниманием и памятью. Этот контингент хорошо усваивает учебный материал при помощи наглядных методов обучения, а образование они получают в

специальных коррекционных учреждениях. При соблюдении определенных условий они могут осваивать профессиональные навыки. Для людей такой нозологической группы характерным является значительное запаздывание в развитии и нарушении речи, эмоционально-волевой сферы, фонетического слуха. Психомоторика указанной категории обычно имеет недоразвитие. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны, отмечается нарушение памяти. Разучивание новых движений проходит медленно, и лишь после многократных повторений возможно формирование двигательного действия в отличие от их здоровых сверстников. Они быстро забывают воспринятое, а на практике не умеют пользоваться приобретенными навыками [239].

Причиной умеренной степени ОУР могут быть наследственные факторы и последствия перенесенных органических повреждений головного мозга. Для лиц с данной степенью ОУР характерна несформированность познавательных процессов (конкретное, несистемное, слабо подвижное мышление). Поражение коры больших полушарий головного мозга проявляется в ранние периоды развития ребенка. Контингент с этой степенью умственных нарушений овладевает ходьбой после трех лет, у них практически отсутствует речь, нарушено звукопроизношение (отдельные слова, редко фразы). У них сильно страдает моторика, поэтому навыки самообслуживания формируются очень медленно и с большими усилиями в отличие от здоровых людей. У лиц с умеренной степенью ОУР страдает слаженность, точность, темп и ритм движений, что проявляется в аритмичности, неуклюжести и затрудняет формирование навыков бега, прыжков, сложнокоординационных движений [7, 15].

У лиц с тяжелой степенью ОУР этиология и сопутствующие расстройства очень схожи с умеренной степенью. Данный контингент способен усвоить элементарные навыки самообслуживания. Однако наличие сильных нарушений памяти, мышления, восприятия, моторики и эмоционально-волевой сферы делают эту категорию лиц слабо обучаемой

[204]. При тяжелой степени ОУР моторная недостаточность отмечается в 90–100 % случаев [289].

При глубокой степени ОУР диагностировать серьезные нарушения можно на первом году жизни ребенка. У вышеуказанной категории кардинально нарушены процессы восприятия, памяти, внимания, мышления. Это отклонение характеризуется невозможностью осмысления окружающего, сильной ограниченностью развития речи или неформирование ее вообще [202].

Лица с ОУР часто имеют неправильную осанку, что обусловлено заболеваниями, а также неправильно сформировавшимися стереотипными привычками. Например, люди, имеющие кроме основного заболевания, еще и сенсорные – нарушение зрения, наклоняются вперед и частично сгибают колени. Однако неправильная осанка также может присутствовать из-за дисбаланса между мышцами агонистами и антагонистами, снижения баланса и мышечной выносливости [27, 76, 238, 245].

Нарушение опорно-двигательного аппарата (ОДА) занимающихся является лимитирующим фактором работоспособности лиц с ОУР. Тем не менее, регулярные упражнения, направленные на увеличение мышечной силы, гибкости могут быть эффективным средством в уменьшении функциональных нарушений осанки, которые, в основном, обусловлены нарушением мягких тканей [76, 91, 145].

Нарушения слуха и зрения, врожденные заболевания сердца и неустойчивость соединения между первыми двумя шейными позвонками являются относительно распространенными у спортсменов с ОУР. Так, например, Международная организация Специальных Олимпиад в 1983 г. издала директиву для всего медицинского персонала, тренеров, родителей и спортсменов, чтобы ограничить участие спортсменов с синдромом Дауна в тренировочных занятиях и соревнованиях, пока они не прошли медицинский осмотр с целью определения атлантоосевой нестабильности [246].

Моторика, познавательные способности, коммуникативные навыки, возраст и пол являются наиболее важными факторами, влияющими на уровень активности индивида [186]. Занятия спортом, в целом, ассоциируются с положительными результатами для лиц с ОУР [131]. Было выявлено, что участие в соревнованиях оказывает благотворное влияние на организм занимающихся путем улучшения их координации, силы, выносливости и уверенности в себе, а также социальных взаимодействий [218]. Польский ученый D. Skowronski установил, что возраст и пол незначительно влияют на их работоспособность [244].

Российский исследователь Л. В. Шапкина утверждает, что «на физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сфер занимающихся» [203, с. 155].

Значительное количество специалистов в области АФК занимались изучением двигательного анализатора школьников с ОУР. Ряд ученых (Н. А. Козленко, Р. Д. Бабенкова, А. А. Дмитриев, И. Марцинкявичус и др.) изучали возрастные изменения при выполнении разнообразных физических упражнений. Большинство ученых констатируют тот факт, что показатели движения школьников улучшаются с возрастом [83].

В своих исследованиях А. А. Дмитриев систематизировал нарушения физического развития и двигательной сферы детей с ОУР. У них наблюдается следующее отставание развития: масса тела; длина тела; нарушения осанки; деформация стопы; неправильное развитие грудной клетки; парезы верхних и нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии [84].

Анализируя двигательные способности у лиц с ОУР, следует отметить наличие проблемных аспектов в развитии точности движений в

пространстве; координации и ритме движений; дифференцировке мышечных усилий; пространственной ориентации; точности движений во времени; равновесии. Исследователи также отмечают, что данный контингент отстает в развитии физических качеств от здоровых сверстников [114, 129, 135]. Так, Л. В. Шапкина отмечает, что «...сила основных групп мышц рук, ног, спины, брюшного пресса отстает на 15–30 %; быстрота реакции, частота движений рук, ног, скорость одиночной реакции движения на 10–15 %; скоростная выносливость, статические усилия различных мышечных групп на 20–40 %; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15–30 %; гибкость и подвижность в суставах на 10–20 %» [29, 203, 205].

Обнаружено, что у детей с синдромом Дауна показатели гибкости выше, по сравнению с детьми с ОУР [184, 236]. У детей с синдромом Дауна наблюдается склонность к пониженному мышечному тону и повышенной подвижности суставов. Это позволяет им демонстрировать более высокие показатели гибкости, однако и подвергает большему риску получения травм из-за слабых связок и мышц [237].

В работах Н. А. Козленко, посвященных анализу физического развития учащихся 9–10 летнего возраста с ОУР, отмечается, что у 45 % детей низкий уровень физического развития, средний имеют 25 %, ниже среднего – 23%. У 55 % младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36 % наблюдаются трудности в выполнении изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов и т. п.) [202].

Исследователь Е. С. Черник констатирует, что уровень развития физических качеств зависит от степени ОУР, соответственно наблюдается значительное отставание в развитии скоростных качеств. Ученые Б. В. Сермеев и М. Н. Фортунатов в своих исследованиях определили, что двигательный анализатор у данных лиц формируется на 2–3 года позже, чем у здоровых сверстников. Данные относительно исследования скоростных качеств у людей с ОУР показали, что отставание от здоровых сверстников

составляет 6–7 лет, однако те лица, которые систематически занимались спортом, отстают всего на 1–2 года [203].

Тестирование координационных способностей здоровых детей и с ОУР в возрасте 8–15 лет проводила И. Ю. Горская. Сравнительный анализ показал, что сенситивные периоды развития координационных способностей у лиц с ОУР этой возрастной категории наступают на 2–3 года позже, по сравнению со здоровыми сверстниками (табл. 1.2) [151].

Таблица 1.2

Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с отклонениями умственного развития в 8–15 лет [151]

Координационные способности	Возрастной диапазон, лет	
	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11–12	10–11
Дифференцирование силовых параметров движения	8–10 и 11–12	8–10 и 13–14
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10–12	10–12
Максимальная частота движений	13	14
Сохранение равновесия	9–10	10–11
Ориентация в пространстве	10–11 и 13–14	9–10 и 13–14
Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10–11	10–11

У большинства детей с ОУР наблюдаются мышечная гипотония и избыточная масса тела. Чтобы они смогли достичь более высокого уровня

показателей, им могут понадобиться рекомендации в отношении питания, а также дополнительные занятия двигательной активностью. Непропорциональное строение становится причиной проблем с конституцией тела и удержанием равновесия. Занятия по физическому воспитанию на неровной поверхности или связанные с быстрым изменением направления движения могут стать причиной страха и сопряжены с повышенным риском получения травм и невыполнения поставленной задачи. Значительные проблемы связаны также с нарушениями ОДА. У детей с ОУР часто наблюдаются деформация конечностей, нарушения осанки и церебральный паралич, поэтому учителя по физическому воспитанию должны это учитывать при обучении двигательным действиям лиц с ОУР и планировании индивидуальных программ занятий [219, 223].

Таким образом, можно утверждать, что умственная отсталость – явление необратимое, однако при систематических занятиях двигательной активностью происходят положительные изменения в функционировании отдельных систем организма. В процессе анализа литературных источников было выявлено, что существует прямая зависимость между показателями физического развития и степенью ОУР. Развитие физических способностей подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но указанная категория лиц запаздывает по темпам развития и сенситивным периодам.

1.3. Особенности обучения двигательным действиям лиц с отклонениями умственного развития

В современной теории и практике спорта одной из центральных проблем является вопрос обучения двигательным действиям людей в избранных видах спорта. Изучению этой проблемы посвятили свои труды многие выдающиеся физиологи, психологи, биомеханики [32, 53, 64, 154, 179 и др.]. Сегодня изыскания в данном направлении продолжаются. Исследованиями в области АФК занимались [2, 16, 27, 37, 78 и др.].

Проблема обучения новым двигательным действиям лиц с ОУР является актуальной, поскольку традиционные средства и методы, используемые для обучения здоровых людей, зачастую являются неприемлемыми и могут навредить здоровью [53, 86].

В своих исследованиях Л. В. Шапкина констатирует, что «...постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка» [203, с. 160].

Стадии обучения людей этой нозологической группы являются общими со здоровыми людьми, однако обучение лиц с ОУР проходит медленнее. По темпу обучения они могут усваивать от 40 до 70 % информации, сопоставляя данные со здоровыми людьми, и это зависит от степени ОУР [87, 93].

Показатели развития двигательных качеств у здоровых детей выше, чем у детей с ОУР. Большинство авторов связывают это с задержкой двигательного развития, которая обусловлена ограниченным вниманием и способностями к пониманию, а не нарушениями физиологических функций или двигательного контроля [47, 145].

Многие отечественные и зарубежные дефектологи утверждают, что чем большая степень ОУР, тем значительнее отставание в развитии двигательных качеств. Ученые Eichstaedt, Wang, Polacek, Dohrmann констатируют, что у мужчин показатели развития двигательных качеств выше, и в процессе занятий спортом эта разница становится существеннее, за исключением показателей гибкости и способности удерживать равновесие. Как показывает практика, здоровые девочки превосходят мальчиков по показателям гибкости и способности удерживать равновесие, однако у детей

с ОУР отмечается обратное соотношение: по этим параметрам мальчики обгоняют девочек [231].

Исследователи [52, 101] рекомендуют использовать анализ заданий или другие оценки двигательной активности в качестве альтернативы адаптированным для таких людей стандартизованным тестам. Поскольку дети с ОУР обычно не способны воспринимать одновременно такое большое количество команд или сведений, как здоровые ученики, работающие с ними тренеры должны разделять изучаемые приемы на серию заданий. Авторы предлагают использовать следующие стандартизированные тесты для людей такой нозологической группы: Брокпортский тест физической подготовленности, разработанный для оценки показателей физической подготовленности; шкалу оценки развития грубой моторики, разработанную в Университете штата Огайо (Ohio State University Scale of Intra-Gross Motor Assessment, SIGMA) (Loovis, Ersing, 1979) для оценки уровня двигательного развития; руководство к программе развития спортивных навыков Специальных Олимпиад (Special Olympics Sports Skills Guides, 2004) для оценки развития грубой моторики, двигательных и спортивных навыков [228]. Данные тесты и программные материалы способствуют повышению контроля и качества проведения учебно-тренировочного процесса, вместе с тем, тренеры должны владеть методами и формами организации занимающихся с ОУР на тренировочном занятии.

Специалисты в области адаптивного физического воспитания и спорта выделяют следующие формы организации учебно-тренировочного процесса [2, 49]:

- учебные станции, которые позволяют разделить спортзал или игровую зону на небольшие модули, каждый из которых предназначен для обучения или практической отработки конкретных двигательных или спортивных навыков. Преимуществом таких станций является то, что данные формы организации занятия способствует максимальному вовлечению в

учебный процесс лиц с ОУР;

- обучение с помощью сверстников и старших школьников является одним из самых эффективных методов организации обучения на сегодня для лиц с ОУР. Существуют различные программы специального обучения, которые задействуют к совместным занятиям здоровых школьников и их сверстников с различными нарушениями [142];

- следует отдавать предпочтение формированию навыков в «реальных» условиях, чем в искусственных, например, классной комнаты или спортзала. Занимающиеся не умеют хорошо демонстрировать свои знания и умения в различных ситуациях. Занятия с данным контингентом очень часто проходят в спортивном зале или бассейне учреждения, где они обучаются, поэтому авторами [38, 50, 102] предлагается использовать обучение навыкам в естественных условиях.

Однако российский исследователь С. П. Евсеев утверждает, что необходимы именно искусственные условия формирования осваиваемого действия, которые помогают воспитывать у занимающегося ориентировочную основу действия и получать доступную для осмысления информацию о тех или иных характеристиках движений. Использование подводящих упражнений и специального модифицированного инвентаря позволяет повысить качество обучения лиц с ОУР. На начальных этапах обучения тренеру необходимо организовать постоянный контроль за выполнением физических упражнений. На последующих этапах контроль должен быть частичным для коррекции существующих ошибок [88].

В процесс обучения людей с инвалидностью С. П. Евсеев разработал новые этапы для более детального и углубленного разучивания двигательных действий [88]:

- 1) формирование ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения при принудительном воспроизведении исполнительной части действия;

- 2) формирование нервно-мышечной координации и соответствующих мышечных ощущений с использованием ориентировочной части действия;
- 3) развитие специальных качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;
- 4) формирование умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок;
- 5) переход к самостоятельному выполнению двигательного действия и демонстрации планируемого результата в естественных условиях.

Для лиц с тяжелой и глубокой степенью ОУР, которые не способны выполнить отдельные элементы навыков и приемов, специалисты АФК [54, 77, 95, 139] рекомендуют это компенсировать путем физической поддержки или адаптации инвентаря и правил. Поддержку могут оказывать сверстники, а видоизменение оборудования и правил позволяют школьникам с ОУР заниматься в условиях совместного обучения. Д. П. Винник приводит пример, когда занимающийся с церебральным параличом, пользующийся моторизованной коляской, может быть поставлен в специально ограниченное место футбольного поля. Если футбольный мяч попадает в эту зону, помощник ученика из числа одноклассников останавливает мяч, а сам ученик имеет пять секунд для того, чтобы выполнить маневр на своей коляске и коснуться мяча. После того, как ему это удалось, помощник ударом передает мяч другому члену своей команды. Если же школьник с инвалидностью не смог коснуться мяча, его передают команде соперника [2].

Специалистами [2, 9, 19, 25, 226] разрабатываются разные результативные методы обучения. Представленные далее методы обучения доказали свою результативность в занятиях с людьми с ОУР (рис. 1.4).

Большинство учащихся с ОУР неспособны самостоятельно выполнять многие функциональные навыки, соответствующие их возрасту, поэтому для данных лиц разработаны различные программы, направленные на стимуляцию двигательной активности.

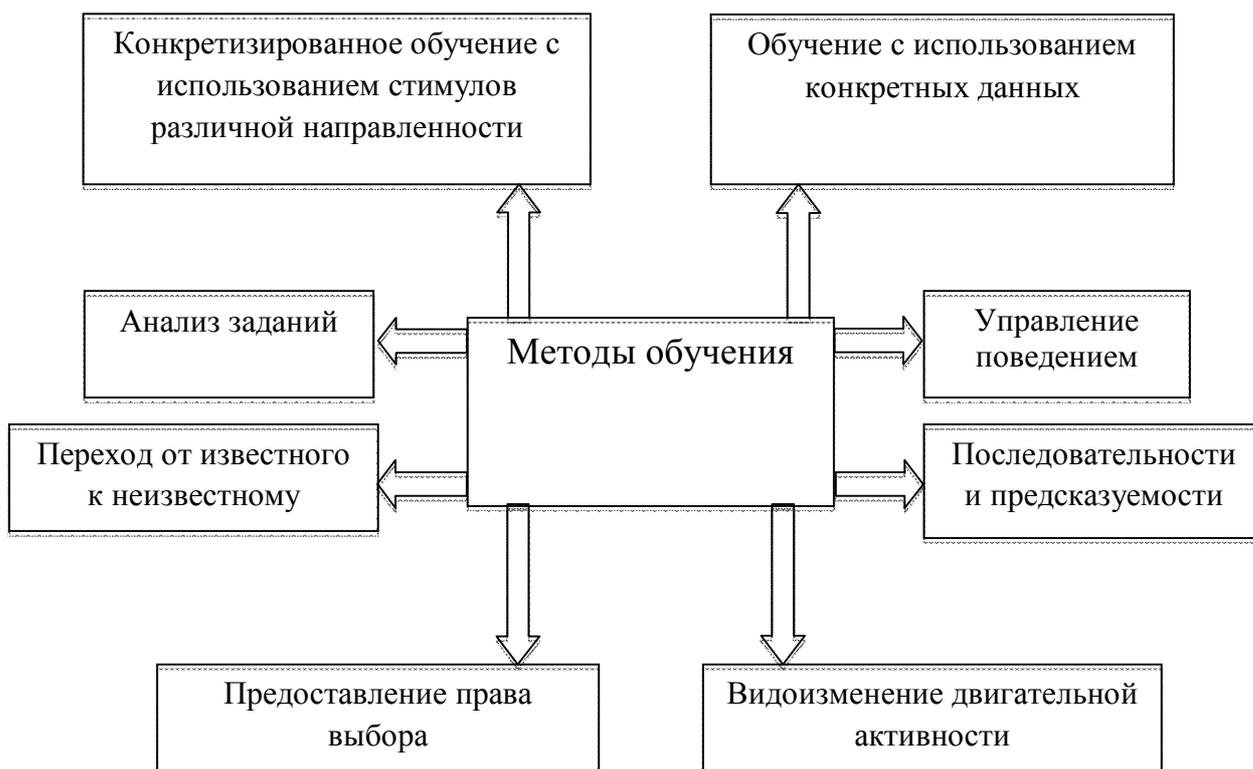


Рис. 1.4. Эффективные методы обучения людей с отклонениями умственного развития [2]

Наиболее популярными программами для людей с такими нарушениями являются: программа тренировки двигательных навыков Специальных Олимпиад (Special Olympics Motor Activity Training Program); базовая программа по АФВ (Data-Based Gymnasium (Dunn, 1997); программа обучения двигательным действиям (Mobility Opportunities Via Education или MOVE (Kern County Superintendent of School Office, 1995). Данные программы направлены на развитие двигательной активности, восприятие информации из окружающей среды. Рекомендовано проводить занятия в игровой форме, применяя физические упражнения из рекреационных видов спорта; систему анализа поведенческих принципов, предназначенную для социальной интеграции занимающихся; последовательность формирования двигательных навыков и учитывать возрастные особенности данного контингента. Представленные программы разработаны для лиц, у которых присутствуют нарушения основных движений (рис. 1.5).

Нарушение моторики характеризуется в основном недостатками высших уровней регуляции [99, 214, 232]. Это проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, нарушении координации сложных двигательных действий, низкой обучаемости, консервативности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, сложностям при выполнении или изменении движений по словесной инструкции [203]. Авторы М. С. Певзнер, С. Д. Забрамная, Е. М. Мастюкова отмечают, что у людей с ОУР наблюдается быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе; нарастающее утомление; снижение работоспособности; меньшая выносливость по сравнению со здоровыми [3].

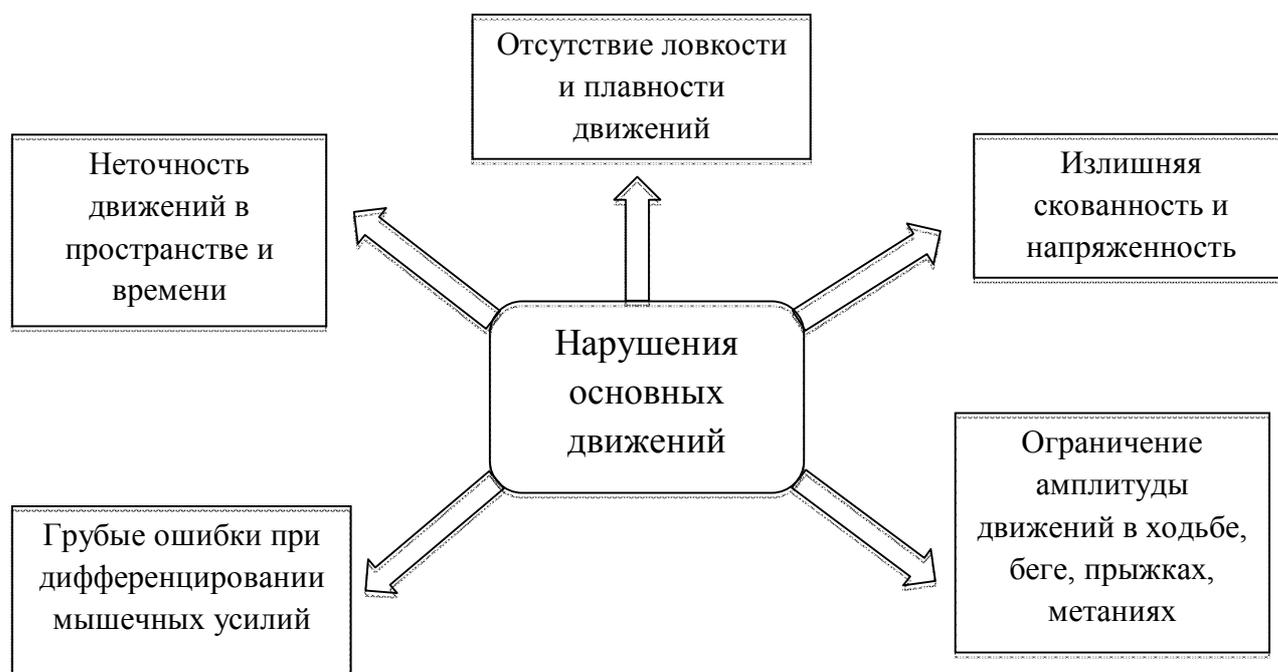


Рис. 1.5. Нарушения основных движений у людей с отклонениями умственного развития [2]

Исследования авторов [92, 141, 222] показывают, что при обучении двигательным действиям людей данной нозологической группы подражание является более действенным средством обучения, чем словесные методы. Для людей с данными нарушениями требуется детализированное и

последовательное изложении техники выполнения двигательных действий с демонстрацией каждого ее элемента.

Анализ существующих подходов к проведению тренировочных занятий с данным контингентом [22, 26, 133, 223] позволил в пределах наших исследований определить проблемные моменты их обучения (рис. 1.6). Учет указанных положений при построении учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад будет способствовать его совершенствованию.

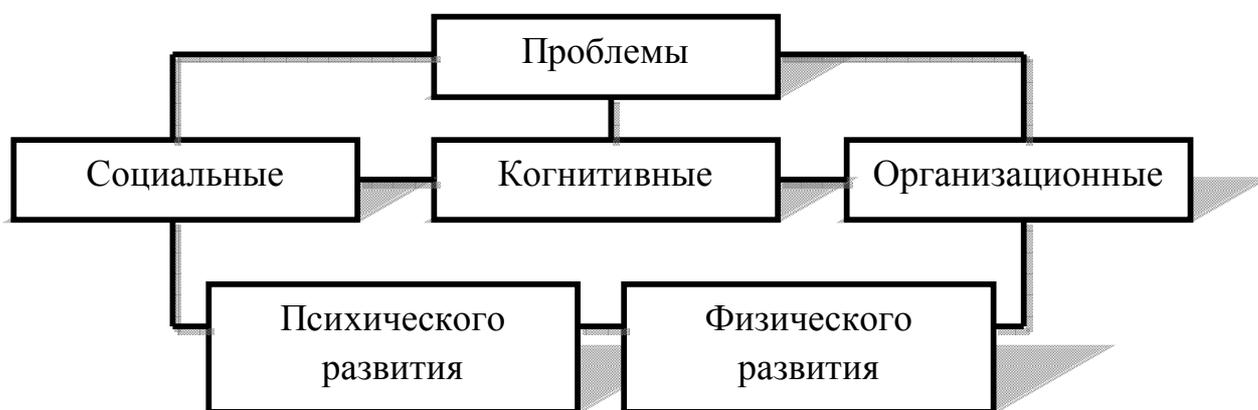


Рис. 1.6. Группы проблем, возникающие при обучении лиц с отклонениями умственного развития [17]

Следует отметить, что перечисленные группы проблем, как правило, связаны между собой, а наличие отклонений или трудностей в одной группе приводит к необходимости их решения с учетом расстройств, возникающих в рамках других.

Исследователи [47, 92, 107, 151] утверждают, что одной из теорий формирования двигательных действий, которая может применяться в АФК, является теория поэтапного формирования умственных действий и взглядов П. Я. Гальперина. Идея концепции способствует переходу внешних действий в умственные. Эта теория является основой рационального управления процессом усвоения знаний, умений и навыков. Реализация концепции проходит в шесть этапов – от предварительного ознакомления с

целью действия и создания у обучаемых необходимой мотивации до интериоризации действия.

Таким образом, процесс освоения новых двигательных действий является достаточно сложным и медленным процессом для указанной категории людей по сравнению со здоровыми сверстниками. Многими авторами предложены концепции и программы, посвященные обучению двигательных действий людей с данными нарушения, однако они не в полном объеме учитывают специфику присутствующих заболеваний, что сегодня является проблемным вопросом, поэтому возникает необходимость рассмотреть способы повышения эффективности проведения тренировочных занятий с занимающимися, имеющими ОУР.

1.4. Основные направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов с отклонениями умственного развития

Подготовка спортсменов с ОУР кардинально отличается от подготовки здоровых спортсменов и лиц с другими нарушениями [23, 24, 33]. В связи с этим требуется поиск и разработка новых подходов и программ для лиц данной нозологической группы.

Работы Е. В. Гончаренко посвящены повышению качества проведения тренировочных занятий со спортсменами, которые имеют различные степени ОУР, путем реализации различных групп принципов в тренировочном процессе спортсменов Специальных Олимпиад. Автором были разработаны практические рекомендации для тренеров, которые занимаются с контингентом, имеющим различную степень ОУР. Исследователь утверждает, что применение тренерами предложенных практических рекомендаций будет способствовать повышению качества проведения тренировочных занятий со спортсменами, которые имеют такие нарушения в развитии. Эффективность внедрения методических положений была

экспериментально апробирована автором и констатирован факт, что реализация разработанных методических рекомендаций положительно повлияла не только на физическую подготовленность лиц с ОУР, но и на отношение спортсменов к тренировочным занятиям, что является важным показателем повышения качества тренировочных занятий с данным контингентом [66, 67, 69, 72–74].

В своей диссертационной работе О.А. Павлось определила приоритетно-репрезентативные виды спорта в Украине, которые, согласно требованиям SOI, рекомендуются спортсменам с ОУР для тренировочной и соревновательной деятельности [166]. Согласно данным автора, для исследований приоритетно-репрезентативных видов спорта в нашей стране было выбрано баскетбол, легкую атлетику и лыжные гонки. После анализа преимуществ и недостатков программ по данным видам спорта определены способы модификации существующих тренировочных программ для занимающихся с ОУР: сокращение количества тренировочных задач на протяжении восьми недель подготовки; дидактическое обоснование последовательности решения тренировочных заданий; введение вариативной составляющей тренировочных занятий, которая зависит от уровня подготовленности спортсмена; формирование контрольных упражнений в соответствии с требованиями соревновательной практики в приоритетно-репрезентативных видах спорта и внедрение комплексной системы контроля за технической и общей физической подготовленностью спортсменов. Методологической основой для разработки автором новых тренировочных программ стали: системные подходы к начальной подготовке спортсменов в баскетболе, легкой атлетике и лыжных гонках с целью систематизации основных навыков; закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств с учетом их нозологических особенностей. Проверка эффективности данных программ педагогическим экспериментом подтвердила результативность авторских тренировочных программ по трем

видам спорта. После проведенного эксперимента наблюдалось улучшение результатов технической подготовленности и общей физической подготовленности, следовательно применение данного подхода является эффективным в тренировочном процессе спортсменов Специальных Олимпиад [165–169].

В 2005 г. в связи с растущей тенденцией развития инклюзивного образования в Европе, особенно в школах, SOI разработала пилотный проект под названием «Объединенный футбол», который был реализован в пяти европейских странах (Австрия, Польша, Румыния, Сербия и Словакия) под контролем континентального офиса Специальной Олимпиады Европы/Евразии как способ продвижения социальной интеграции. Специалисты стремились оценить влияние школьной программы «Объединенного футбола» на спортсменов с ОУР и здоровых партнеров [118, 221]. Данная программа имела две задачи:

1) оценить влияние программы на спортсменов и партнеров с позиции улучшения или ухудшения развития спортивных навыков и получения положительного опыта;

2) определить, в какой степени программа способствовала более глубокому пониманию прав лиц с ОУР здоровыми партнерами и содействовала повышению социальных взаимоотношений между спортсменами и партнерами.

Для достижения задач на протяжении семи месяцев проект объединил спортсменов, партнеров, тренеров и членов семей атлетов из 65 футбольных команд в пяти странах Европы. По результатам отчета пилотного проекта по футболу, можно утверждать, что он является эффективным и содействует более глубокой социальной интеграции лиц с ОУР [221].

Анализ литературных источников показал немногочисленное количество работ, связанных с разработкой направлений повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР.

Авторы сходятся во мнении, что командные игровые виды спорта, в том числе и футбол, содействуют более быстрой и качественной интеграции данного контингента в общественную жизнь.

1.5. Методологические аспекты учебно-тренировочной деятельности футболистов по программам Специальных Олимпиад

Наиболее популярными видами спорта Специальных Олимпиад являются легкая атлетика, футбол, баскетбол, бочче, боулинг и другие виды спорта (рис. 1.7).

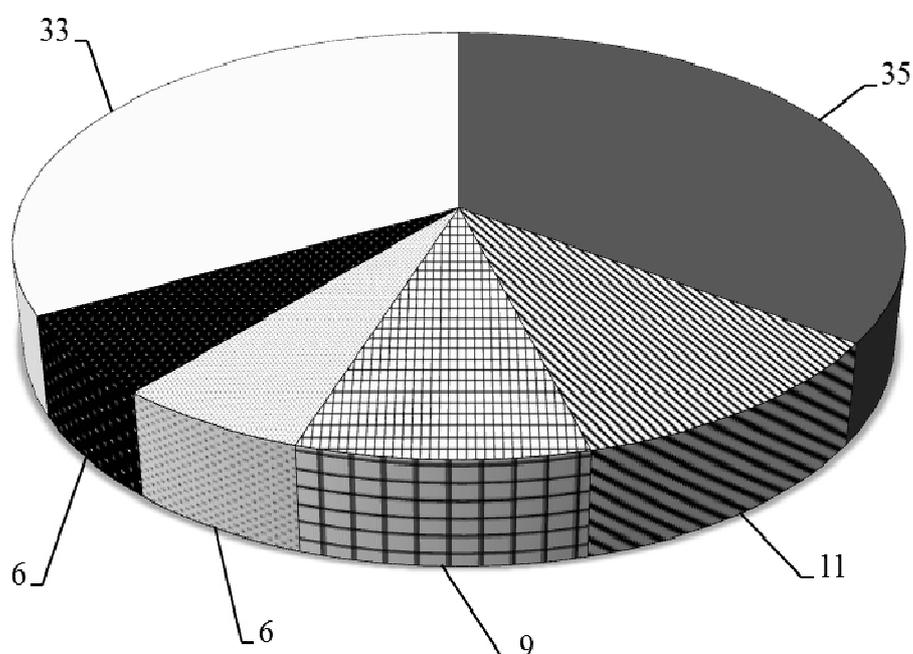


Рис. 1.7. Популярные виды спорта в движении Специальных Олимпиад [228], %:

- | | | |
|--------------------|------------|----------------------|
| ■ легкая атлетика; | ▨ футбол; | ▩ баскетбол; |
| ▤ бочче; | ■ боулинг; | □ другие виды спорта |

Фактические данные организации Специальных Олимпиад свидетельствуют, что футбол является вторым по популярности видом спорта в мире после легкой атлетики. Определяя приоритетно-

репрезентативные виды спорта в Украине, Павлось О. А. выявила, что футбол занимает лидирующее место в нашей стране. Эти данные также подтверждаются официальными документами СОУ [39].

Занятия футболом способствуют адаптации занимающегося к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать игровую ситуацию, а также взаимодействовать с другими игроками. Систематические занятия этим видом спорта предъявляют повышенные требования к организму людей с ОУР, особенно к сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной системам. Это, в свою очередь, содействует нормализации физического развития данного контингента, укреплению их здоровья и повышению функциональных возможностей [34, 51, 55].

Специфика и направленность движения «Специальные Олимпиады» отражается в клятве участников: «Я стремлюсь к победе, и если я не смогу ее добыть, пусть у меня хватит смелости на попытку» [36]. Учитывая это, научно-методическое обеспечение подготовки футболистов с ОУР должно строиться на основе учета их индивидуальных особенностей: степень ОУР; уровень физического развития; специфика присутствующих заболеваний и нарушений.

Повышение уровня социальной интеграции футболистов и представителей других видов спорта с ОУР реализуются через волонтерские программы Специальных Олимпиад (рис. 1.8).

Одной из них является волонтерская программа «Объединенный спорт», которая предоставляет возможность футболистам Специальной Олимпиады и здоровым спортсменам вместе тренироваться и участвовать в соревнованиях в качестве одной команды. Каждый член команды должен играть свою роль и иметь возможность внести свой вклад в дело всей команды. Достижение полноценного участия всех игроков команды гарантирует позитивный и благодарный опыт для футболистов с ОУР.

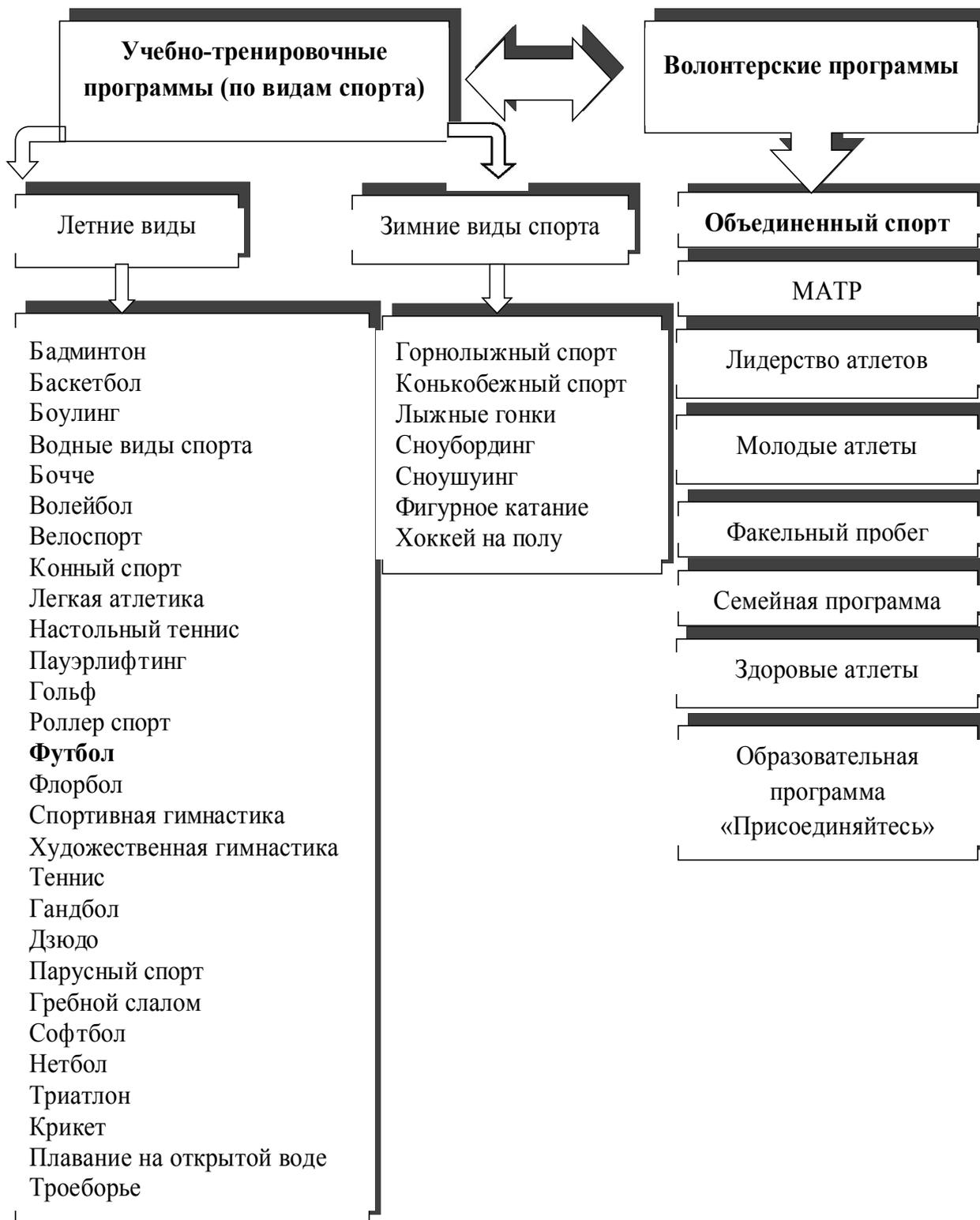


Рис. 1.8. Учебно-тренировочные и волонтерские программы, реализуемые Международной организацией Специальных Олимпиад

Исследования, направленные на изучение влияния программы «Объединенный спорт» на людей с ОУР, проводились многими специалистами. Ученые Baran F., Aktop A., Ozer D., Nalbant S., Ađlamıř E. Barak S. и Hutzler Y. в своих работах определили положительное влияние программы «Объединенный спорт» по футболу на физическое развитие и спортивное мастерство лиц с ОУР и их здоровых партнеров [221].

Проведенные исследования показали, что благодаря совместным учебно-тренировочным занятиям в течение восьми недель по программе «Объединенного спорта», занимающиеся с ОУР, которые тренировались совместно со здоровыми сверстниками, значительно улучшили футбольные навыки. Эти авторы также исследовали социальные взаимоотношения в футбольной команде, где тренировочные занятия проводились по программе «Объединенный спорт».

В своих исследованиях Dykens E. M. сравнивал физическую подготовленность футболистов – участников Специальных Олимпиад с лицами с ОУР, не занимающимися спортом [229]. Исследователь экспериментально обосновал использование тренером следующих педагогических приемов: частое повторение нового навыка; сосредоточение внимания спортсмена на выполнении одного двигательного действия; разделение заданий на более мелкие части; установление неизменного алгоритма действий и зрительного контакта при разговоре и демонстрации нового навыка; использование спортсмена, владеющего навыком в совершенстве, для обучения новому техническому приему.

Сегодня в подготовке футболистов Специальных Олимпиад частично используется система тренировки, аналогичная той, что существует в спорте высших достижений. Однако учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в Специальных Олимпиадах должна способствовать социальной адаптации и реабилитации спортсменов.

В то же время тренеры часто используют средства и методическое обеспечение из системы спортивной тренировки в олимпийском спорте, что может приводить к разным травмам и нарушениям [35, 37, 58, 60, 63].

Российский исследователь Е. В. Никонов [84] разработал и проверил эффективность методики проведения занятий по футболу для детей 10–12 лет с ОУР, которые имели нарушения психомоторного состояния (ПМС), что подготовлена на основании модели комплексной реабилитации людей с инвалидностью В. С. Дмитриева. В своих исследованиях автор раскрыл особенности организации учебно-тренировочного процесса учащихся с ОУР 10–12 лет. Для данной группы лиц исследователем были разработаны комплексы упражнений, применяемые для формирования силовых и скоростных качеств; тестовые задания для контроля за их развитием; обоснована специальная методика при занятиях футболом лиц с ОУР 10–12 лет с отклонениями ПМС. Спортсмены с ОУР имели более высокую подготовленность по всем параметрам. Результаты этого исследования подчеркивают важность участия в двигательной активности для людей данной нозологической группы [84].

В своих научных изысканиях Д. Е. Никифоров [162] определял уровень социально-психологической адаптированности при подготовке футболистов с ОУР 15–17 лет, а также разработал и апробировал методику подготовки данного контингента (рис. 1.9). Данная методика должна быть направлена на частое повторение технико-тактических действий в течение всего годичного цикла из-за слабости закрепления условно-рефлекторных связей. В то же время учебно-тренировочные занятия должны быть комбинированными, включать два-три вида подготовки (физическую, техническую и тактическую) в различных сочетаниях, что позволит совершенствовать приемы игры в футбол при оптимальном уровне физического и умственного развития.



Рис. 1.9. Схема методики подготовки футболистов 15–17 лет с ОУР (за Д. Е. Никифоровым, 2012) [162]

Таким образом, проанализировав доступную научно-методическую литературу, можно утверждать, что на сегодня вопросы изучения организационно-методических аспектов являются актуальными. Существуют отдельные работы, которые посвящены изучению влияния занятий объединенным футболом на физическое развитие, социально-психологическую адаптированность занимающихся с ОУР, исследовались методологические аспекты учебно-тренировочной деятельности футболистов 15–17 лет с ОУР, однако не было выявлено работ, посвященных вопросам подготовки спортсменов Специальных Олимпиад, учитывающих индивидуальные особенности данной нозологической группы, такие, как: степень ОУР и особенности присутствующих у них заболеваний. В свою очередь, данные факты определяют необходимость проведения исследований относительно совершенствования учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад.

Выводы к разделу 1

1. Анализ специальной и научно-методической литературы и опыта передовой практики показал, что организация занятий со спортсменами с ОУР имеет социальную направленность и будет эффективной только при обеспечении адекватно подобранных методов, принципов, а также рациональных по нагрузке общих и специальных средств, которые способствуют социальной интеграции и реабилитации лиц с ОУР.

2. Синтез исследований касательно вопросов коррекции физического развития и двигательной деятельности для спортсменов с ОУР показал, что они имеют индивидуальный характер. Обращает внимание факт, что спортсмены с ОУР практически по всем показателям уступают своим здоровым сверстникам, значительным образом у них отстают координационные способности, темп, ритм и точность движений, скорость реакции во времени и пространстве.

3. Освоение новых двигательных действий является сложным процессом для занимающихся с ОУР, поэтому исследователями внедряются дополнительные этапы, способствующие более углубленному разучиванию физических упражнений, вводятся дополнительные стимулы обучения, многократное применение повторений и системы контроля на учебно-тренировочных занятиях с указанным контингентом.

4. На сегодня разными исследователями разрабатываются практические рекомендации, методики, программы, которые частично направлены на решение проблем, связанных с обучением двигательным действиям лиц с такими нарушениями. Однако отсутствуют работы, направленные на создание программы, позволяющей комплексно решать проблемные вопросы лиц с ОУР.

5. Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что футбол является одним из самых популярных видов спорта Специальных Олимпиад как в мире, так и в Украине. Анализ исследовательских работ показал незначительное количество материалов, посвященных обучению двигательным действиям лиц данной нозологической группы, что требует разработки новых инновационных подходов для учебно-тренировочной работы с данным контингентом.

Основные научные результаты раздела опубликованы в работах автора [35, 67, 149, 155, 211].

РАЗДЕЛ 2

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

Методологической основой данного научного исследования является системный подход к спортивной тренировке спортсменов с ОУР. Научное исследование проводилось с учетом общих принципов и требований к научным методам в соответствии с целью и задачами работы.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследований:

- общенаучные: анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия;
- анализ научно-методической литературы, документальных материалов и сети Интернет;
- опрос (беседа, анкетирование);
- метод выкопировки из медицинских карт;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

2.1.1. Общенаучные методы. Анализ использовался с целью выделения в сложной проблеме аспектов, касающихся изучения основ и противоречивых моментов учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад, общих и частных положений, требующих относительно изолированного рассмотрения.

Синтез применялся при объединении полученных сведений разных авторов в положения о проблемных взглядах на вопросы реализации учебно-тренировочной деятельности со спортсменами, имеющими ОУР в целом и отдельных ее компонентов.

Абстрагирование – процесс мысленного отвлечения от ряда свойств и отношений изучаемого явления с одновременным выделением интересных в исследовании свойств, которые важны для определения ключевых аспектов проведения занятий со спортсменами Специальных Олимпиад. Использование данного метода позволило заменить в познании сложное простым, но таким, что отражает главное в этом сложном. Такой подход был важен для определения методологических основ подготовки указанной категории лиц.

Обобщение способствовало установлению общих свойств и признаков предмета и определению не только общих постулатов подготовки, проблемных вопросов, социальных и организационно-методических условий, а также объединить полученные результаты в основные положения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Аналогия применялась в рамках установления сходства в свойствах и отношениях между нетождественными объектами. Выведены по аналогии знания, полученные из рассмотрения какого-либо объекта, переносятся на другой, менее изученный и менее доступный для исследования объект. Изучение положений существующей учебной программы, реализуемой Международной организацией Специальных Олимпиад и передового практического опыта тренеров, способствовало формированию основ для эффективной их реализации в системе учебно-тренировочного процесса в Украине [121, 166].

2.1.2. Анализ научно-методической литературы, документальных материалов и сети Интернет. Данный метод исследований использовался с целью проведения аналитического обзора научной литературы по проблемам учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад, также изучались социальные и педагогические аспекты проведения тренировочных занятий со спортсменами с ОУР, проанализированы основы обучения двигательным действиям данного контингента и определены

методологические основы учебно-тренировочной деятельности в футболе по программам Специальных Олимпиад. С помощью этого метода были выявлены особенности физического, психического развития людей с ОУР, установлены их интеллектуальные возможности, степень и форма ОУР, проанализированы существующие аспекты проведения занятий с указанной категорией занимающихся. Также проведен анализ существующей программы по футболу, реализуемой СОИ с целью определения проблемных аспектов и перспективных направлений ее реализации.

2.1.3. Опрос (беседа, анкетирование) применялся для определения организационно-методических особенностей проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами с ОУР. Организовывался во время проведения соревнований Специальных Олимпиад. В опросе приняли участие 38 тренеров, работающих с лицами, имеющими ОУР. В ходе проведения анкетирования были определены средства, методы, формы организации занятий, формы педагогического воздействия на занимающихся с такими нарушениями в зависимости от степени ОУР (приложение А). Использование этого метода послужило основой для определения социальных взаимоотношений и степени социальной интеграции (формирование бытовых навыков, социального опыта, коммуникативных способностей) в коллективе путем проведения анкетирования среди родителей 35 спортсменов данной нозологической группы с легкой, умеренной и тяжелой степенями ОУР (приложение Б).

2.1.4. Метод выкопировки из медицинских карт. В процессе исследования данный метод способствовал определению исходного уровня здоровья, возраста, наличию и этиологии заболеваний, степени отклонения умственного развития испытуемых с целью реализации и проверки эффективности авторской учебной программы по футболу в учебно-тренировочном процессе. С применением метода выкопировки были изучены медицинские карточки 18 воспитанников (шесть – с легкой, шесть – с

умеренной и шесть – с тяжелой степенью ОУР) специализированной школы-интерната №15 г. Киева для установления физической и психической готовности принимать участие в исследовании [121].

2.1.5. Педагогическое тестирование использовалось для определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся с ОУР до и после последовательного эксперимента для оценки эффективности авторской учебной программы по футболу (приложение В).

Оценка физической подготовленности проводилась по программе «ФАНфитнес», разработанной Американской физиотерапевтической ассоциацией (АРТА) для Международной организации Специальных Олимпиад как часть волонтерской программы «Здоровые атлеты» [220]. Эту программу впервые апробировали в 2001 г., и с тех пор до сегодняшнего дня ее используют для определения уровня физической подготовленности в рамках мероприятий Специальных Олимпиад. К проведению обследования были привлечены волонтеры. Мероприятие проходило в помещении 20 x 30 м. Волонтеры объясняли каждому участнику, каким образом происходит обследование. После проведения мероприятия полученные данные регистрировались в подготовленной для каждого участника индивидуальной Карте атлета. Согласно программе «ФАНфитнес», регистрировались следующие показатели: гибкость (подвижность в плечевом, коленном, тазобедренном и голеностопном суставах); сила мышц брюшного пресса и нижних конечностей; координационные способности; физическая работоспособность.

С целью оценки технической подготовленности футболистов с разной степенью ОУР использовались тестовые задания, которые были выбраны экспертами (тренерами по футболу и специалистами СО):

1. 30 м с обводкой стоек, с;
2. Бросание мяча из-за головы, м;
3. Обводки стоек и удар по воротам, с;

4. Удар по мячу на дальность, м;
5. Удар по мячу на точность (отклонение от цели), %.

Методика теста на точность ударов: была установлена мишень – это пять коридоров, расположенных при помощи фишек или стоек; радиус наименьшего коридора – 20 см, второго – 40 см, третьего – 60 см, четвертого – 80 см и пятого – 100 см; удар наносится в центр мишени; расстояние до цели в метрах варьируется в зависимости от степени ОУР; футболист выполняет пять ударов «ведущей» ногой; отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени. Подсчет результатов теста состоит из двух этапов: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и квадратам, в %.

2.1.6. Педагогический эксперимент применялся с целью определения эффективности авторской учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. Исследование проходило на базе Специализированной школы-интерната №15 г. Киева. В эксперименте приняли участие 18 человек с ОУР, из них шесть с легкой степенью; шесть с умеренной степенью и шесть с тяжелой степенью ОУР. Длительность эксперимента составляла 16 недель. Возраст испытуемых – восемь лет. Тренеры в течение первых восьми недель работали по существующей программе адаптивного физического воспитания для данной нозологической группы, а следующие восемь недель проводили занятия согласно авторской учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. В ходе последовательного эксперимента на вторых восьми неделях спортсмены были разделены на три группы, в зависимости от степени ОУР. Оценка уровня показателей физической подготовленности проходила в три этапа: I – перед началом эксперимента; II – через восемь недель; III – по окончании эксперимента (еще через восемь недель). Контроль уровня технической подготовленности длился на протяжении вторых восьми недель, во время которых тренеры работали согласно разработанной программе по футболу для лиц с ОУР.

2.1.7. Методы математической статистики. Обработка результатов исследования проводилась с использованием электронных таблиц «Excel 2003» (Microsoft, США) и пакета «Statistica 6.0» (StatSoft, США). Использовались следующие методы математической статистики: метод средних величин, выборочный метод.

Для статистического анализа полученных данных вычислялись следующие показатели:

– среднее арифметическое \bar{x} определялось для получения среднегрупповых данных, а также для использования в дальнейших формулах и вычислениях;

– S – стандартное отклонение.

Поскольку размеры выборок при проведении эксперимента были малы, достоверность различий определялась при помощи непараметрического критерия Вилкоксона при уровне надежности $P = 95\%$ (вероятность ошибки 5% , т.е. уровень значимости $\alpha = 0,05$).

2.2. Организация исследований

Исследования проводились на базе Специализированной школы-интерната №15 г. Киева, во время проведения соревнований Специальной Олимпиады Украины (г. Киев, г. Харьков), на базе НУФВСУ (кафедра профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта). В исследованиях приняли участие 38 тренеров Специальных Олимпиад, 35 родителей, имеющих детей с ОУР, 18 детей с разной степенью ОУР вышеуказанного учебного заведения.

Исследования проведены в четыре этапа с октября 2013 по апрель 2016 года.

На первом этапе (октябрь 2013 г. – сентябрь 2014 г.) изучена научно-методическая литература по вопросам подготовки спортсменов с ОУР в движении «Специальные Олимпиады»; обоснована тема диссертационной

работы, цель и задачи исследования; определены адекватные методы исследования.

На втором этапе (октябрь 2014 г. – май 2015 г.) проведены: анализ структуры и содержания существующей программы по футболу Международной организации Специальных Олимпиад; опрос тренеров с целью определения организационно-методических особенностей проведения учебно-тренировочных занятий футболистов Специальных Олимпиад, а также анкетирование родителей для установления социальных взаимоотношений в команде спортсменов-футболистов с ОУР.

На третьем этапе (июнь 2015 г. – сентябрь 2015 г.) – разработана учебная программа по футболу, проведен первый этап педагогического тестирования с целью определения начального уровня физической и технической подготовленности, а также внедрение данной программы в учебно-тренировочный процесс указанной категории лиц.

На четвертом этапе (октябрь 2015 г. – апрель 2016 г.) проведена оценка эффективности авторской учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. Проведены второй и третий этапы педагогического тестирования, произведен анализ и обобщение полученных результатов исследования, их обработка соответствующими методами математической статистики. Были сформулированы основные выводы проведенного исследования, осуществлены оформление и подготовка диссертационной работы к официальной защите.

РАЗДЕЛ 3

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ФУТБОЛИСТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Международная организация Специальных Олимпиад разрабатывает и отвечает за аккредитацию учебно-тренировочных и волонтерских программ для лиц с ОУР в мире (рис. 3.1), организует и проводит международные соревнования для указанной категории людей, координирует и оказывает поддержку национальным программам Специальных Олимпиад путем разработки методических материалов, проведения конференций, семинаров, предоставления консультативных услуг для спортсменов, тренеров, родителей занимающихся.



Рис. 3.1. Схема реализации волонтерских и учебно-тренировочных программ по видам спорта в мире

Аккредитованные учебно-тренировочные программы распространяются Международной организацией Специальных Олимпиад по официальным летним и зимним видам спорта. Такой подход является общепринятым для всех стран, в которых проводятся соревнования для лиц с ОУР по программам Специальных Олимпиад.

3.1. Анализ структуры и содержания учебно-тренировочной программы по футболу Международной организации Специальных Олимпиад

Программа обучения и развития спортивных навыков Специальных Олимпиад (Olympics Sports Skills Guides), разработанная SOI, является полезным ресурсом для тренеров, волонтеров и родителей спортсменов. Программа представляет собой методическое пособие для тренеров и спортсменов с ОУР в рамках движения Специальных Олимпиад. В ней представлены долговременные цели, краткосрочные задачи, анализ заданий для различных видов двигательной активности, методы оценки и контроля, а также рекомендации для обучения по видам спорта, в том числе и по футболу (Special Olympics football coaching guide, 2004) (рис. 3.2).

Учебно-тренировочная программа Специальных Олимпиад по футболу представлена в полной и сокращенной версиях. Полная версия состоит из трех глав:

- 1) Планирование тренировочного и соревновательного сезона;
- 2) Обучение футбольным навыкам;
- 3) Правила игры и основы этикета.

В первой главе представлены разделы: «Цели и задачи»; «Пример 8-недельного плана подготовки»; «Отбор спортсменов в команды по программе «Объединенный спорт»»; «Оценка футбольных навыков»; «Оперативный контроль»; «Футбольная экипировка и оборудование».

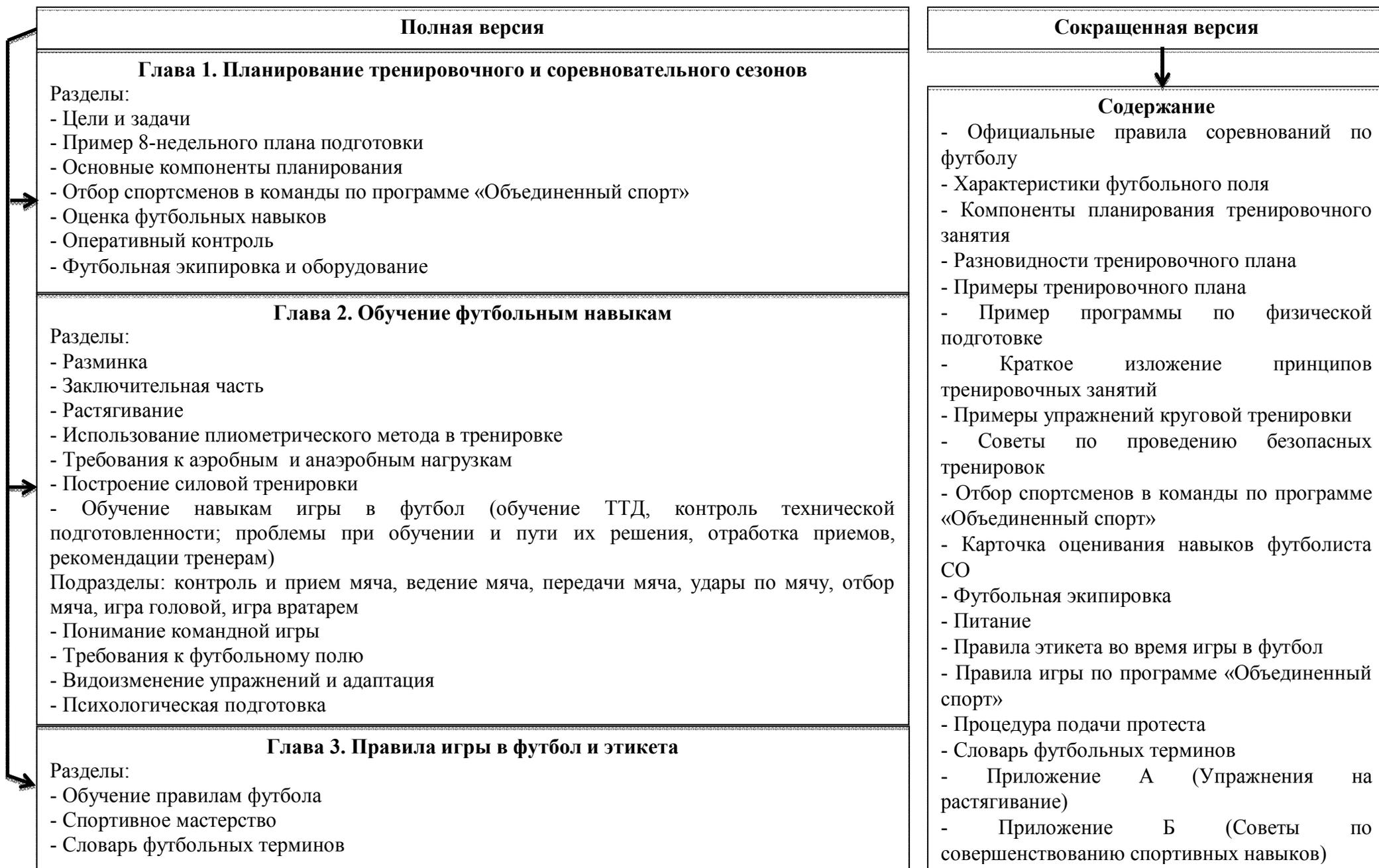


Рис. 3.2. Структура и содержание учебной программы Специальных Олимпиад по футболу [224]

Первый раздел содержит долгосрочные задачи и схему их реализации. Для каждого тренера и спортсмена является важным наличие цели, так как для занимающегося они создают мотивацию посещать занятия и участвовать в соревнованиях, а руководитель тренировочного процесса, благодаря использованию адекватных средств и методов, творческого подхода к организации и проведению тренировочных занятий, создает условия для достижения поставленной цели и задач. В разделе содержатся рекомендации по формированию умений у атлетов преодолевать трудности, мотивировать выполнение упражнения несколько раз с целью достижения лучшего результата, а также развивать у спортсменов способности ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться, обосновывая при этом свой выбор.

Следующий раздел программы посвящен планированию тренировочных занятий и соревнований. Каждый спортсмен, специализирующийся в футболе, должен освоить 8-недельную программу, чтобы соответствовать минимальным требованиям подготовленности и участвовать в играх Специальных Олимпиад. Данный план подобен общепринятой структуре спортивной подготовки, однако имеет нозологически детерминированную специфику. Использование программы помогает тренерам эффективно организовать учебно-тренировочный процесс. Тренировочные занятия проводятся дважды в неделю, но при необходимости тренеры могут дополнительно включать в недельный план еще одно занятие. Положения 8-недельной схемы подготовки направлены на обучение основным технико-тактическим навыкам, повышение уровня физической подготовленности (табл. 3.1).

В разделе «Основные компоненты планирования» показан структурированный план занятия, состоящий из разминки, основной и заключительной частей. К задачам основной части программы прилагаются

практические рекомендации по обучению технико-тактическим приемам лиц с ОУР и получению соревновательного опыта.

Таблица 3.1

**Пример 8-недельного тренировочного плана для футболистов
Специальных Олимпиад**

Неделя	Задача	Период
Первая	Оценка исходного уровня Развитие физических качеств Контроль	Подготовительный
Вторая	Обучение технико-тактическим действиям Развитие физических качеств Обучение правилам соревнований	
Третья	Разучивание игровых комбинаций Восстановление	Соревновательный
Четвертая	Контроль командной игры, позиций футболистов и взаимодействия между ними	
Пятая	Обучение передач мяча, совершенствование командной игры	
Шестая	Закрепление командной игры, закрепление передач мяча, обучение вратарей, оценка умений в игре	
Седьмая	Закрепление командной игры, обучение защите и нападению, ознакомление с правилами этикета во время игры в футбол	
Восьмая	Обучение игре головой, ударам на дальние расстояния и подготовка к соревнованиям	

В данном разделе также имеются методические положения, которые должны соблюдаться тренерами по футболу в Специальных Олимпиадах. При выборе средств и методов обучения тренер, опираясь на положения программы, обязан ориентироваться на сильные и слабые стороны каждого игрока, при этом не заставлять спортсмена выполнять упражнения на фоне утомления. В программе рекомендовано помощникам тренера во время каждого занятия индивидуально работать с вратарями в течение 10–

15 минут, однако если у тренера нет помощника, тогда он должен делать это самостоятельно до или после тренировки. В разделе не было выявлено практических рекомендаций по тренировке вратарей. Довольно часто обращается внимание на использование тренерами индивидуального подхода к организации и проведению тренировочных занятий с данным контингентом. При этом тренер должен ориентироваться на сильные и слабые стороны каждого игрока и команды в целом. Однако в программе не было выявлено конкретных методических положений по реализации индивидуального подхода. Обратная связь занимающихся с тренером, безусловно, важна, поскольку она содействует развитию более глубокого понимания игры у людей данной нозологической группы. Во время учебно-тренировочного занятия рекомендуется использование упражнений, которые не вызывают у футболистов с ОУР ощущения тяжелой работы и помогают установить позитивные взаимоотношения в коллективе.

В программе акцентируется внимание на подраздел «Подготовка к учебно-тренировочному занятию», где описывается порядок установки оборудования во время занятия, обоснована важность применения приложения «схемы игры», где приводится пример тренировочного плана занятия. При помощи данного приложения тренер имеет возможность планировать стратегию игры в футбол, организовать игроков и варьировать размеры футбольного поля. Правильное использование руководства позволяет организовать игроков и эффективно использовать игровое поле в тренировочном процессе. Размеры поля должны регулироваться тренерами в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. Это обосновано тем, что менее опытным игрокам необходимо больше времени и пространства для выполнения технического элемента.

Грамотно составленный план учебно-тренировочного занятия является залогом успеха и эффективности, что в последующем приведет к достижению цели. План учебно-тренировочного занятия состоит из

введения (дата, место, время и цель данного занятия); разминки (деятельность и оборудование); сообщение задач учебно-тренировочного занятия; повторения навыков, приобретенных на предыдущих занятиях; списка заданий, которые будут выполняться во время основной части занятия (деятельность, оборудование, методы обучения и закрепления); заключительной части занятия (деятельность и оборудование).

Отдельный подраздел «Принципы эффективности учебно-тренировочного занятия» актуализирует обобщенные представления, которые позволят оптимизировать тренировочный процесс футболистов с ОУР (табл. 3.2).

Таблица 3.2

**Принципы эффективности учебно-тренировочного занятия
футболистов Специальных Олимпиад**

Название	Характеристика
Активности	Занимающийся должен быть активным слушателем
Создания ясных, четких ориентиров	Учебно-тренировочный процесс эффективен, когда спортсмены четко представляют алгоритм своих действий
Предоставления кратких инструкций	Лучше всего продемонстрировать наглядно
Запись прогресса	Тренер и спортсмены должны совместно вести дневник прогресса, где фиксируются индивидуальные достижения футболистов (пример: ударил по мячу, точнее делал удары в цель, быстрее вел мяч и т.д.)
Предоставление положительной обратной связи	Использование словесных методов для установления успешных взаимоотношений между тренером и командой

Продолжение табл. 3.2

Вариативности	Видоизменять упражнения в соответствии с планом подготовки
Поощрения	Тренировочный и соревновательный процесс должен проходить интересно с применением инновационных средств и методов
Совершенствования	Процесс обучения улучшается, когда информация предоставляется следующим образом: от известного к неизвестному – обучать новым элементам постепенно; от простого к сложному – наблюдать за тем, что спортсмен реально может выполнить; от общего к частному – детальное разучивание
Максимального использования ресурсов	Необходимо использовать все подручные средства и импровизировать с материально-техническим обеспечением, применяя при этом творческий подход
Индивидуализации	Различные спортсмены, различные возможности, разные подходы к обучению

Подраздел «Советы по проведению эффективных и безопасных тренировок» занимает весомое место в программе подготовки спортсменов Специальных Олимпиад. Тренеры несут ответственность за спортсменов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому безопасность и благополучие спортсменов является основной заботой тренеров. Учитывая тот факт, что футбол является одним из травмоопасных видов спорта и занятия проводятся со специфическим контингентом, это обуславливает актуальность данного раздела.

Раздел «Отбор спортсменов в команды по программе «Объединенный спорт» имеет особую важность, так как совместные занятия здоровых и людей с ОУР экспериментально доказали свою эффективность. В данном разделе изложены принципы распределения игроков в команды объединенного футбола в зависимости от пола, возраста и уровня спортивного мастерства. Программа «Объединенный спорт» реализует философию и принципы Специальной Олимпиады, создавая при этом условия, способствующие социальной интеграции лиц с ОУР. Это обосновано тем, что каждый участник программы «Объединенный футбол» приносит значимый вклад в игру, улучшая при этом качество взаимодействия и командной игры. Необходимо обратить особое внимание на то, что если спортсмены не разделены на дивизионы в соответствии с их возможностями, то положительный эффект менее значимый.

Раздел «Оперативный контроль» разработан для ведения точного отчета о ежедневном улучшении или регрессии производительности спортсмена в течение тренировочного занятия, фиксируя при этом, каким образом у людей с такими отклонениями повышается уровень спортивного мастерства.

Необходимость наличия данного раздела обусловлена несколькими причинами:

- 1) Контроль становится постоянным документом прогресса атлета;
- 2) Запись помогает тренеру установить последовательность обучения футболиста с ОУР согласно с программой подготовки спортсмена. При обучении новому упражнению может сформироваться неправильное представление о его выполнении, однако при своевременном контроле качества усвоения двигательного действия тренер может оперативно внести коррекцию, что в дальнейшем позволит его совершенствовать. Зная особенности развития спортсменов, тренер может разбивать задания, при

необходимости, на более мелкие задачи, которые соответствуют их индивидуальным возможностям;

3) Раздел данной программы помогает тренеру выбрать правильные методы обучения технико-тактическим элементам в футболе, а также определить условия и критерии эффективности формирования навыков у спортсменов Специальных Олимпиад.

Раздел «Футбольная экипировка и оборудование» актуализирует важность выбора правильной одежды и адекватного инвентаря для проведения тренировочных занятий и соревнований. Неподходящая одежда и оборудование могут значительно повлиять на возможности спортсменов с данными нарушениями, а в некоторых случаях могут стать угрозой безопасности. При проведении учебно-тренировочного занятия по футболу тренер должен подобрать размер и цвет мяча. Яркий цвет мяча и жилетов помогает сохранить концентрацию внимания, а также улучшить ориентацию и взаимодействие игроков с нарушениями зрения.

Следующая глава программы Специальных Олимпиад по футболу «Обучение людей с отклонениями умственного развития игре в футбол» состоит из разделов: разминка, заключительная часть, растягивание, использование плиометрического метода в тренировке футболистов, требования к аэробным и анаэробным нагрузкам, построение силовой тренировки, обучение навыкам игры в футбол, понимание командной игры, требования к футбольному полю, видоизменение упражнений и адаптация, психологическая подготовка, рекомендации для тренировки дома.

Первый раздел главы «Разминка», в свою очередь, является более содержательным в отличие от «Заключительной части». Обоснована важность и приводятся примеры упражнений и организации разминки, которые используются для футболистов с данными отклонениями в состоянии здоровья. Необходимо обратить внимание на то, что

заключительная часть так же важна, как и разминка, так как внезапная остановка тренировочного занятия может привести к накоплению лактата в крови, что замедляет процессы выведения продуктов метаболизма в организме спортсменов. В свою очередь, это может привести к боли в мышцах, судорогам и другим проблемам у спортсменов Специальных Олимпиад. Заклучительная часть содействует снижению частоты сердечных сокращений, а также ускоряет процессы восстановления к следующему тренировочному занятию или соревнованиям.

Раздел «Растягивание» содержит упражнения, которые используются для общей и специальной разминки футболистов Специальных Олимпиад. В нем представлено большое количество упражнений, присутствуют методические рекомендации и иллюстрации, на которых показано правильное выполнение упражнений и возможные ошибки.

В разделе «Использование плиометрического метода в подготовке футболистов» раскрываются способы планирования тренировок с использованием данного метода. Использование этого метода целесообразно после подготовительной части занятия. Упражнения могут применяться при интенсивности работы от низкой до умеренной в течении всего года, однако за 7–10 дней до соревнований использование данного метода рекомендуется прекратить.

В следующем разделе «Требования к аэробным и анаэробным нагрузкам для футболистов» обоснованы преимущества аэробной системы энергообеспечения и показана важность анаэробной системы энергообеспечения для футболистов Специальных Олимпиад. Также в данном разделе приведены примеры выполнения упражнений для развития этих видов выносливости, однако некоторые из них нуждаются в замене, а для остальных не достаточно методических рекомендаций по их выполнению.

Раздел «Построение силовой тренировки для футболистов» содержит цели, примеры упражнений, правильное выполнение которых отражено на достаточном количестве фото- и видеоматериалов.

Следующий раздел «Обучение навыкам игры в футбол» посвящен обучению основным технико-тактическим действиям (ТТД) футболистов Специальных Олимпиад (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Механизм обучения ТТД спортсменов, реализуемый в рамках существующей программы по футболу

Этот раздел содержит основы обучения основным ТТД футболистов с ОУР (контроль и прием мяча, ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу, отбор мяча, игра головой, игра вратаря). Подразделы обучения ТТД футболистов с ОУР содержат следующие блоки: обучение, рекомендации тренерам, отработка приемов, ошибки и пути их решения, контроль специальной подготовленности. В разделе присутствуют инструкции по

обучению ТТД футболистов, фото- и видеоматериалы, которые могут использовать тренеры, воспитатели, волонтеры, родители занимающихся.

Подраздел «Контроль технической подготовленности» охватывает тестовые задания «Контроль и прием мяча»; «Ведение мяча»; «Передачи мяча»; «Удары по мячу»; «Отбор мяча»; «Игра головой»; «Игра вратаря». Далее в программе для каждого ТТД приведены возможные ошибки, которые могут возникать при обучении, и пути их устранения. Отработка приемов происходит индивидуально в зависимости от уровня возможностей спортсменов данной нозологической группы. В программе отработка приемов дифференцирована на два уровня подготовленности: низкий и средний. Для лиц с более тяжелыми заболеваниями, сильно лимитированными физическими возможностями и низким уровнем подготовленности предоставляются более легкие задания для отработки приемов. Следующий подраздел содержит практические рекомендации по обучению навыков игры в футбол, акцентируется внимание на проблемные моменты обучения, а также изложены советы тренерам по обеспечению благоприятных условий обучения, в которых спортсмены с ОУР могут развивать футбольные навыки.

В разделе «Понимание командной игры» рассматривается обучение основным стратегиям игры, простые игровые принципы, обучение основам возобновления игры, распределение команды и выбор позиций для каждого игрока. В подразделе «Обучение основным стратегиям игры» рекомендуется начинать с налаживания взаимодействия между игроками посредством игры «2 х 2», обучение нападению и защитным действиям в связке «1 х 1», а затем усложнять обучение с использованием различных игровых комбинаций в игре «3 х 3». Следующий подраздел содержит пять фундаментальных принципов (поддержка игрока с мячом; играть безопасно на собственной половине поля, не используя прием «ведение мяча», а при помощи передачи мяча вперед; риск в нападении, используя при этом прием «ведение мяча»,

чтобы попасть в штрафную площадку противника; использовать фланги поля; простреливать, когда есть на то хорошая возможность), с помощью которых можно обучать игроков с разным уровнем подготовленности. Эти основные принципы могут использоваться при выполнении упражнений во время тренировочных занятий, а также путем введения их в тренировочные игры и соревнования. Подраздел «Обучение основам возобновления игры» содержит правила и методику обучения возобновления игры. В футболе мяч часто выходит за пределы поля, после этого арбитр назначает свободный, штрафной, угловой, удар по воротам, удар от ворот или вбрасывание мяча. В каждой отдельной ситуации игра должна быть перезапущена, однако это происходит только в том случае, когда игроки знают, что делать. Как показывает практика, на соревнованиях Специальных Олимпиад часто встречаются игроки, которых не всегда обучали, тому, как нужно реагировать в таких ситуациях. Тренер обязан обучать данным действиям на тренировочных занятиях, иначе судья вправе остановить ход игры и вынести решение по обеспечению обучения футболистов Специальных Олимпиад. Это показывает важность данного раздела, так как в нем содержится информация по обучению основным элементам возобновления игры. В программе тренерам рекомендуется предоставлять несколько минут на каждом учебно-тренировочном занятии обучению этим элементам. В подразделе «Распределение команды и выбор позиций для каждого игрока» показаны две схемы расстановки игроков, в зависимости от их количества (Схемы игры «11 x 11» и «5 x 5»), а также расписаны функции для каждого игрового амплуа.

В следующем разделе «Требования к футбольному полю» содержится описание основных игровых зон и линий по периметру поля, а также размеры поля для игры «5 x 5» и «11 x 11».

Раздел «Психологическая подготовка» является важным для спортсменов, поскольку идеология и философия движения Специальных

Олимпиад направлена на реализацию их личных возможностей и рекордов. Для многих спортсменов участие в соревнованиях и соперничество является самоцелью. Однако тренировочный и соревновательный процессы предъявляют повышенные требования к психике человека. Содержательная часть данного раздела чрезвычайно мала: отсутствуют средства, методы, формы педагогического воздействия на личность.

Раздел «Рекомендации для тренировки дома» характеризует программу обучения, низкоинформативные инструкции к ней, однако большое количество фото- и видеоматериалов.

Глава 3 состоит из трех разделов: «Обучение правилам футбола», «Спортивное мастерство» и «Словарь футбольных терминов». Первый раздел содержит традиционные правила игры для футболистов с ОУР, правила игры по программе «Объединенный спорт», а также процедуру подачи протеста. Во втором разделе «Спортивное мастерство» раскрывается гуманистический потенциал спорта. Тренеры обязаны учить спортсменов соблюдать принципы честной игры, этичного поведения и добросовестности. Третий раздел содержит характеристику профессиональных футбольных терминов, предназначенных для тренеров, волонтеров, родителей спортсменов Специальных Олимпиад.

Сокращенный вариант программы Специальных Олимпиад по футболу представляет, по сути, аналогию детального, однако были выявлены несоответствия между содержанием обеих вариантов программы. В сокращенном варианте программы присутствует раздел «Питание», который отсутствует в полной версии программы, но в сокращенном варианте отсутствуют разделы «Психологическая подготовка» и «Рекомендации для тренировки дома».

Проанализировав структуру и содержание международной программы Специальных Олимпиад по футболу, выявлены положительные аспекты ее реализации: наличие методических рекомендаций относительно базовой

подготовки футболистов с ОУР; разделение на группы в зависимости от уровня их физических возможностей; фундаментальные подходы относительно организации учебно-тренировочного процесса вышеуказанной категории лиц. Сегодня Международной организацией Специальные Олимпиады разработаны учебно-тренировочные программы по футболу и другим видам спорта, однако многие из них нуждаются в оптимизации.

Анализ структуры и содержания международной программы СО по футболу позволил определить перспективные направления ее совершенствования с целью создания максимально эффективных условий для организации учебно-тренировочного процесса, адекватного возможностям людей с ОУР: распределение учебного материала на восемь недель подготовки; повышение информативности методических положений по обучению; учет специфики, форм и степени ОУР; повышение информативности некоторых разделов программы; разработка разделов, связанных с подвижными играми и коррекцией психологических и физических нарушений.

3.2. Организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад

Анализ существующей программы Специальных Олимпиад по футболу обусловил необходимость определения организационно-методических основ учебно-тренировочной деятельности для создания авторской учебно-тренировочной программы футболистов с различной степенью ОУР. Для реализации этой идеи был изучен передовой практический опыт тренеров Специальных Олимпиад по футболу, а также проведен опрос 38 тренеров на предмет анализа социальных аспектов учебно-тренировочной деятельности занимающихся Специальных Олимпиад во время проведения турнира «14-я

Европейская футбольная неделя Специальной Олимпиады Европы/Евразии в Украине».

Результаты анкетирования показали, что большинство тренеров по футболу (84,2 %) нуждаются в методическом обеспечении подготовки спортсменов с ОУР (рис. 3.4).

Большинство специалистов, работающих со спортсменами с ОУР, не имеют методических пособий по обучению основным навыкам игры в футбол. Часть из них используют программы и практические рекомендации по детско-юношескому футболу для здоровых спортсменов. Это является негативным фактором, поскольку указанная категория занимающихся имеет ограниченные возможности в двигательной, познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфере и нуждается в индивидуальном подходе со стороны тренера.

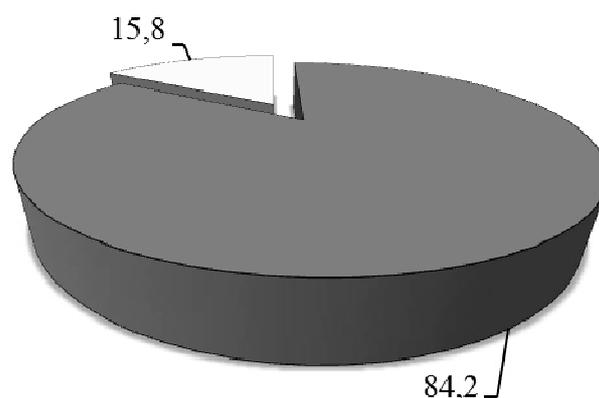


Рис. 3.4. Наличие проблем с недостаточным количеством научно-методической литературы (n=38), %:

■ – да; □ – нет

В ходе опроса была определена наиболее распространенная степень ОУР лиц, с которыми работают тренеры Специальных Олимпиад в Украине. Большинство педагогов работают со спортсменами с легкой и умеренной степенью ОУР (рис. 3.5).

Согласно правилам СОИ, люди с глубокой степенью ОУР не принимают участия в соревнованиях по футболу, однако для них создана специальная программа по освоению навыков мелкой и грубой моторики под названием «МАТР». Многие тренеры утверждают, что лица с такими нарушениями являются практически необучаемыми, познавательные способности не позволяют усваивать учебный материал. В то же время люди с легкой, умеренной и тяжелой степенью ОУР занимаются футболом в различных секциях, организованных в специализированных коррекционных учреждениях (интернатах) для лиц с такими нарушениями, физкультурно-оздоровительных клубах, а также принимают участие в соревнованиях различного уровня.

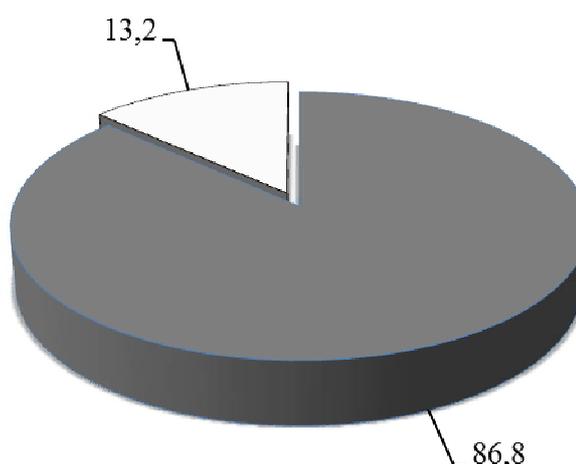


Рис. 3.5. Соотношение занимающихся футболом с различной степенью отклонения умственного развития в Специальных Олимпиадах (n=38), %:

■ – легкая и умеренная степень; □ – тяжелая степень

Официальные правила SOI рекомендует лицам с ОУР заниматься футболом в возрасте с восьми лет. Существует также волонтерская программа Специальных Олимпиад «Молодые атлеты», которая направлена на вовлечение детей с ОУР с двух с половиной лет к занятиям физическими

упражнениями. Основная цель этого проекта – создание тренировочных групп в школах, интернатах, детских садах; вовлечение максимального числа занимающихся указанной категории до восьми лет для регулярных занятий спортом; постоянное привлечение данного контингента для участия в различных спортивных мероприятиях.

Анализ анкетирования показал, что наиболее широко распространенный возрастной диапазон футболистов с ОУР в Украине составляет 13–16 лет (рис. 3.6). Таким образом, возрастной диапазон занимающихся Специальных Олимпиад в 94,4 % случаев варьируется от восьми до 18 лет. В ходе опроса специалистов, работающих со спортсменами с ОУР, было установлено, что 100 % из них варьируют тренировочные нагрузки в течение года в зависимости от предстоящих соревнований, задач этапа подготовки, пола и возраста, степени ОУР, уровня подготовленности, нозологических особенностей, специфики протекания заболеваний, самочувствия занимающихся, применяя индивидуальный подход к каждому спортсмену.

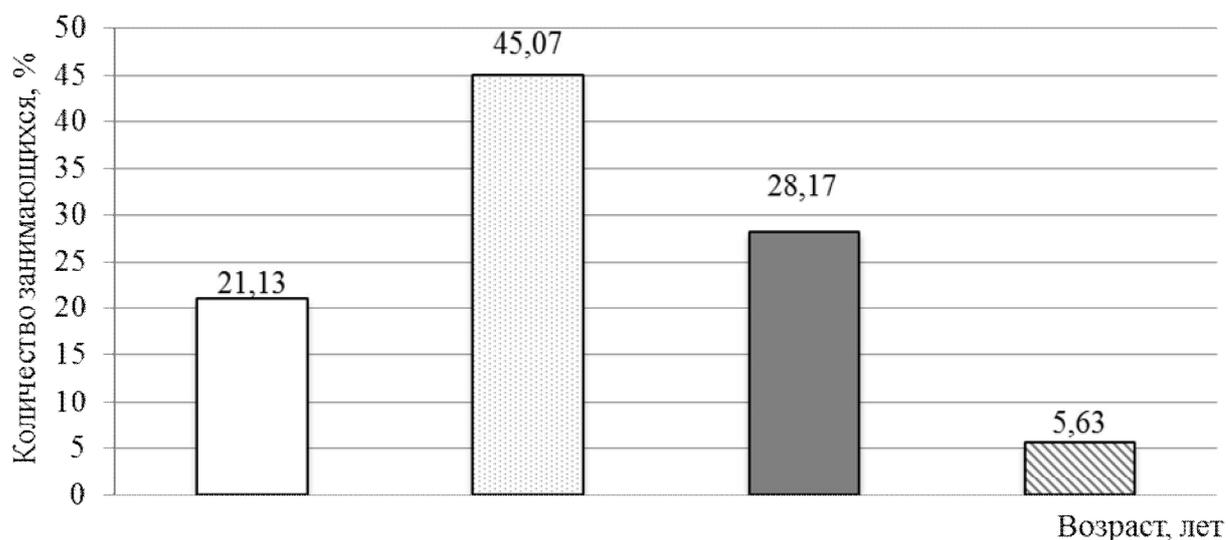


Рис. 3.6. Соотношение по возрасту занимающихся футболом с различными степенями отклонения умственного развития в Специальных Олимпиадах (n=38), %:

□ – 8–12 лет; □ – 13–16 лет; ■ – 17–18 лет; ▨ – ваш вариант

Самыми важными критериями, которые необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочных занятий, являются: уровень познавательной, двигательной, эмоционально-волевой сферы. Степень ОУР определяется с помощью разных методик и тестов (тест Стенфорда-Бине, шкала Векслера и др.), которые субъективно отражают познавательные возможности спортсмена к обучению основным футбольным навыкам. Практический опыт тренеров и анализ научно-методической литературы дает право утверждать о прямой зависимости между степенью ОУР и нарушением двигательной сферы, а эмоционально-волевая сфера обусловлена спецификой различного рода заболеваний, которые присутствуют у футболистов Специальных Олимпиад.

В связи с нарушением протекания познавательных процессов у спортсменов Специальных Олимпиад большинство тренеров (86,8 %) используют видеоматериалы для обучения ТТД в футболе (рис. 3.7).

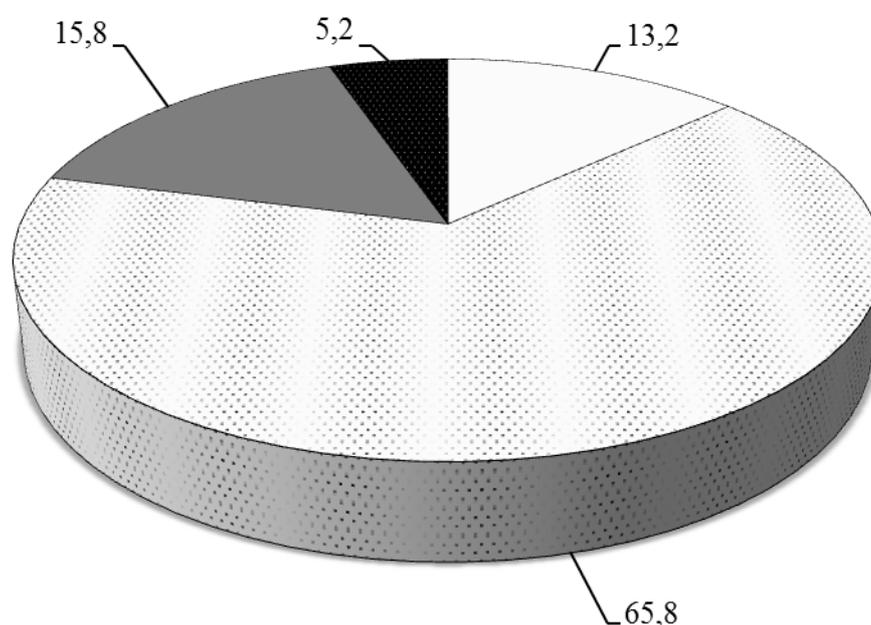


Рис. 3.7. Применение видеоматериалов в процессе обучения футболистов тренерами Специальных Олимпиад (n=38), %:

- | | |
|-------------|------------------|
| □ – нет; | ▣ – регулярно; |
| ■ – иногда; | ■ – почти всегда |

Тренеры Специальных Олимпиад рекомендуют использовать видеоматериалы при обучении людей с ОУР, особенно лиц с умеренной и тяжелой степенью ОУР, так как словесные методы в данном случае являются малоэффективными. Также педагоги, работающие с данным контингентом, отмечают, что применение интересных видеоматериалов, сопровождающихся соответствующей музыкальной поддержкой, является наиболее эффективным наглядным методом обучения лиц с умеренной и тяжелой степенью ОУР.

Специалисты Международной организации Специальных Олимпиад рекомендуют проводить тренировочные занятия длительностью 1,5–2 часа. Как показывает практический опыт тренеров, длительность занятия зависит от степени ОУР (рис. 3.8).

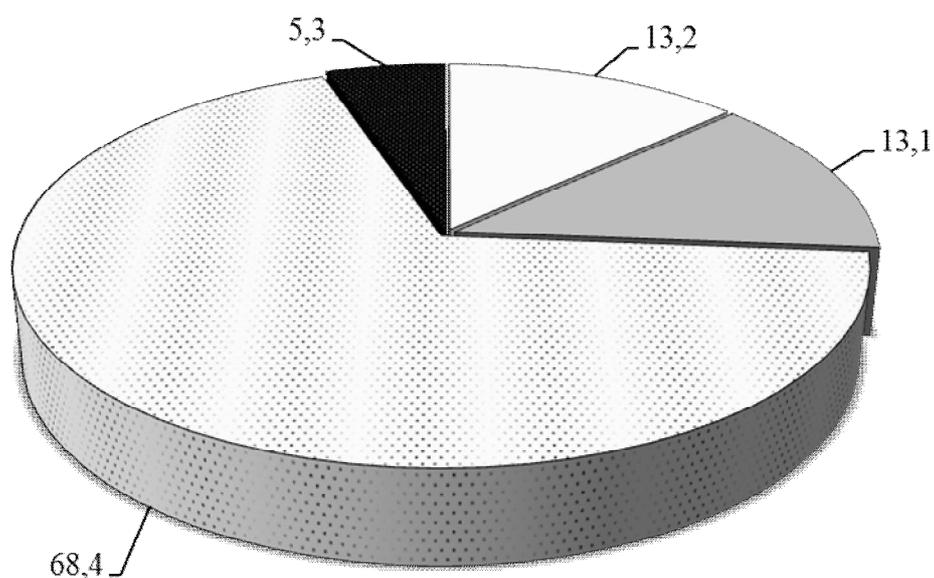


Рис. 3.8. Длительность учебно-тренировочных занятий футболистов с отклонениями умственного развития (n=38), %:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| □ – до 30 минут; | ■ – от 30 до 60 минут; |
| ▒ – от 60 до 90 минут; | ■ – более 90 минут |

Спортсмены-футболисты с тяжелой степенью ОУР не могут длительное время воспринимать информацию и эффективно выполнять нагрузку в связи с особенностями развития и серьезными запаздываниями в становлении двигательного анализатора. Люди с легкой степенью ОУР обладают удовлетворительным вниманием и памятью, что и позволяет им неплохо усваивать навыки по футболу за меньшее количество времени при помощи наглядных методов обучения, а также обладают большей концентрацией внимания, что содействует проведению более длительных и эффективных в плане обучения учебно-тренировочных занятий.

Опрос показал, что большинство тренеров (93 %) используют организованные формы проведения учебно-тренировочных занятий, которые проходят в рамках спортивной секции, клуба или группы. Однако несколько респондентов (7 %), работающих с занимающимися с глубокой степенью ОУР, используют форму организации тренировочного процесса в виде самостоятельных занятий. Другие формы организации занятий для них будут менее эффективны, вследствие низких возможностей к познавательной деятельности.

Футболисты с ОУР хорошо реагируют на простые объяснения, структурированный тренировочный план. Как показывает практическая деятельность тренеров Специальных Олимпиад, при обучении новому техническому элементу лучше использовать краткие и лаконичные инструкции, чем долгие объяснения. Тренеры Специальных Олимпиад утверждают, что обучению новым техническим элементам необходимо выделять время в начале тренировочного занятия, когда у занимающихся хорошая концентрация внимания. Для эффективности и высокой моторной плотности тренировочного занятия площадку или поле следует разделять на несколько секторов, размер которых может быть адаптирован в зависимости от уровня квалификации и количества участвующих игроков. Сектора создаются с помощью конусов, флагов и других маркеров. Игра в футбол

проходит во времени и пространстве. Более опытные игроки могут контролировать мяч в краткие промежутки времени и в небольшом пространстве. Начинающие футболисты тратят больше времени и больше пространства для выполнения технического элемента. Тренерские сектора позволяют регулировать поле для игры в соответствии с техническими возможностями занимающихся, а также могут использоваться для построения стратегии игры.

По мнению тренеров, одной из самых эффективных форм организации учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад является групповая (рис. 3.9).

Успешность учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад зависит от правильной организации занятий, которая позволяет обеспечить высокую плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов.

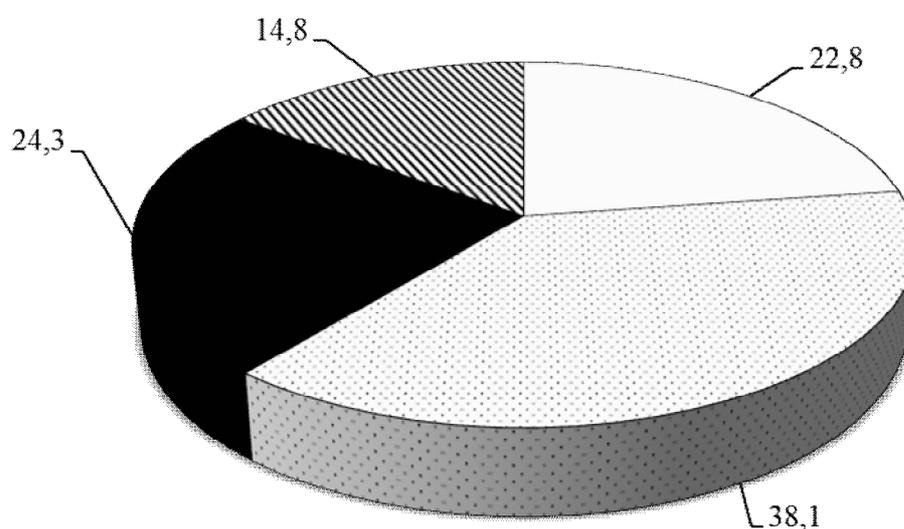


Рис. 3.9. Формы организации и проведения занятий с футболистами Специальных Олимпиад (n=38), %:

- | | |
|---------------------|----------------|
| □ – фронтальная; | ▨ – групповая; |
| ■ – индивидуальная; | ▩ – круговая |

Существуют следующие формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная и свободная. Последняя, в свою очередь, не используется для спортсменов с ОУР, поскольку применяется спортсменами высокого класса, имеющими большой тренировочный стаж, а также необходимые специальные знания и опыт.

При групповой форме организации занятий тренеры для повышения эффективности привлекают здоровых сверстников в качестве помощников, которые следят за организацией занимающихся в группах. При этой форме организации складываются благоприятные условия для соревновательного микроклимата и взаимопомощи при выполнении упражнений, а также для социальной интеграции людей с ОУР. Фронтальная форма организации занятий применяется при решении частных задач в рамках учебно-тренировочного процесса, часто используется тренерами при проведении занятий с легкой и умеренной степенями ОУР, также сочетается с применением методов наглядности. Недостатком данной формы является ограниченное использование индивидуального подхода к занимающимся.

При фронтальной форме организации футболистов тренер имеет хорошие возможности для управления группой, однако лимитировано использование индивидуального подхода. Индивидуальная форма организации занятий является наиболее эффективной при проведении тренировочных занятий со спортсменами, которые имеют глубокую степень ОУР, однако иногда тренеры используют ее при работе с лицами, имеющими тяжелую степень ОУР. В числе преимуществ данной формы организации является индивидуальное дозирование и варьирование нагрузки.

В учебно-тренировочном процессе футболистов Специальных Олимпиад тренеры в практических целях применяют все три группы методов обучения технико-тактическим элементам в футболе в различных сочетаниях (рис. 3.10). Подбор методов регламентирован особенностями познавательной

деятельности, которая обусловлена степенью ОУР и спецификой протекания заболевания.

Для решения задач учебно-тренировочного занятия рекомендуется использование всех методов обучения, варьируя их последовательность, применяя в неразрывном единстве для достижения наилучшего результата.

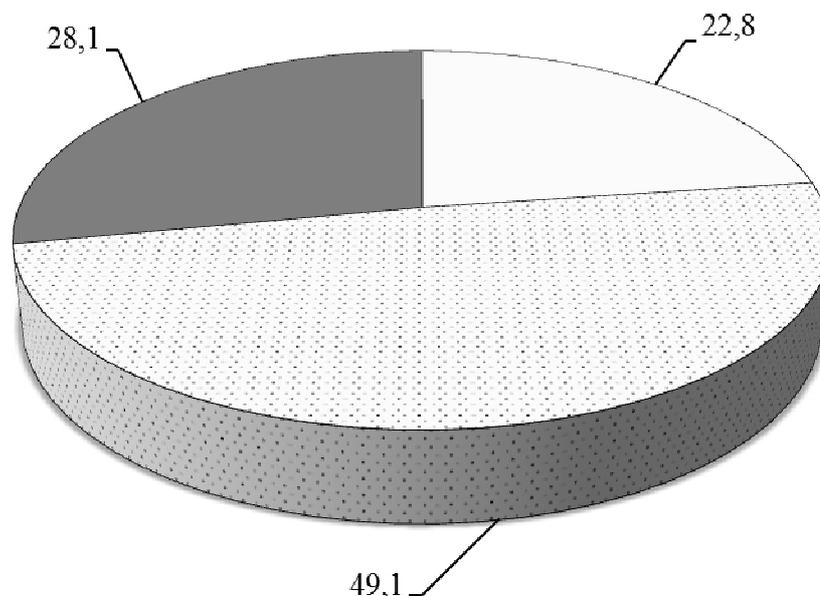


Рис. 3.10. Методы обучения технико-тактическим действиям футболистов с ОУР (n=38), %:

□ – словесные; □ – наглядные; ■ – практические

Практический опыт тренеров доказал, что словесные и наглядные методы обучения двигательным действиям являются более действенными для футболистов с легкой степенью ОУР, поскольку их уровень умственного развития позволяет посредством устного и практического восприятия усваивать учебный материал. Применяя словесные методы, необходимо обязательно обеспечить обратную связь между тренером и занимающимися, однако данная группа методов обучения не зарекомендовала себя как наиболее действенных и эффективных в учебно-тренировочном процессе указанной категории занимающихся. Следует учитывать, что метод беседы при работе с данным контингентом должен организовываться с помощью

хорошо продуманной системы вопросов, которая способна поэтапно подвести занимающегося с ОУР к усвоению новых фактов, понятий или закономерностей. Необходимо обращать внимание на то, что вопросы должны быть содержательными, однако нужно помнить, что большое их количество может нарушить логическую целостность темы, а объемные вопросы для футболистов с такими нарушениями могут быть сложными для обсуждения.

Респонденты отмечают, что наглядные методы являются наиболее значимыми в учебно-тренировочном процессе, поскольку люди с ОУР имеют неплохое визуальное восприятие действительности. Данный метод следует применять совместно со словесными и сочетать с практическими методами обучения для достижения высокого результата в учебно-тренировочной деятельности с футболистами Специальных Олимпиад. Все опрошенные тренеры отмечают, что среди практических методов наиболее действенным является игровой, поскольку люди с ОУР лучше усваивают новый материал, а с помощью многочисленных повторений закрепляют его на практике (рис. 3.11).

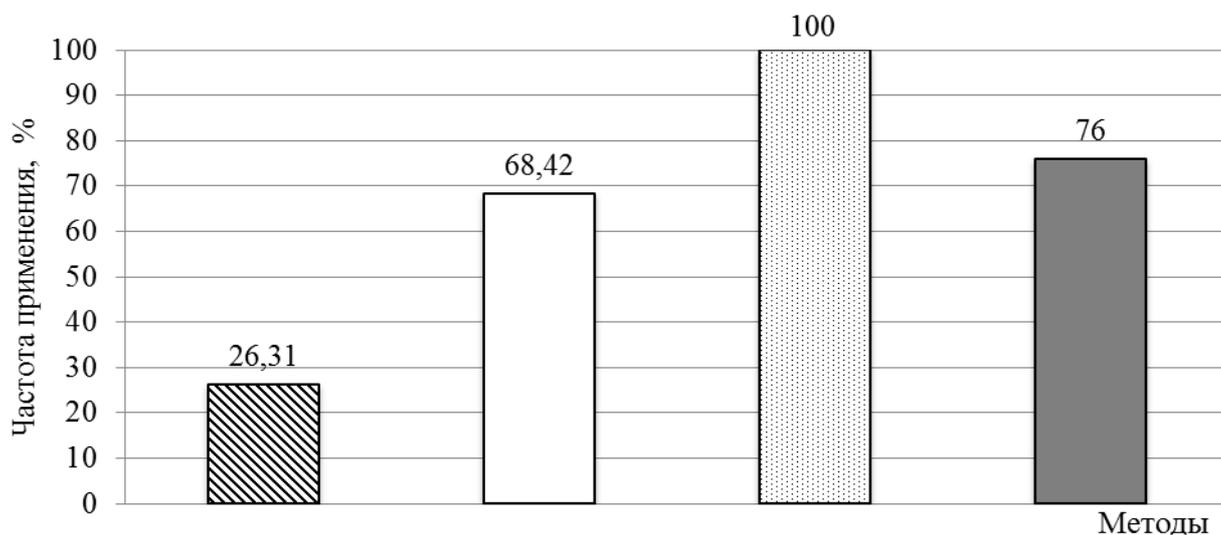


Рис. 3.11. Группа методов, направленных на развитие двигательных качеств, используемые тренерами Специальных Олимпиад (n=38), %:

- ▨ – непрерывный;
- – интервальный;
- ▤ – игровой;
- – соревновательный

Важным моментом является то, что с помощью игры можно развивать не только двигательные качества, но и формировать коммуникативные, социальные, организаторские умения.

Непрерывный метод не часто используется тренерами в учебно-тренировочном процессе и является малоэффективным, поскольку длительная и монотонная работа не содействует положительному тренировочному эффекту. Данный метод применяется тренерами, которые проводят учебно-тренировочные занятия со спортсменами, имеющими легкую и умеренную степень ОУР, а также при работе с занимающимися, которые имеют заболевание «Синдром Дауна».

Соревновательный метод применяется тренерами Специальных Олимпиад для интегрального совершенствования различных сторон подготовленности футболистов данной нозологической группы, формирования социальных взаимоотношений и взаимодействий игроков в команде, обучения и закрепления технико-тактических умений и навыков, правил соревнований. В спорте высших достижений соревновательный метод используется для того, чтобы вызвать глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, однако такая практика в Специальных Олимпиадах является совершенно недопустимой, поскольку может привести к вторичным отклонениям и заболеваниям. Интервальный метод является ключевым при проведении тренировочных занятий с легкой и умеренной степенью ОУР.

Одним из важнейших компонентов учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад является система контроля. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что при проведении тренировочных занятий с футболистами, имеющими ОУР, не обнаружено единого подхода к организации и проведению контроля (рис. 3.12). Анализ результатов опроса показал, что тренеры, которые проводят занятия со спортсменами, имеющими тяжелую степень ОУР, учитывают следующие критерии: уровень

здоровья; социальные взаимоотношения; социальные умения. Однако тренеры, работающие с футболистами с легкой и умеренной степенями ОУР, в большей степени уделяют внимание таким критериям, как уровень физической и технической подготовленности; уровень здоровья; самоуважение, уверенность в себе.

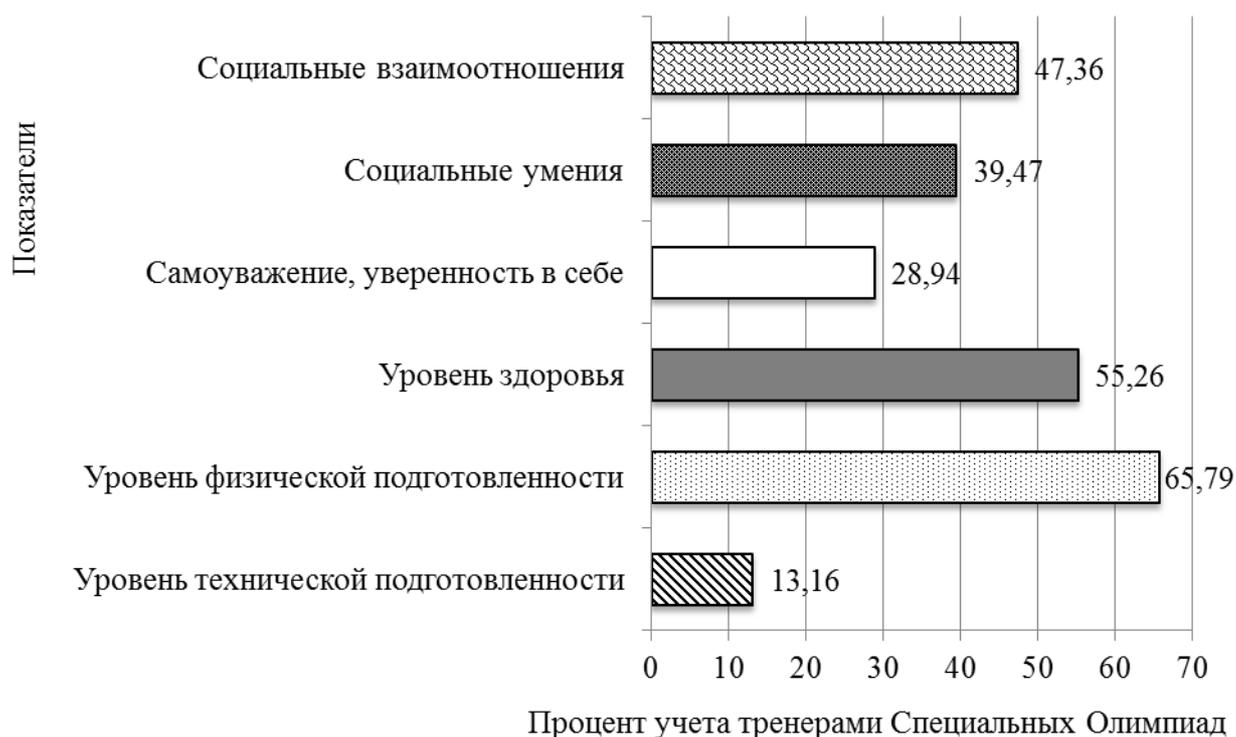


Рис. 3.12. Критерии контроля, используемые тренерами в учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад (n=38), %

Учебно-тренировочное занятие в Специальных Олимпиадах по структуре не отличается от урока физического воспитания в школе, состоящего из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Средняя продолжительность подготовительной части занятия составляет около 15 минут. Задачами этой части учебно-тренировочного занятия являются создание рабочей обстановки и сообщение основных задач тренировочного занятия. Было установлено, что большинство опрошенных тренеров (78,95 %) обсуждают с футболистами задачи, которые необходимо будет выполнить в основной части учебно-тренировочного занятия, перед

выполнением задания; 13,15 % тренеров проговаривают задачи в подготовительной части учебно-тренировочного занятия после создания положительного эмоционального состояния, а 7,9 % тренеров предупреждают своих спортсменов о задачах следующего занятия в конце предыдущего, напоминая еще раз в начале следующего. Футболистам с тяжелой степенью ОУР желательно повторять задачи учебно-тренировочного занятия несколько раз, поскольку у данной категории лиц присутствует сильное нарушение памяти.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия футболистов Специальных Олимпиад состоит из общей и специальной разминки. При проведении опроса тренеров Специальных Олимпиад по футболу было определено, что они используют различную продолжительность подготовительной части (рис. 3.13).

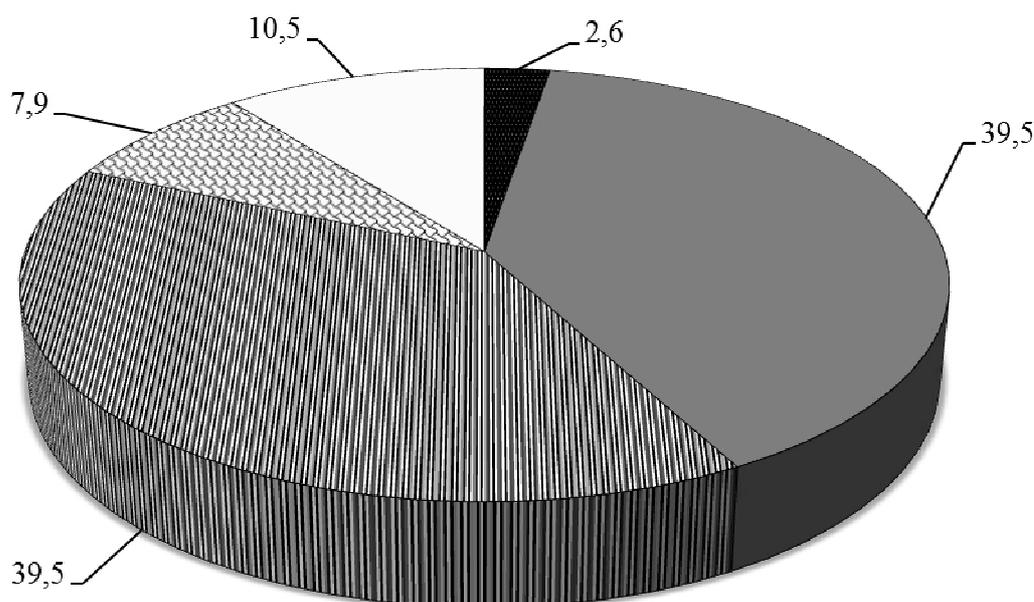


Рис. 3.13. Продолжительность подготовительной части учебно-тренировочного занятия футболистов Специальных Олимпиад (n=38), %:

- – до 5 минут;
- – от 5 до 10 минут;
- ▨ – от 10 до 15 минут;
- ▩ – от 15 до 20 минут;
- – свыше 20

Длительность разминки спортсменов с ОУР должна быть оптимальной и зависеть от уровня их подготовленности и психоэмоционального состояния. Организм спортсменов, которые только начинают заниматься футболом, не способен к быстрому реагированию на нагрузку, поэтому для таких спортсменов подготовительная часть должна длиться дольше обычного. Это означает, что разминку перед началом основных упражнений нужно проводить более длительную.

В зависимости от психоэмоционального состояния, которое зачастую обусловлено различными заболеваниями у занимающихся футболом с ОУР, необходимо подбирать соответствующий темп, ритм и продолжительность разминки. Было выявлено, что часть тренеров по футболу в Специальных Олимпиадах не используют специальную разминку в подготовительной части тренировочного занятия. Необходимо учитывать ее в учебно-тренировочном процессе, поскольку она является чрезвычайно важным фактором профилактики травматизма.

При обработке результатов опроса было установлено, что не все тренеры проводят разминку самостоятельно. Большинство тренеров (92,1 %) проводят разминку, используя фронтальную форму организации занятий; 2,6 % тренеров разрешают проводить разминку футболистам под своим личным наблюдением, приучая их таким образом к самостоятельности; 5,3 % респондентов отметили, что привлекают своих помощников, разделяя спортсменов на различные группы в зависимости от уровня подготовленности и особенностей заболевания. Определено, что тренеры Специальных Олимпиад во время разминки используют разнообразные упражнения в различных сочетаниях (рис. 3.14).

В версии ответа «Ваш вариант» 15,79 % респондентов указали специальные упражнения, используемые при проведении разминки с футболистами с ОУР. Большинство тренеров в подготовительной части

тренировочного занятия используют гимнастические упражнения (68,4 %), ходьбу (65,8 %), бег (60,5 %).

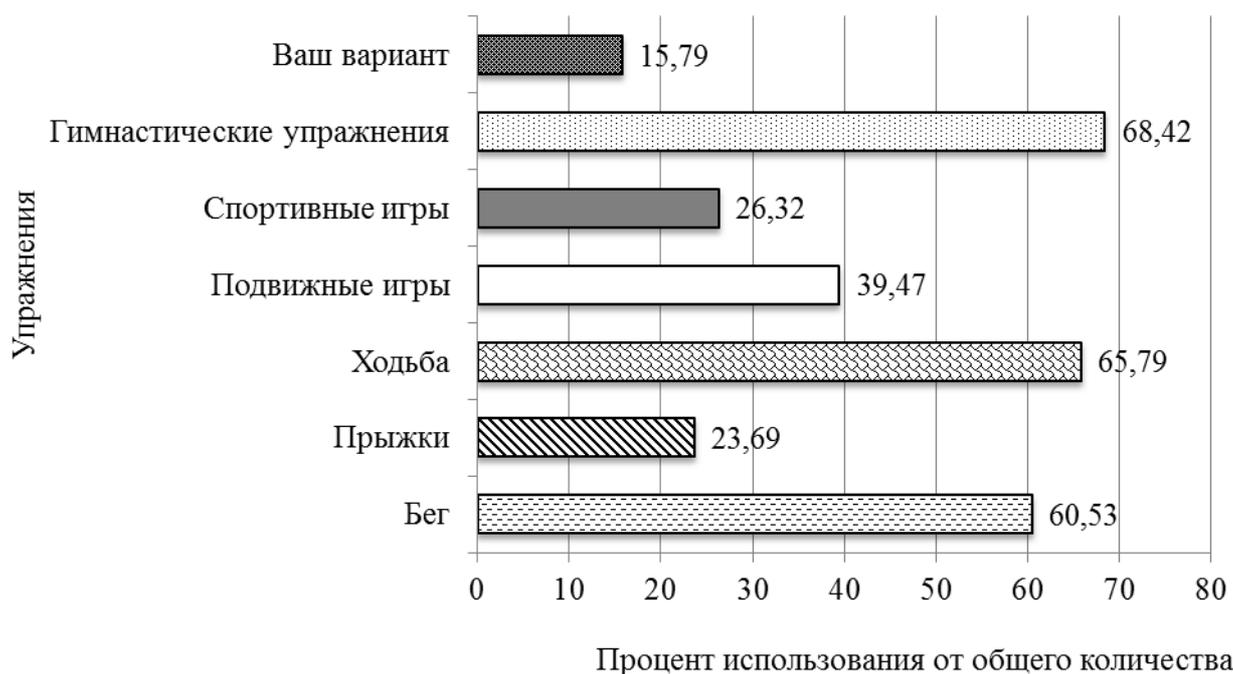


Рис. 3.14. Упражнения, применяемые тренерами Специальных Олимпиад по футболу при проведении разминки (n=38), %

В ходе беседы с тренерами по футболу были определены ключевые задачи основной части учебно-тренировочного занятия: обучение и совершенствование основных технико-тактических элементов футболистов с ОУР; повышение сплоченности коллектива и достижение оптимального уровня социализации занимающихся; повышение уровня физической подготовленности; содействие формированию основных социальных навыков при помощи физических упражнений. Полученные данные свидетельствуют о гуманистической направленности учебно-тренировочного процесса занимающихся с ОУР.

Опрос тренеров Специальных Олимпиад по футболу, направленный на определение продолжительности основной части учебно-тренировочного занятия, показал следующую тенденцию: наибольшее количество (34,21 %) респондентов проводят основную часть тренировочного занятия

продолжительностью от 30 до 40 минут; наименьшее значение, вариант ответа «от 10 до 20 минут» выбрали 5,26 % опрошенных, которые работают преимущественно с глубокой степенью ОУР (рис. 3.15). Продолжительность основной части занятий зависит от: уровня подготовленности футболистов Специальных Олимпиад; задач, поставленных тренером на данном тренировочном занятии; числа занимающихся и их нозологических особенностей; обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

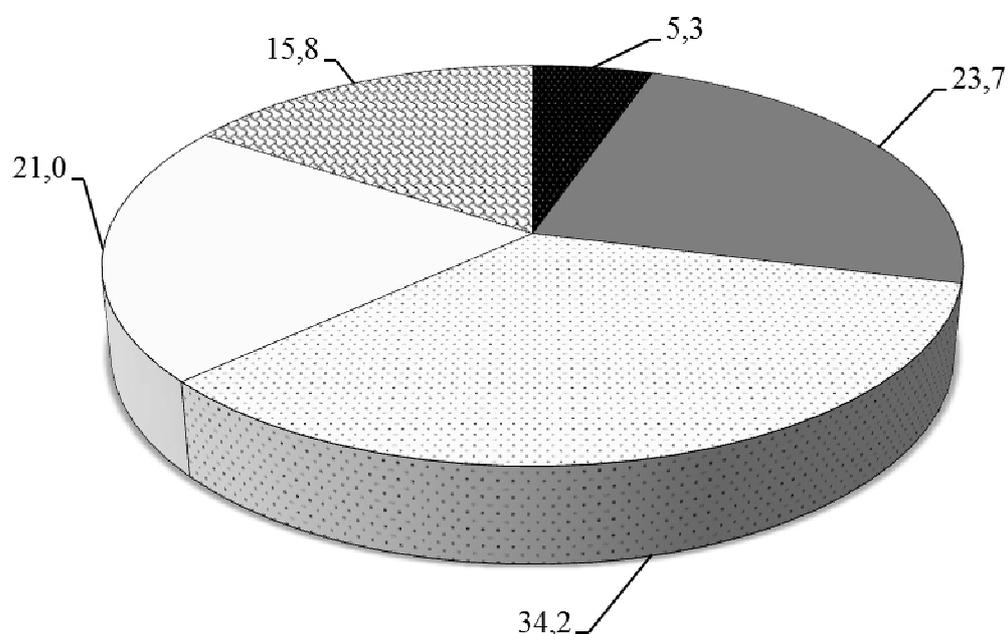


Рис. 3.15. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия с футболистами Специальных Олимпиад (n=38), %:

- – от 10 до 20 минут; ■ – от 20 до 30 минут; □ – от 30 до 40 минут;
 □ – от 40 до 50 минут; ▨ – ваш вариант

Обучению технико-тактическим действиям указанной категории занимающихся 84,21 % тренеров уделяют внимание в первом периоде основной части занятия; 15,79 % респондентов указали, что второй период

основной части занятия является более оптимальным для обучения технике футбола.

Во время проведения учебно-тренировочного занятия по футболу тренерам Специальных Олимпиад необходимо знать основные методические принципы обучения технико-тактическим действиям футболистов и знать пути реализации их на практике. При построении тренировочного занятия, направленного на обучение технике футбола, необходимо помнить о том, что лица с ОУР имеют специфические особенности памяти, внимания, психо-эмоционального состояния и т.д. Зачастую тренеры планируют реализацию не более 1–2-х задач в основной части учебно-тренировочного занятия.

Тренеры по футболу в Специальных Олимпиадах используют различную длительность заключительной части занятия: 2,63 % респондентов проводят данную часть занятия до трех минут, а более 80 % педагогов – от трех до 10-ти (рис. 3.16).

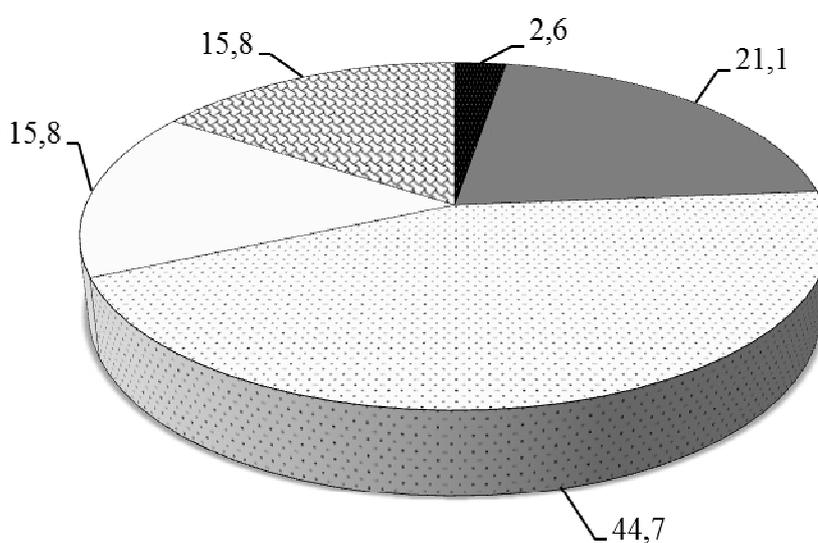


Рис. 3.16. Продолжительность заключительной части учебно-тренировочного занятия с футболистами Специальных Олимпиад (n=38), %:

- – до 3 минут; ■ – от 3 до 5 минут; □ – от 5 до 8 минут;
- – от 8 до 10 минут; ▣ – ваш вариант

Длительность данной части занятия зависит от задач основной части тренировочного занятия и эмоционального состояния занимающихся. Главными задачами являются снижение функциональной активности организма лиц с ОУР; приведение их эмоционального фона в относительно спокойное состояние, а также, создание предпосылок для протекания восстановительных процессов. В случае предстоящей интеллектуальной или учебной деятельности необходимо использовать арсенал физических упражнений, которые будут способствовать формированию соответствующего психологического настроя.

Тренеры по футболу используют различные подходы при проведении заключительной части занятия с занимающимися, которые имеют ОУР (рис 3.17).

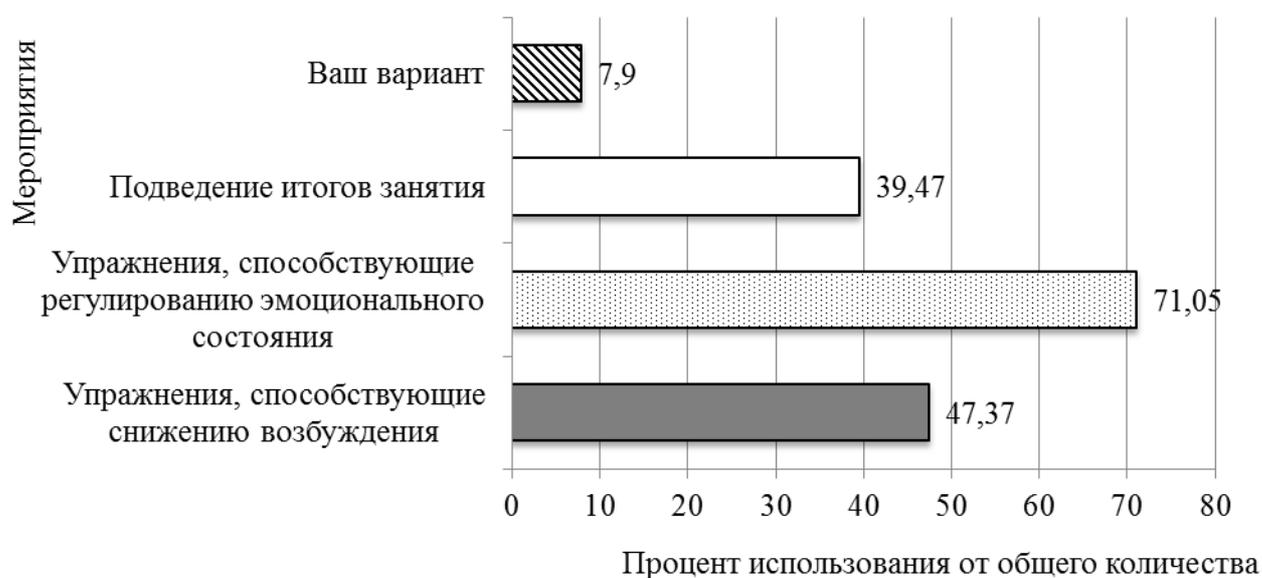


Рис. 3.17. Мероприятия, используемые тренерами Специальных Олимпиад по футболу при проведении заключительной части учебно-тренировочного занятия (n=38), %

Большинство тренеров Специальных Олимпиад в заключительной части учебно-тренировочного занятия используют упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (71,1%), а

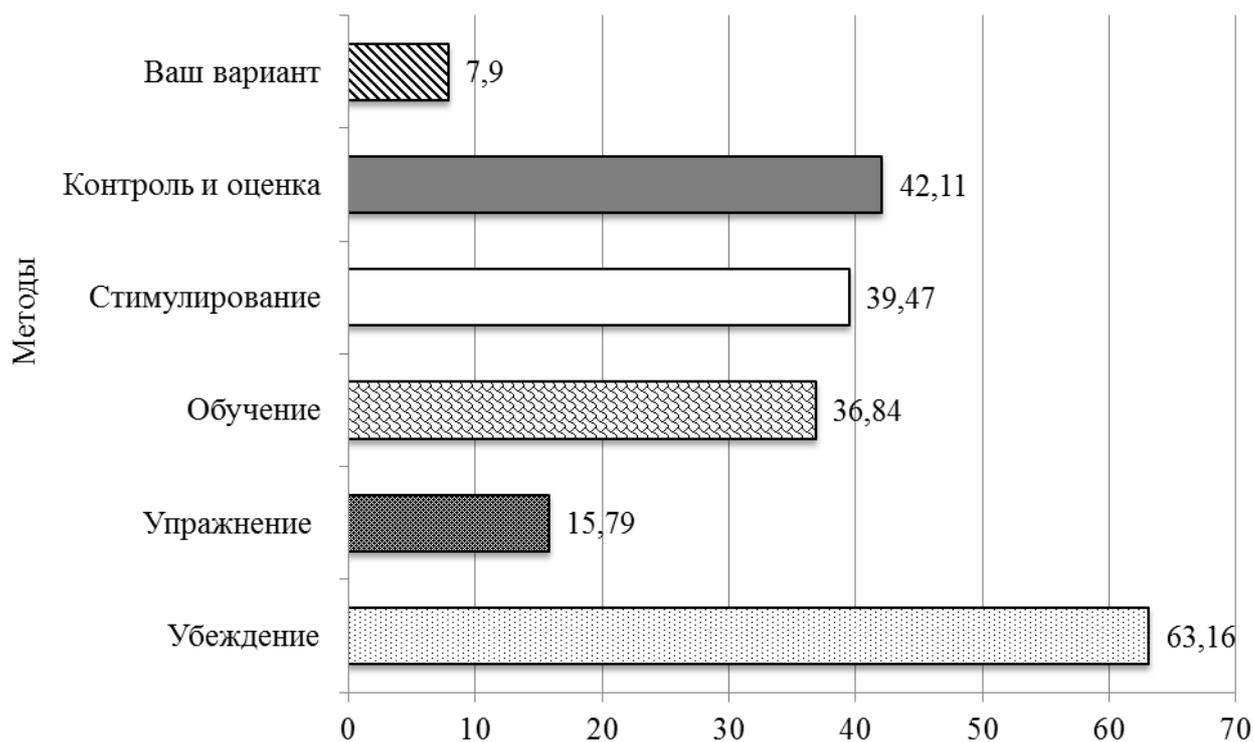
47,4 % педагогов применяют упражнения, способствующие снижению возбуждения. Данный факт свидетельствует о нестабильности эмоционального фона занимающихся с ОУР, который зависит от поставленных задач на отдельном учебно-тренировочном занятии и специфики присутствующих у них заболеваний.

Некоторые тренеры в версии ответа «Ваш вариант» отметили, что дают «Домашние задания» в форме самоподготовки. В существующей тренировочной программе Специальных Олимпиад по футболу предоставляются «Рекомендации для тренировки дома», где присутствуют основные методические положения по обучению и закреплению основным футбольным навыкам.

Руководит тренировочным процессом футболистов с ОУР на волонтерских основах тренер, который для успешного построения и оптимизации тренировочных занятий учитывает специфические принципы спортивной подготовки атлетов с ОУР. Педагог использует разнообразные методы педагогического воздействия на своих подопечных (рис. 3.18), которые должны осуществляться с учетом возраста, психоэмоционального состояния и уровня спортивной подготовленности футболистов с ОУР.

При выборе данных методов необходимо учитывать реакцию атлета в повседневной деятельности, уровень социализации, способности концентрировать внимание и самостоятельно передвигаться.

Важным фактором, который влияет на построение учебно-тренировочного процесса, является количество соревнований у футболистов Специальных Олимпиад в течение сезона. Одна из задач тренера – привить лицам с ОУР любовь к соревнованиям, в которых каждый участник может показать свой личный рекорд. Соревнования для них адаптируются к их возможностям за счет существования уникального подхода распределения спортсменов на дивизионы в зависимости от уровня их спортивного мастерства.



Процент использования от общего количества

Рис. 3.18. Методы педагогического воздействия на футболистов Специальных Олимпиад (n=38), %

По результатам опроса определено количество соревнований в течение года, в которых принимают участие футболисты данной нозологической группы: 15,8 % респондентов отмечают, что их спортсмены участвуют в соревнованиях 1–3 раза в год; 44,7 % тренеров отметили вариант «4–7»; 29 % преподавателей по футболу используют для социализации своих подопечных 8–10 состязаний в сезоне. Небольшое количество опрошенных тренеров по футболу (10,5 %) привлекают своих воспитанников участвовать в соревнованиях чаще 10-ти раз в год, при этом у них отмечается формирование уверенности, коммуникабельности и чувства собственного достоинства.

Количество соревнований влияет на построение учебно-тренировочного процесса на протяжении года (рис. 3.19). Следует отметить, что при схожем количестве тренировочных занятий в Специальных

Олимпиадах и олимпийском спорте отличительной особенностью является их направленность. Занятия футболом у людей с ОУР содействуют повышению социально-адаптационного эффекта. В рамках проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований существует волонтерская программа «Объединенный спорт», где совместно с лицами с ОУР участвуют здоровые сверстники, члены семьи, волонтеры и др. С целью создания равных условий между участниками соревнований, SOI разработала систему формирования команд по «Объединенному спорту», в которой учитывается уровень физических возможностей спортсменов с ОУР и здоровых атлетов.

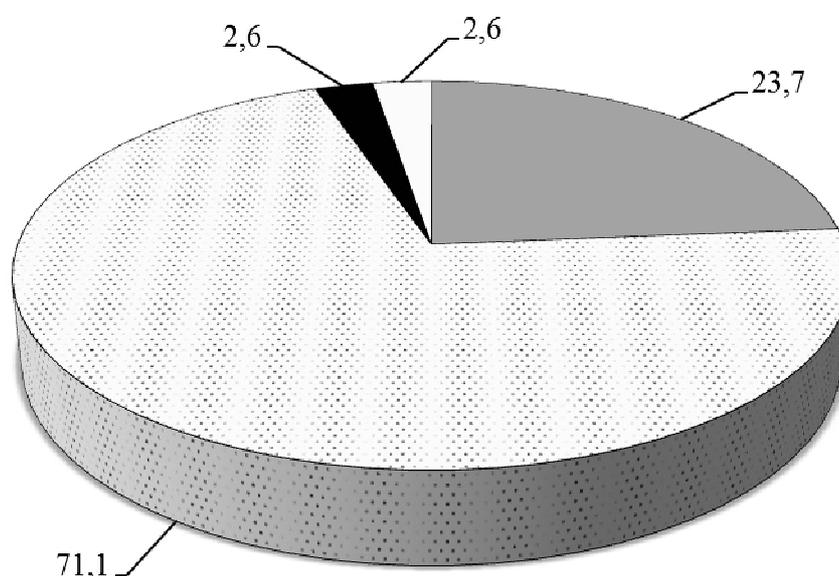


Рис. 3.19. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю у футболистов с ОУР (n=38), %:

■ – 1–2; □ – 3–4; ■ – 5–6; □ – ваш вариант

Было установлено, что 50 % занимающихся пропускают занятия по футболу редко (один раз в две недели); 26,3 % иногда (один раз в неделю) не посещают тренировочные занятия; 18,4 % респондентов утверждают, что их воспитанники не посещают тренировки очень редко (один раз в 2–3 месяца)

или вовсе не пропускают занятия; 5,3 % тренеров указали, что воспитанники часто пропускают тренировочные занятия. Данный факт свидетельствует о том, что тренеры владеют основными профессиональными качествами и навыками, с помощью которых педагог Специальных Олимпиад может оперативно заинтересовать аудиторию, реализовать креативный подход и получить максимальный эффект при работе с данным контингентом.

Наиболее распространенные причины пропуска тренировочных занятий: наличие заболеваний; утомление после учебно-тренировочного занятия; недостаточное материально-техническое обеспечение; семейные обстоятельства; наличие других интересов; отсутствие коммуникации с занимающимися в группе и др. (рис. 3.20).



Рис. 3.20. Причины пропуска тренировочных занятий занимающимися с отклонениями умственного развития (n=38), %

В ходе исследования было установлено, что большинство занимающихся серьезно относятся к занятиям футболом. Тренеры Специальных Олимпиад отмечают, что они испытывают радость и приподнятое настроение на учебно-тренировочных занятиях, поэтому стараются не пропускать без уважительных причин.

Международной организацией Специальных Олимпиад реализуется программа «Объединенный спорт», а также различные пилотные проекты, направленные на проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований совместно со здоровыми сверстниками. В Украине также имеется опыт проведения подобных мероприятий. По данным опроса тренеров по футболу было установлено, что 60,5 % респондентов иногда проводят совместные тренировочные занятия со здоровыми; 18,4 % – часто; 15,8 % – редко и только 5,3 % вообще не проводят. У занимающихся с ОУР после таких занятий были выявлены следующие улучшения: повысилась организованность, собранность, дисциплинированность и исполнительность; увеличилась способность анализировать и сопоставлять факты, соблюдать правила личной гигиены; происходит более быстрое формирование социальных взаимоотношений у членов коллектива. Следует отметить, что члены семьи также принимают участие в учебно-тренировочных занятиях (рис. 3.21).

Высокий процент неучастия членов семьи обусловлен тем, что большинство футболистов Специальных Олимпиад являются сиротами и проживают в специализированных (коррекционных) учреждениях, на базе которых занимаются спортом. Версия ответа «Ваш вариант» показывает тенденцию участия членов семьи спортсменов только в учебно-тренировочных занятиях.

Реакция спортсменов с ОУР на данный факт следующая: 56,2 % тренеров и воспитателей утверждают, что присутствие членов семьи на тренировочных занятиях способствуют повышению уровня уверенности; 25 % отмечают более спокойное поведение участников процесса; 12,5 % респондентов указывают на рассредоточение внимания; 6,3 % специалистов утверждают, что атлеты чувствуют неуверенность в своих силах.

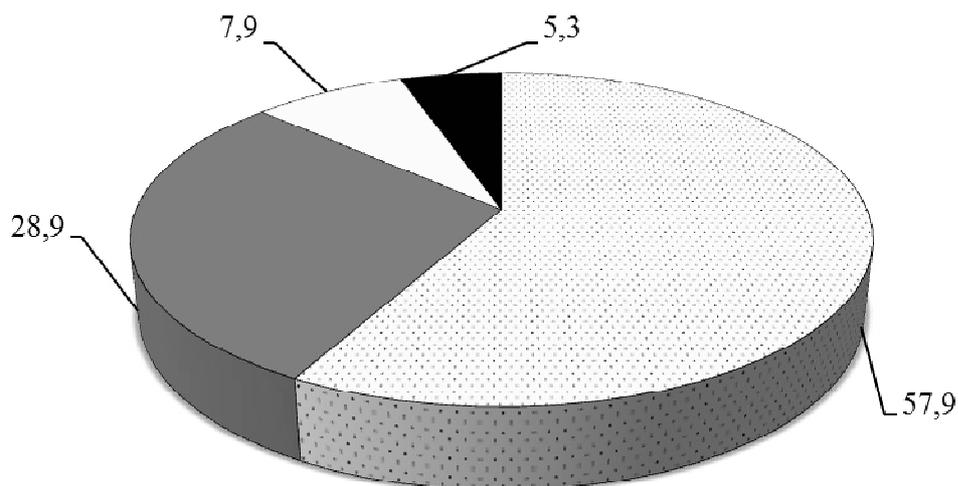


Рис. 3.21. Участие членов семьи спортсменов в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях Специальных Олимпиад (n=38), %:

- ☐ – нет;
- ☐ – часто;
- – иногда;
- – ваш вариант

В процессе исследований выявлен ряд проблемных аспектов, которые возникают при проведении тренировочных занятий с указанной категорией занимающихся (рис. 3.22).

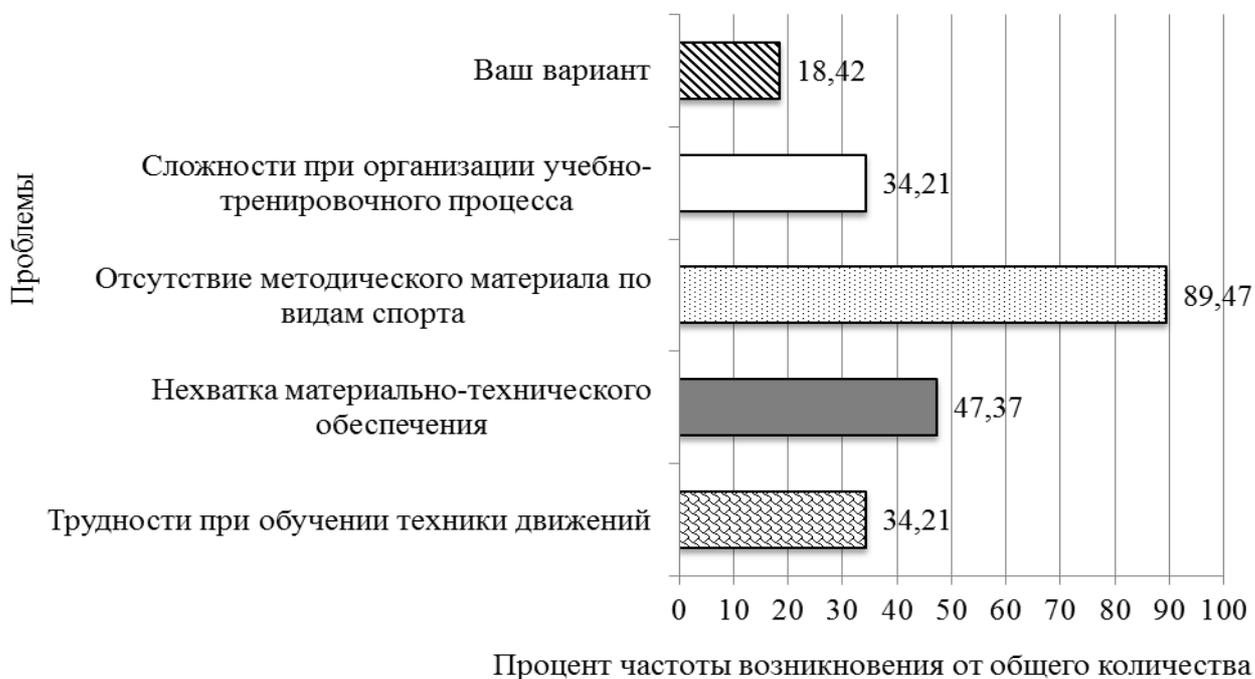


Рис. 3.22. Сложности при организации тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад (n=38), %

Анализ сложностей в организации учебно-тренировочного процесса свидетельствует о том, что большинство тренеров одной из основных проблем в организации занятий отмечают низкий уровень программно-методического обеспечения, в том числе и по футболу.

В свою очередь, проведенные исследования подтверждают актуальность и необходимость опроса специалистов для определения специфики работы тренеров и анализа социальных аспектов учебно-тренировочной деятельности с целью разработки учебной программы по футболу.

3.3. Социальные аспекты учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад

Для определения социального эффекта от занятий футболом проведен опрос 35-ти родителей футболистов с ОУР в Украине. Возраст детей опрошенных респондентов находился в диапазоне от 9 до 19 лет. Анкетирование родителей показало, что 51,1 % детей имели легкую степень; 35,6 % – умеренную; 11,1 % – тяжелую; 2,2 % – глубокую. У лиц данной нозологической группы наблюдается наличие различных заболеваний (рис. 3.23), которые обуславливают необходимость особо пристального внимания при организации учебно-тренировочного процесса.

Большинство занимающихся с ОУР имеют аутизм (33,4 %) и синдром Дауна (42,2 %). У лиц с такими заболеваниями формирование положительных социальных взаимоотношений определяет эффективность тренировочного процесса, а они во многом зависят от эмоционального фона занимающихся, что необходимо учитывать на тренировочных занятиях.

Большинство опрошенных родителей видят следующий эффект от занятий спортом: 75,6 % респондентов отдали своих детей в секцию футбола для того, чтобы улучшить состояние их здоровья; 48,9 % – видят занятия футболом как средство формирования социальных умений и

взаимоотношений; 15,6 % опрошенных отметили желание, чтобы их дети приобрели навыки игры в футбол и находились под присмотром в коллективе, который способен дать положительный социальный опыт.

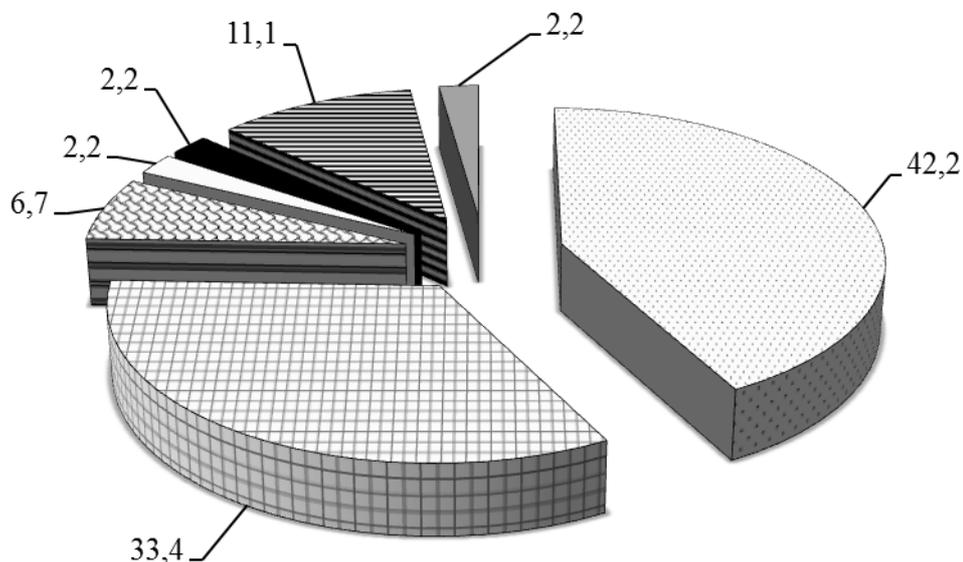


Рис. 3.23. Наиболее распространенные заболевания, которые приводят к отклонениям умственного развития (n=35), %:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ▣ – синдром Дауна; | ▣ – аутизм; |
| ▣ – фенилкетонурия; | □ – синдром Мартина; |
| ■ – синдром Прадера-Вилли; | ▣ – церебральный паралич; |
| ▣ – синдром Аперта | |

Социальные навыки – наиболее важные способности, которые могут пригодиться данному контингенту в процессе жизнедеятельности. В процессе беседы с родителями определены основные социальные навыки футболистов Специальных Олимпиад: умение соблюдать правила личной гигиены; рассказывать о своих чувствах и эмоциях; распознавать и сторониться рискованных ситуаций; знать и уметь пользоваться правилами общения, а также уметь находить пути решения конфликтов; обладать навыком слушать и вести разговор с собеседником, анализируя полученную

информацию; самостоятельно принимать решения; сторониться неправильных форм поведения (курение, алкоголь, конфликты и т.д.); уважать себя, обладать саморегуляцией и сопереживанием.

Европейский союз (ЕС) является активным сторонником интегрированного образования и призывает своих членов и страны, которые стремятся вступить в ЕС, предоставлять и улучшать возможности для людей с ОУР путем предоставления обучения в обычных классах вместе со своими сверстниками. В отношении развития инклюзивного образования наблюдается прогресс по всему миру, начиная от полного включения, когда учащиеся с ограниченными умственными возможностями обучаются наравне со своими сверстниками в обычном классе, до отдельных классов при общеобразовательных школах и специализированных учреждениях [233].

Европа в этом направлении имеет большие достижения. Например, в Австрии большинство студентов с ОУР получают образование вместе со здоровыми сверстниками в инклюзивных классах. На сегодня Польша предоставляет возможности для людей с такими отклонениями учиться вместе со здоровыми сверстниками. Румыния в последние годы также начала содействовать интеграции учащихся с данными нарушениями в обычные школы, но в настоящее время включает в общеобразовательный процесс только людей с легкой степенью ОУР. Словакия также работает над внедрением инклюзивного образования, хотя специальные школы по прежнему остаются нормой для большинства студентов с ОУР. Такая тенденция наблюдается во многих странах постсоветского пространства, в том числе и в Украине [225].

Инклюзия считается сложным процессом для содействия социальной интеграции, однако это не единственное средство для достижения поставленной цели. История об инклюзии в Соединенных Штатах Америки показывает, что физическое присутствие школьников с ОУР в обычных классах не приведет к их социальной интеграции. Люди с такими нарушениями, как правило, изолированы от своих здоровых сверстников.

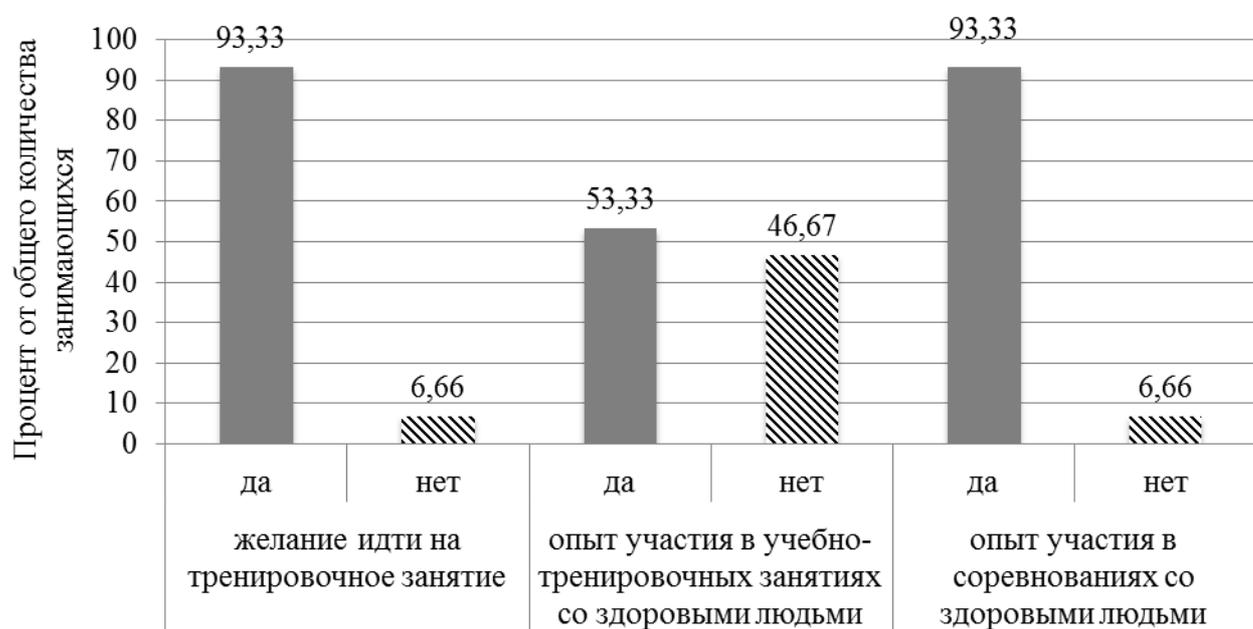
Практический опыт в течение более 30 лет показал, что молодежь в США воспринимает студентов с данными нарушениями как существенно отличающихся и не хотят социально взаимодействовать с ними. Признавая факты о наличии множества проблем в продвижении социальной интеграции в учебных заведениях, США и многие другие страны начали рассматривать альтернативные способы привлечения здоровых сверстников и имеющих отклонения в развитии к взаимодействию за пределами школ, в том числе и через спорт [115–118].

Будучи мировым лидером в предоставлении возможности для участия в соревнованиях людей с ОУР, СОИ разработала программу содействия социальной интеграции «Объединенный спорт». Данная программа объединяет людей с ОУР и без таковых, подобных возрастов и способностей, чтобы тренироваться и соревноваться на равных в спортивной команде. Впервые программа «Объединенный спорт» была апробирована в 1988 г. на трех видах спорта: боулинг, софтбол и волейбол. Положительные результаты содействовали включению в данную программу и другие виды спорта, в том числе и футбол. Учитывая сказанное, чрезвычайно важным фактором повышения эффективности и качества учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад является формирование социальных умений и взаимоотношений в команде [138].

Программа «Объединенный спорт» прежде всего направлена на включение в жизнь социума лиц, имеющих ОУР, путем исключения исторически сформировавшихся барьеров между указанной категорией лиц и обществом, одновременно повышая спортивное мастерство и подготовку к соревнованиям Специальных Олимпиад по футболу. Целью данной программы является повышение чувства собственного достоинства, развитие дружеских отношений в команде. Тренеры также предоставляют возможность членам семьи футболистов участвовать в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в качестве партнеров. При проведении совместных учебно-тренировочных занятий и соревнований,

футболисты с ОУР подражают здоровым сверстникам, а также наблюдается формирование мотивации к активным занятиям спортом.

Исследования, проведенные в Украине, свидетельствуют о ряде положительных изменений, происходящих вследствие занятий футболом у людей с ОУР (рис. 3.24). В ходе проведенных исследований установлено, что небольшое количество футболистов (6,7 %) изъявляют желание не посещать тренировочные занятия, в связи с тем что они не могут найти коммуникации со сверстниками. Это, в основном, лица, страдающие тяжелыми формами заболеваний аутического характера, которые испытывают значительные трудности в общении; 17,8 % родителей утверждают, что их дети посещают тренировочные занятия чаще с плохим настроением; 23,8 % имеют чаще хорошее настроение; 51,7 % детей приходят на тренировочные занятия с хорошим настроением. Низкие показатели участия в тренировочных занятиях со здоровыми людьми (53,3 %) обусловлены тем, что большинство детей, занимающихся футболом, являются сиротами и проживают в специализированных коррекционных учреждениях.



Показатели

Рис. 3.24. Отношение футболистов к тренировочным занятиям и опыт участия в программе «Объединенный спорт» (n=35), %

Следует отметить положительную тенденцию участия занимающихся с ОУР совместно со здоровыми людьми на соревнованиях (93,3 %), что свидетельствует о высокой степени реализации на территории Украины волонтерской программы «Объединенный спорт».

Опрос родителей позволил выявить, что 37,8 % детей занимаются только одним видом спорта – футболом, а 62,2 % занимаются параллельно несколькими видами спорта. Наиболее популярными среди них являются: баскетбол, легкая атлетика, плавание, боулинг, настольный теннис и др.

После занятий одновременно двумя и более видами спорта наблюдается более высокий прирост по отдельным показателям социальных навыков и умений у людей с ОУР (рис. 3.25).

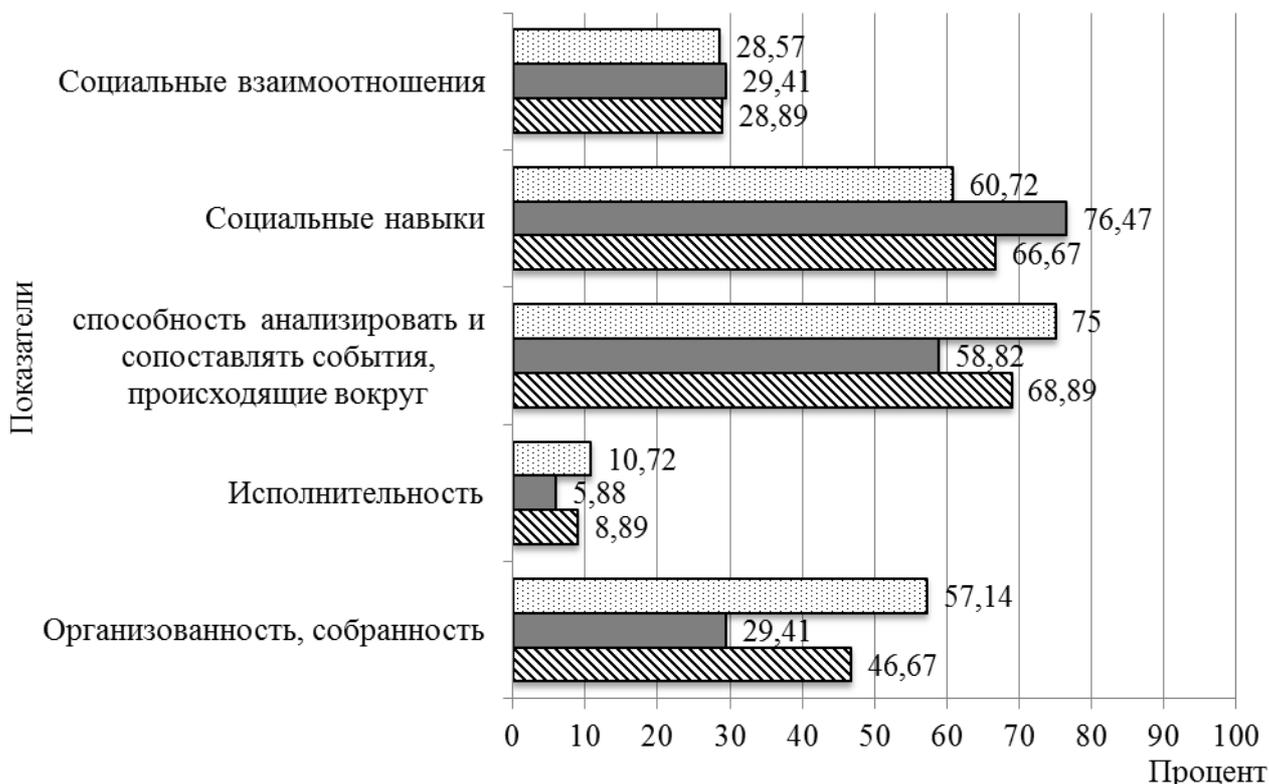


Рис. 3.25. Анализ результатов анкетирования родителей относительно положительных изменений социализации занимающихся с ОУР (n=35), %:

- ▨ – родители детей, занимающихся несколькими видами спорта;
- – родители футболистов;
- ▤ – совместные ответы респондентов

Футбол – командный игровой вид спорта, который способствует формированию социальных навыков и взаимоотношений в коллективе. Анализируя данные анкетирования об изменениях социальных умений и навыков, которые происходят в результате занятий спортом у лиц с ОУР, было установлено, что футбол в значительной степени способствует формированию социальных навыков (76,5 %) и взаимоотношений в коллективе (29,4 %). Согласно наблюдениям родителей, у спортсменов с ОУР, которые занимаются кроме футбола еще несколькими видами спорта, отмечается более значительный двигательный опыт, способствующий повышению уровня организованности и собранности (57,1 %), а также совершенствованию способности анализировать и сопоставлять события, происходящие вокруг (75 %).

Большинство респондентов (44,4 %) утверждают, что их детям нравится участвовать в соревнованиях, что свидетельствует о положительной динамике формирования социальных навыков и взаимоотношений в коллективе (рис. 3.26). Однако 22,2 % занимающихся не любят участвовать в соревнованиях или вовсе не хотят, а 15,6 % родителей не смогли определиться с вариантом ответа.

Причины нежелания участвовать в соревнованиях достаточно разнообразны: не хотят разочаровывать родителей в случае плохого выступления на соревнованиях; по разным причинам пропал интерес к состязаниям; присутствует страх проиграть; не участвуют, потому что их уровень подготовленности ниже, чем у других занимающихся. Реакция у футболистов в случае плохого выступления на соревнованиях следующая: 37,8 % спортсменов – спокойная; у 35,5 % проявляется небольшое разочарование; 17,8 % участников состязаний испытывают большое психологическое напряжение; 8,9 % родителей футболистов отмечают, что они по разному реагируют на неудачные выступления, чаще всего в зависимости от рейтинга соревнований и от установок тренера.

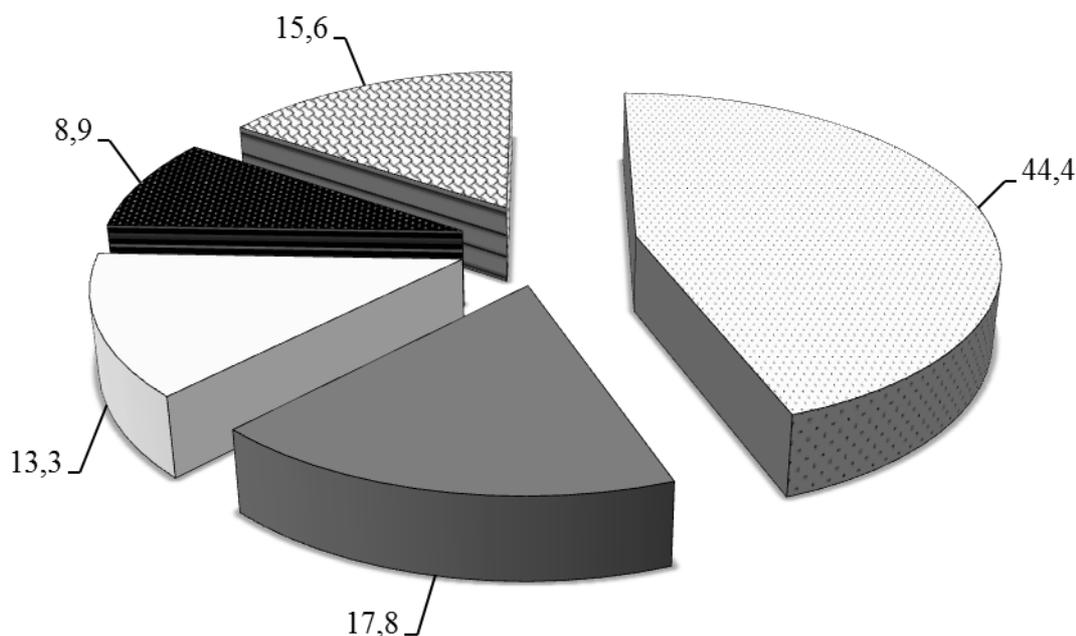


Рис. 3.26. Желание занимающихся с ОУР принимать участие в соревнованиях (n=35), %:

- – есть; ■ – чаще есть, чем нет; □ – чаще нет, чем есть;
 ■ – нет; ■ – ваш вариант

В последнем случае прослеживаются негативные моменты, поскольку в Специальных Олимпиадах педагог не должен требовать от своих подопечных достижения результата, так как это не является самоцелью. Следует отметить, что тренеры по-разному реагировали на неудачные выступления спортсменов на соревнованиях (рис. 3.27). Большинство педагогов (55,5 %) сочувствовали и старались подбодрить своих подопечных. Однако 24,5 % тренеров никак не реагировали, 6,7 % огорчились в случае плохого выступления их воспитанников на соревнованиях, а 4,4 % тренеров кричали, хотели отчислить из секции и угрожали занимающимся с ОУР, что является негативным явлением и не приводит к формированию социальных навыков и взаимоотношений у членов коллектива.

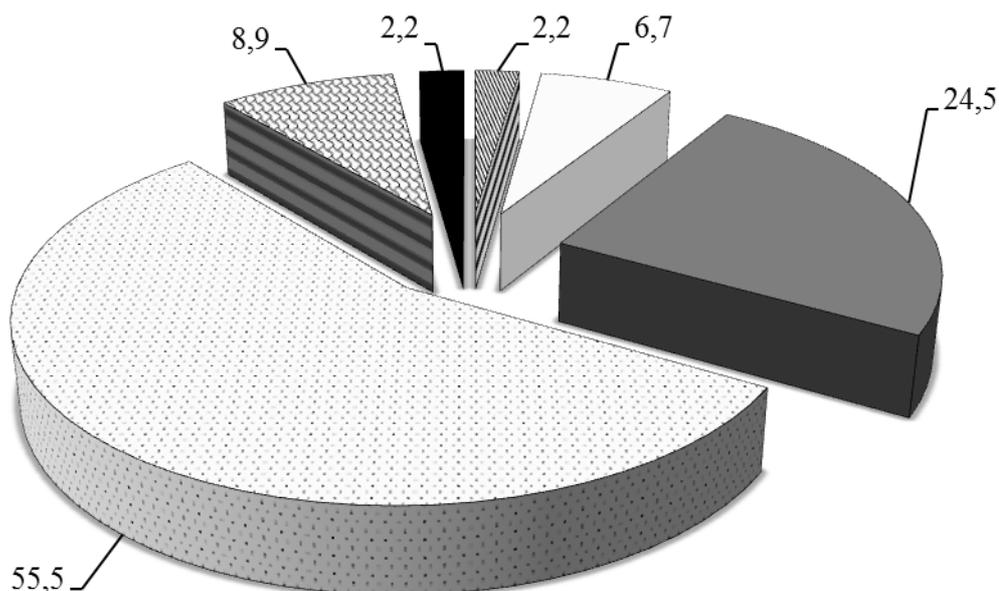


Рис. 3.27. Отношение тренеров к занимающимся с ОУР в случае их плохого выступления на соревнованиях (n=35), %:

- ▣ – ругал, угрожал отчислить из секции;
- – немного журил;
- – никак не реагировал;
- ▤ – сочувствовал, старался подбодрить;
- ▨ – стремился вместе со мной выяснить причины неудачи и учесть это на тренировочных занятиях;
- – ваш вариант

Футбольная команда является малой социальной группой, а исследования проблемы взаимоотношений в коллективе всегда актуальны, так как являются определяющим фактором в спортивной деятельности. Успешное выступление футболистов Специальных Олимпиад на соревнованиях обуславливаются мотивами, которые определяют межличностные отношения «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен –

тренер». При адекватном выборе и совершенствовании средств, методов, форм организации и проведения занятий взаимоотношения в футбольной команде будут укрепляться, а коллектив будет выглядеть более сплоченным и организованным. Опрос родителей позволил выявить характер взаимоотношений между занимающимися с ОУР в футбольной команде (рис. 3.28).

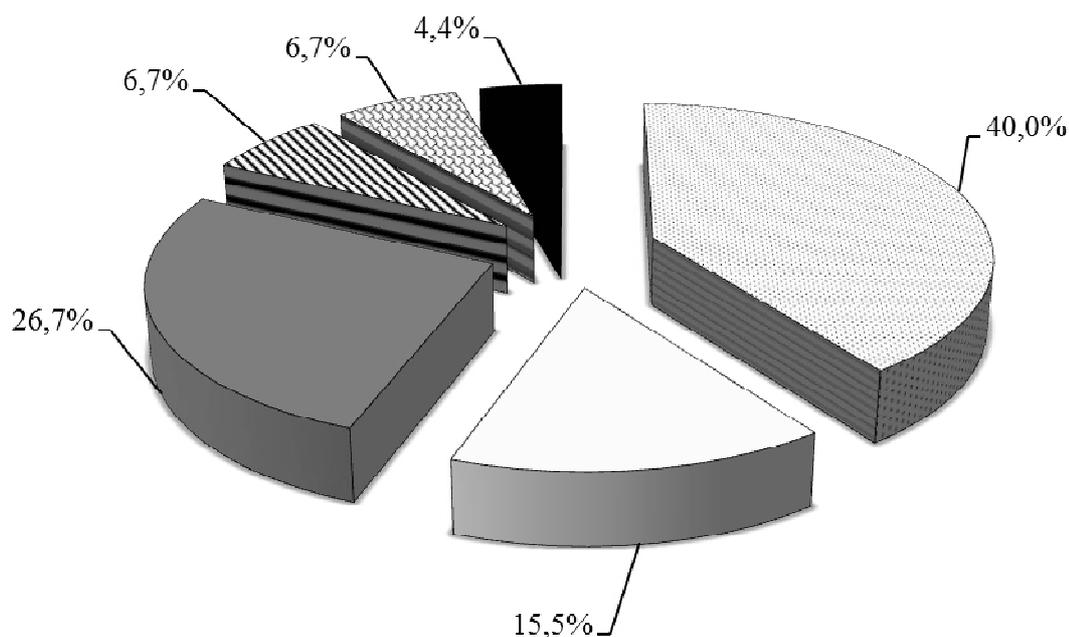


Рис. 3.28. Взаимоотношения футболистов Специальных Олимпиад в коллективе на учебно-тренировочных занятиях (n=35), %:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| ▣ – дружеские, доброжелательные; | □ – с большинством дружеские; |
| ▤ – с некоторыми дружеские; | ▨ – ни с кем не дружеские; |
| ▩ – конфликтные; | ■ – ваш вариант |

В результате исследования было установлено, что 40 % футболистов с ОУР имели дружеские взаимоотношения; 13,4 % – конфликтовали и ни с кем не дружили. В версии ответа «Ваш вариант» родители вышеуказанной категории лиц отмечали сложные нестабильные взаимоотношения

вследствие присутствующих заболеваний и нарушений в физическом развитии у детей.

Международное движение Специальных Олимпиад направлено не на получение спортсменами побед и завоевание медалей, как это наблюдается в паралимпийском и дефлимпийском спорте. На играх Специальных Олимпиад отсутствует неофициальный командный зачет, награждаются все участники соревнований под единым флагом Международной организации Специальных Олимпиад. Учитывая сказанное, социальная значимость учебно-тренировочных занятий заключается в повышении уровня социальной интеграции лиц с отклонениями умственного развития за счет создания тренерами специально организованных условий взаимодействия, получения положительного опыта и формирования бытовых навыков у всех участников учебно-тренировочного процесса (рис. 3.29).

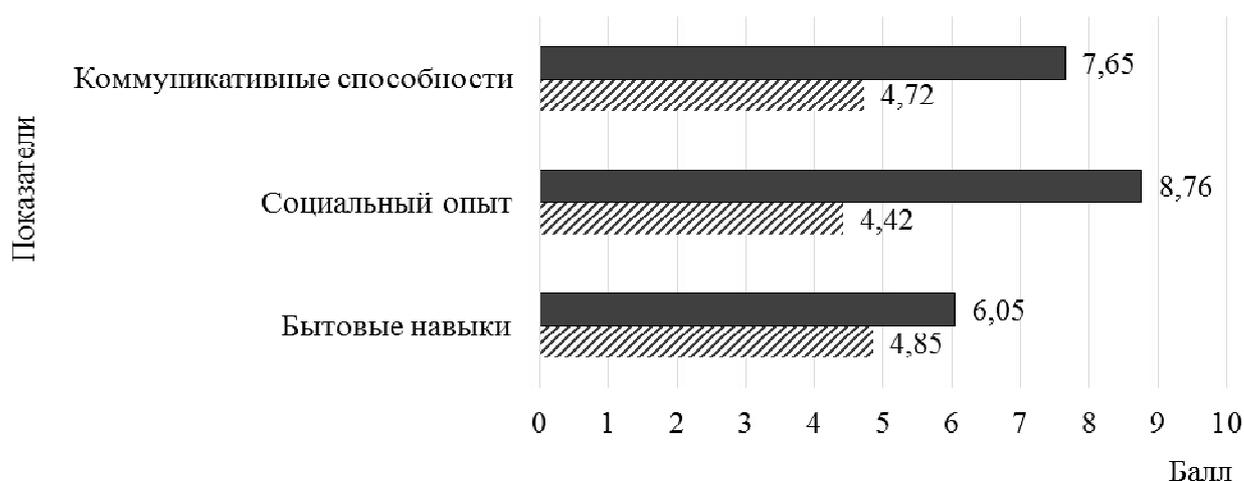


Рис. 3.29. Анализ результатов анкетирования родителей относительно повышения уровня социальной интеграции лиц с ОУР (n=35):

■ – во время занятий спортом; ▨ – до занятий спортом

Увеличение показателей социальной интеграции занимающихся с ОУР свидетельствует о значительных возможностях спортивной деятельности, в том числе и футбола, повышать не только уровень физической подготовленности, а и, что чрезвычайно важно, социальный опыт

(+ 4,34 балла), коммуникативные (+ 2,93 балла) и бытовые навыки (+ 1,2 балла).

Взаимоотношения в команде зависят от социальных, психологических и биологических факторов. Биологические зависят от нервных процессов, которые протекают в организме людей данной нозологической группы, что способствует формированию симпатии или антипатии к членам команды. К психологическим факторам относятся: схожесть в эмоциональной сфере, различных привычках, ощущениях и восприятиях внешнего мира, а к социальным принадлежат: одинаковая оценка окружающей действительности и взгляды людей, занимающихся одним и тем же видом спортивной деятельности – футболом. Если в спортивной команде есть несоответствия хотя бы в одной из групп факторов, тогда могут возникать конфликты.

Важным звеном оптимизации тренировочного процесса является реакция тренера на возникающие конфликты в футбольной команде (рис. 3.30).

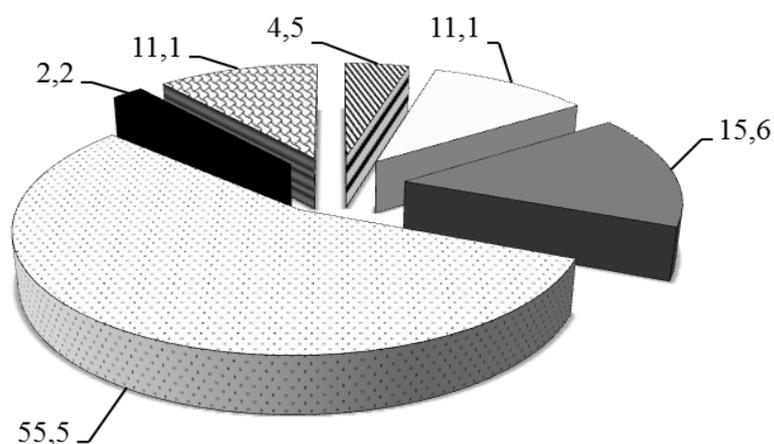


Рис. 3.30. Реакция тренера на возникающие в коллективе конфликты (n=35), %:

- ▣ – не знал о них;
- – делал вид, что не знает о них;
- – никак не реагировал;
- ▤ – пытался разобраться и восстановить справедливость;
- – наказывал всех участников конфликта;
- ▨ – ваш вариант

По данным опроса родителей футболистов Специальных Олимпиад, большинство тренеров (55,5 %) пытались разобраться и восстановить справедливость, что есть положительным моментом. Однако 44,5 % не знали, игнорировали или наказывали участников конфликта, что является негативным явлением. Тренер Специальных Олимпиад, в первую очередь, является педагогом и воспитателем, основная задача которого – не допускать развития конфликтных ситуаций в спортивной команде. Совершенно недопустимым является замалчивание, незнание о конфликте, а также применение наказания в отношении занимающихся с ОУР, так как это определенным образом отразится на отношении занимающихся к тренеру и может отразиться на желании посещать тренировочные занятия.

Проведенное анкетирование родителей спортсменов с ОУР позволяет сформулировать основные аспекты важности взаимоотношений между тренером и его подопечными для успешного построения учебно-тренировочного процесса и максимального положительного эффекта от занятий у людей с инвалидностью (рис. 3.31).

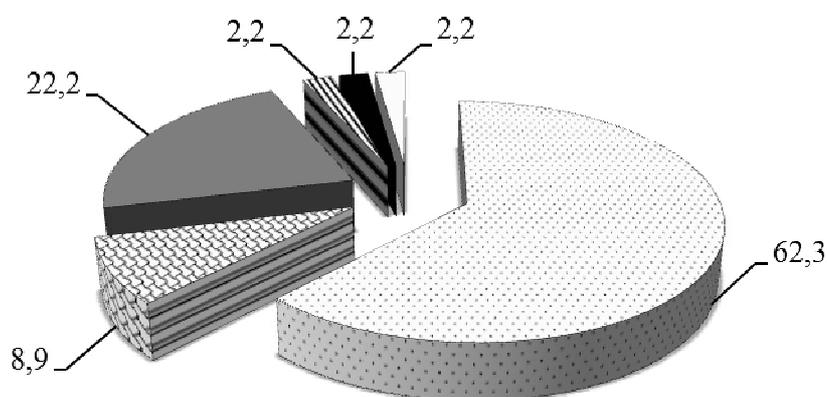


Рис. 3.31. Отношение занимающихся футболом к тренерам Специальных Олимпиад (n=35), %:

- ▣ – все с большим уважением;
- ▤ – многие с уважением, но некоторые нет;
- ▥ – некоторые с уважением, но большинство нет;
- ▦ – в основном боялись, и мало кто уважал;
- ▧ – затрудняюсь ответить;
- ▨ – ваш вариант

Существующая тенденция свидетельствует, что подавляющее большинство тренеров (62,3 %) установили положительные взаимоотношения со своими подопечными, несмотря на то что большое количество людей с такими нарушениями имеют серьезные проблемы в поведенческой сфере вследствие имеющихся заболеваний.

Однако применение индивидуального подхода к спортсменам с ОУР и правильный подбор организационно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса способствуют укреплению социальных взаимоотношений в коллективе, что является важным фактором эффективного проведения тренировочных занятий с указанным контингентом.

Родители спортсменов Специальных Олимпиад указали, какие качества и особенности присущи тренеру, у которого занимаются их дети (рис. 3.32). На основании результатов опроса родителей занимающихся с ОУР были определены наиболее часто присущие тренерам Специальных Олимпиад личностные качества: иногда строг, но всегда сдержан (80,0 %); пользовался большим уважением у ребят (71,1 %); терпеливо занимался с теми, у кого что-то не получалось на тренировочном занятии (42,2 %).

В ходе беседы с родителями футболистов были выявлены основные требования к тренерам, которые, работая с данным контингентом, должны обладать сильной и устойчивой нервной системой, поскольку при работе с такой категорией людей присутствует высокая эмоциональная напряженность вследствие частой неадекватности реакций и поведения футболистов; наличия различных двигательных нарушений, трудностей с коммуникацией.

Тренер должен любить свою работу, а также уважительно относиться к людям с данной патологией, так как педагог, который разговаривает спокойным тоном, а не повышает его, имеет авторитет, и у такого руководителя атлеты посещают учебно-тренировочные занятия с большим

удовольствием. Он должен требовательно относиться к своим подопечным, однако адекватно реагировать на проступки и использовать индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

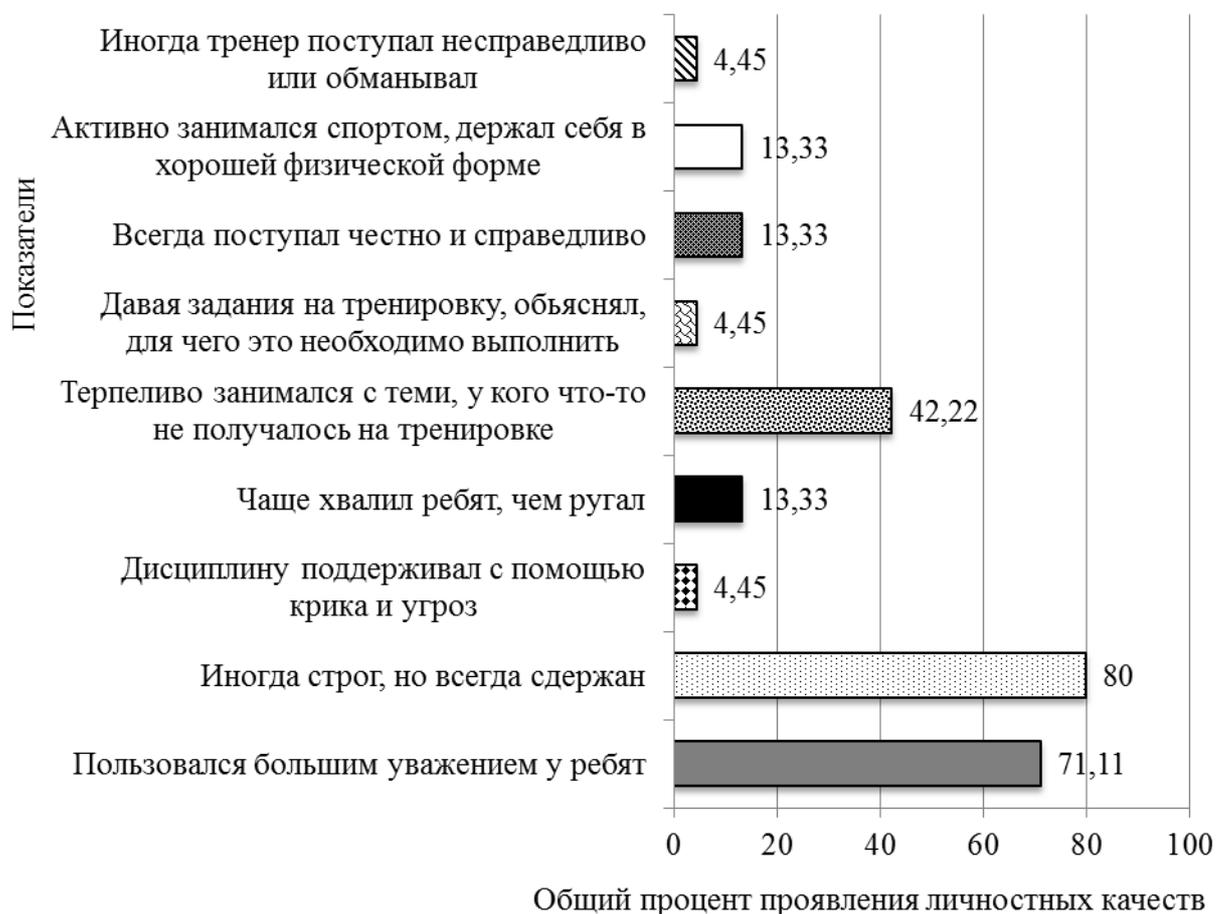


Рис. 3.32. Характеристика личностных качеств тренеров по данным опроса родителей (n=35), %

В процессе исследований также было определено отношение родителей футболистов к тренерам Специальных Олимпиад: 73,3 % – указывают на хорошие уважительные взаимоотношения; 15,6 % респондентов имеют очень хорошие, дружеские отношения; 6,7 % опрошенных конфликтуют с тренерами; 4,4 % – не очень хорошо относятся к инструктору по футболу. Полученные в ходе исследования данные подтверждают высокий уровень доверия к педагогам, работающим с указанной категорией людей.

Таким образом, занятия различными видами спорта, в том числе и футболом, оказывают значительный социальный эффект на людей с ОУР. Формирование социальных навыков и взаимоотношений в команде происходит благодаря творческому подходу тренера к организации и проведению учебно-тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад, а соревнования являются инструментом социализации, а не самоцелью. Были определены основные требования к педагогу, работающему с этой категорией лиц.

Выводы к разделу 3

1. В ходе исследования была проанализирована существующая учебная программа Специальных Олимпиад по футболу, разработанная SOI. Установлено, что данная программа не во всех разделах учитывает индивидуальные особенности данного контингента, такие, как: степень ОУР и особенности присутствующих заболеваний, не адаптирована под общие положения теории спорта и АФВ, а также отечественные требования, предъявляемые к программному обеспечению тренировочных занятий, что обуславливает необходимость разработки авторской учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

2. В практической деятельности тренеров Специальных Олимпиад были определены особенности, средства, формы, методы, проблемы организации и проведения учебно-тренировочного процесса с футболистами с ОУР, 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. Анализ учебно-тренировочной программы международной организации Специальной Олимпиады и практического опыта тренеров обосновали необходимость реализации в рамках учебно-тренировочного процесса лиц с ОУР

волонтерской программы «Объединенный спорт», которая в значительной степени способствует социальной интеграции лиц с такими нарушениями.

3. Занятия различными видами спорта, в том числе и футболом имеют значительный социальный эффект для лиц с ОУР. Формирование социальных навыков в команде происходит благодаря взаимному пониманию и сплоченности коллектива. Очень важным звеном является творческий подход тренера к организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Формирование положительных социальных взаимоотношений является одним из определяющих факторов эффективности тренировочного процесса, поскольку межличностные отношения в системе «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен – тренер» позволяют педагогу качественно реализовывать руководящую функцию, направленную на данный контингент.

Результаты данного раздела представлены в работах автора [114, 116, 214, 216, 217].

РАЗДЕЛ 4

РАЗРАБОТКА И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

4.1. Основные положения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу

Анализ современной научно-методической литературы, материалов сети Интернет и результатов тренерской практики позволили установить, что спортивная подготовка лиц с ОУР должна основываться на следующих положениях (рис. 4.1).

Авторская учебная программа Специальных Олимпиад по футболу учитывает индивидуальные особенности людей с ОУР и содержит: основные положения начальной подготовки футболистов с ОУР; методические рекомендации по реализации дидактических особенностей при проведении тренировочных занятий; характеристику заболеваний и методические положения к ним; основы обучения техническим элементам игры в футбол; распределение 8-недельного учебного материала; комплекс дидактических и подвижных игр; комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию осанки; контроль физической и технической подготовленности и эмоционального состояния занимающихся в футбольной команде.

Основной акцент данной программы ориентирован на учет нозологических особенностей и степени отклонения умственного развития футболистов, что позволит реализовать индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе с данным контингентом.

Согласно правилам Международной организации Специальных Олимпиад, проводить учебно-тренировочные занятия и соревнования для детей с ОУР следует с восьми лет. Критериями распределения участников

соревнований на группы являются: пол, возраст, уровень спортивного мастерства. Учебно-тренировочный процесс должен строиться на соблюдении этих критериев.



Рис. 4.1. Основные положения, определяющие содержание авторской учебной программы Специальных Олимпиад по футболу

На первых занятиях по футболу нужно учитывать следующие индивидуальные характеристики футболистов с ОУР: степень отклонения, особенности основных и сопутствующих заболеваний, уровень физического развития, сохранившиеся функциональные возможности, пол, возраст, а также уровень социальной адаптированности.

Футбол является командным игровым видом спорта, который

выступает в роли средства социальной интеграции данного контингента, содействует улучшению уровня здоровья, физической подготовленности, формированию социальных и коммуникативных навыков, уверенности в своих силах и т.д.

Тренер должен использовать адекватные средства, методы и формы организации учебно-тренировочных занятий для людей с ОУР, поскольку такой подход будет способствовать формированию интереса и мотивации для занятий данным видом спорта. При подготовке лиц данной нозологии тренер должен опираться на разный уровень коммуникативных способностей, который зависит от особенностей их заболеваний. Авторский подход, в первую очередь, направлен на максимально возможную самореализацию и социальную адаптацию людей с ОУР средствами футбола. Новизна данной программы заключается в том, что она разработана с учетом степени ОУР на основе анализа современной учебно-методической литературы, практического опыта тренеров Специальных Олимпиад по футболу, результатов исследования. В программе представлен механизм ее внедрения в практику учебно-тренировочного процесса.

Целесообразность учебной программы заключается в том, что она позволяет детям разного пола, начиная с восьмилетнего возраста, заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста примерно одинаковый, то необходимо учитывать степень ОУР и специфику заболевания. Задачами данной программы являются: повышение уровня здоровья у лиц с ОУР; обучение навыкам игры в футбол и правилам соревнований; овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния занимающимися данной нозологической группы; развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей организма; формирование социальных навыков и умения взаимодействовать в коллективе; воспитание чувства ответственности, дисциплинированности,

взаимопомощи, самостоятельности и уверенности в себе; формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 8 недель: 24 часа (3 занятия в неделю по 60 минут для лиц с легкой и умеренной степенью отклонения умственного развития); 18 часов (3 занятия в неделю по 45 минут для лиц с умеренной и тяжелой степенью ОУР). Занятия с детьми проводятся на воздухе или в помещении и требуют минимум спортивного снаряжения. На тренировочных занятиях могут заниматься дети, которые не имеют медицинских противопоказаний. Каждое тренировочное занятие с детьми включает в себя комплекс упражнений разминки, общую физическую подготовку, обучение основным правилам и техническим элементам игры в футбол, заключительную часть. Форма организации занятий зависит от степени ОУР, индивидуальных особенностей каждого ребенка, сложности выполнения поставленных задач. Для проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися, имеющими ОУР требуется наличие следующего спортивного инвентаря: футбольные мячи, конусы, стойки, маркеры, жилеты, свисток, атрибуты для проведения конкурсов и соревнований, музыкальный центр.

Программный материал по теоретической подготовке (табл. 4.1) включает в себя следующие подразделы: правила игры в футбол; характеристику тактических систем игры в футбол; правила по технике безопасности; гигиена тела. Гигиеническое значение использования природных факторов является важным с целью закаливания организма посредством использования различного рода процедур (солнечных, воздушных, водных); изучение упрощенных правил игры, утвержденных SOI, ознакомление с индивидуальными, групповыми и командными действиями в играх с уменьшенным составом участников, на малых игровых площадках, самостоятельное решение простых игровых ситуаций. Основными методами реализации теоретической подготовки являются:

беседа; демонстрация наглядных средств: плакатов, стендов, учебных фильмов.

Целью раздела «Общая физическая подготовка» является содействие всестороннему физическому развитию занимающихся с ОУР и совершенствование у них основных двигательных качеств. Данный раздел содержит средства, используемые тренером для физической подготовки: строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах; элементы акробатики; подвижные и спортивные игры из других видов спорта (баскетбол, гандбол) по упрощенным правилам; эстафеты с футбольными мячами, медицинболы (массой 1 кг), легкая атлетика, упражнения общеразвивающего характера, на координацию и др.

Тренеры, работающие с лицами, имеющими ОУР, рекомендуют с целью совершенствования основных физических и психических качеств использовать специализированные подвижные игры: «Что пропало»; «Повтори, не ошибись»; «Узнай друга»; «Прикоснись к ...»; «Горячий камень»; «Кегельбан»; «Круговой Вышибала»; «Пятнашка–повторяшка»; «Горячий мяч»; «Два барана»; «Длинные ноги, короткие ноги»; «Запрещено движение»; «Ладушки»; «Эстафета с фитболами» и др.

Таблица 4.1

**План 8-недельного мезоцикла
для групп начальной подготовки (8 лет)**

№	Раздел	Количество часов		
		легкая степень	умеренная степень	тяжелая степень
1.	Теоретическая подготовка	1	0,5	–
3.	Общая физическая подготовка	6	5	4
4.	Специальная физическая подготовка	2	1	–
5.	Техническая подготовка	9	7,5	4
6.	Тактическая подготовка	1	1	1
7.	Учебные и тренировочные игры	2	2	2

Продолжение табл. 4.1

8.	Оздоровительные и социально-ориентированные мероприятия	2	5	5
9.	Контроль	1	2	2
	Всего	24	24	18

С целью совершенствования специальной физической подготовки занимающихся, тренеру Специальных Олимпиад в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать следующие физические упражнения: ускорения и рывки с мячом; подвижные игры «Удар не глядя»; «Пробеги с мячом»; «Сумей выбить мяч» и другие; упражнения для развития ловкости: прыжки с поворотом на 90–180 °; прыжки с иммитированием удара головой; преодоление полосы препятствий; подвижные игры: «Вытолкни из круга»; «Охотники и утки» и другие; упражнения на координацию движений: баскетбол с элементами футбола; элементы акробатики и др.

Для овладения основными техническими приемами разработан раздел программы «Техническая подготовка». Детям начиная с восьми лет с ОУР необходимо овладеть следующими техническими элементами игры в футбол: ведение мяча различными частями стопы с разной скоростью и в разных направлениях; обучение ударам и остановкам мяча разными частями стопы, ознакомить с ударами передней частью головы и основными финтами; научить вводить мяч в игру после аута и угловых ударов. Вратарям необходимо научиться ловить мячи, катящиеся и летящие навстречу на разной высоте, отбивать мяч кулаком, вводить мяч в игру руками и ногами. Анализ практики показал, что для совершенствования и закрепления основных технических элементов игры в футбол рекомендуется использовать следующие подвижные игры: «Удар не глядя»; «Пробеги с мячом»; «Сумей выбить мяч»; «В парах»; «Мяч в кругу»; «Задержи мяч»; «От ворот мяч в лунку»; «Забей в ворота»; «Вратарь»; «Научись владеть мячом» и др [62, 197, 198].

Раздел «Тактическая подготовка» для детей с ОУР предполагает создание представления о стратегии, тактике, системе и стиле игры (кроме детей с тяжелой степенью ОУР). В этом разделе рекомендуется использовать подвижные игры, которые по характеру схожи с игровой деятельностью футболистов по упрощенным правилам, ведение и остановка мяча с использованием звуковых и световых сигналов, передачи мяча в парах, тройках, игры с одинаковыми по составу командами (2 x 2; 3 x 3; 4 x 4) на площадке с небольшими размерами 20 x 30, которую можно организовать при помощи конусов и маркеров и решать на ней индивидуальные, групповые и командные задачи, постепенно увеличивая размеры поля, а также ознакомить с фазами (атаки, защиты) игры.

Раздел «Учебные и тренировочные игры» занимает важное место в разработанной программе Специальных Олимпиад по футболу. Подраздел «Учебные игры» содержит дидактические игры, направленные на совершенствование технико-тактических действий футболистов с ОУР. Подраздел «Тренировочные игры» направлен на повышение уровня технической и физической подготовленности, закрепление правил соревнований, социальную адаптацию и др.

Раздел «Оздоровительные и социально-ориентированные мероприятия» содержит средства, направленные на повышение уровня здоровья и содействующие социальной интеграции людей с ОУР (подвижные игры, эстафеты, коррекция осанки, программа «Объединенный спорт»). Оздоровительные и социально-ориентированные мероприятия направлены на формирование у данного контингента социальной компетентности: бытовая независимость, социальная активность, инициативность, гуманность и толерантность. В процессе реализации данного раздела учебной программы по футболу занимающиеся с ОУР приобретают чрезвычайно важный опыт деятельности в социальном плане: опыт самообслуживания, заботы, оздоровления, самосовершенствования,

организации совместной деятельности с другими людьми и т. д. Для социального роста занимающихся с ОУР актуальной является возможность взаимодействия в социальной среде (защищенной и дружественной) с целью получения положительного психоэмоционального настроения, способствующего формированию социальной компетентности и опыта, а также навыков взаимодействия с разными социальными группами [64]. В ходе исследования установлено, что для повышения уровня социальной интеграции занимающихся с ОУР тренеры Специальных Олимпиад рекомендуют проводить совместные тренировочные занятия с привлечением здоровых людей в рамках программы «Объединенный спорт», организовывать тренировочные занятия в игровой форме с использованием эстафет, подвижных игр, музыкального сопровождения и т.д., а также использовать эффективные внеурочные мероприятия: обеспечение гарантированной возможности лицам с ОУР для посещения кафе, кинотеатров, театров, библиотек, спортивных арен, пляжей и других мест отдыха; обеспечение возможности использования лицам с ОУР творческого, артистического и интеллектуального потенциала в полной мере не только для своего блага, но и для обогащения всего общества; использование специальных средств для удовлетворения потребностей лиц с умственными и сенсорными отклонениями, а именно: слуховые аппараты; литература, напечатанная шрифтом Брайля; кассеты для прослушивания и материалы для чтения, соответствующие умственным способностям данной нозологической группы.

Раздел «Контроль» состоит из трех подразделов: «Оценка физической подготовленности», «Оценка технической подготовленности», «Контроль уровня психоэмоционального состояния занимающихся». Физическая подготовленность оценивалась по тестовым заданиям, предложенным в волонтерской программе Специальных Олимпиад «ФАНфитнес». Для определения уровня технической подготовленности использовались

следующие тестовые задания, которые были выбраны в результате экспертного опроса: 30 м с обводкой стоек; бросание мяча из-за головы; обводки стоек и удар по воротам; вбрасывания аута; удар по мячу на дальность («ведущей» ногой); удар по мячу на точность (отклонение от цели в %). Специалисты в области коррекционной педагогики рекомендуют контролировать уровень эмоционального состояния занимающихся при помощи методики цветодиагностики психоэмоционального состояния по А. Н. Лутошкину, до и после тренировочного занятия [147].

Следует отметить, что важной составляющей оперативного контроля является реакция занимающихся на нагрузку. Так, в спорте высших достижений важным звеном эффективности тренировочного процесса являются нагрузки и их влияние на организм спортсменов. Нагрузки, применяемые в спорте, различают: по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Величину тренировочных и соревновательных нагрузок можно охарактеризовать с «внешней» и «внутренней» стороны. Внешние и внутренние характеристики нагрузки тесно взаимосвязаны, так как увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к адекватной реакции и со стороны различных систем организма занимающихся [180]. Для оценки величины нагрузки используют следующие педагогические критерии: частота дыхания, цвет кожи, величина потоотделения, ЧСС, АД и др. Однако у людей с ОУР, в силу специфики заболевания, снижения болевого барьера на разные по величине нагрузки, возможна нетипичная реакция, что является проблемой для оценки текущего функционального состояния организма и может привести к вторичной инвалидности лиц с такими заболеваниями. Поэтому со стороны тренера должен реализовываться индивидуальный подход относительно подбора упражнений по величине нагрузок, обращая внимание на следующие критерии: нарушение координации, поведения, нежелание выполнять физические упражнения и другие поведенческие реакции.

4.1.1. Методические положения проведения тренировочных занятий с футболистами с легкой степенью отклонения умственного развития

Эффективность проведения учебно-тренировочных занятий в значительной степени зависит от их методического обеспечения. Знание и соблюдение основных методических положений позволит не только повысить уровень физического состояния, способствовать профилактике заболеваний, приобретению навыков комфортного пребывания в социуме, но и, самое главное, не приведет к вторичной инвалидности и психологическим травмам. В результате детального анализа существующей учебной программы Специальных Олимпиад по футболу выявлено, что она не во всех разделах учитывает особенности контингента, а также не адаптирована под общепринятые требования, предъявляемые к написанию учебных программ по физической культуре и спорту в Украине.

В учебной программе по футболу содержится 8-недельное распределение учебного материала по тренировочным занятиям. Одним из основных требований SOI, для участия вышеуказанной категории занимающихся в соревнованиях, является необходимость обучения по 8-недельной тренировочной программе. Целью данной программы Специальной Олимпиады по футболу является обучение основным технико-тактическим элементам игры в футбол (правила игры, ведение мяча, остановка мяча, передачи мяча, удары по мячу, обведение соперника, овладение приемом «вбрасывание мяча», техника вратаря, тактические действия).

В рамках программ «Специальных Олимпиад» предполагается возможность участия в тренировочных занятиях и соревнованиях всех желающих с разной степенью ОУР, в частности, легкой, умеренной, тяжелой. Организация учебно-тренировочного процесса должна строиться на основе обязательного соблюдения всех особенностей таких людей, включая учет

специфики их заболеваний, уровень их физического и психического развития, коммуникативные способности и др.

Таким образом, при проведении учебно-тренировочных занятий со спортсменами, имеющими легкую степень ОУР, тренер должен учитывать особенности физического развития, возможное наличие избыточной массы тела, низкого роста, нарушений осанки, деформаций грудной клетки и нижних конечностей и др.

К основным проблемам обучения техническим элементам игры в футбол детей с легкой степенью ОУР относятся: нарушение движений в пространстве и времени; незначительные ошибки при дифференцировании мышечных усилий; движения выполняются скованно и напряженно; ограничена амплитуда движений. Специфика моторики у данного контингента обусловлена деятельностью высших центров регуляции нервной системы. В заданиях учебной программы для детей с легкой степенью ОУР предусмотрены подвижные и дидактические игры, упражнения на коррекцию осанки, а также на развитие физических качеств. Для детей с легкой степенью ОУР предоставляется больше времени на теоретическую подготовку, вследствие больших возможностей по осмыслению учебного материала, в отличие от детей с умеренной и тяжелой степенями ОУР. Количество тренировочных занятий для этой категории лиц в неделю должно быть не более трех.

Техническая подготовка детей с легкой степенью ОУР предусматривает овладение навыками большего количества технических элементов (табл. 4.2). Обладая умением целостного восприятия предлагаемого действия, они могут выполнять более трудные по координационной сложности задания. Для данной нозологической группы рекомендуется выполнение элементов в целом, а не только по частям, применяя имитационные и подводящие упражнения.

Таблица 4.2

Восьминедельное распределение учебного материала для детей с легкой степенью отклонения умственного развития

Недели, трениров. занятия Задания	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Обучение правилам игры	О	С	К														К	С						К
Ведение мяча	О	С	О С	С	К												К	С						К
Прием (остановка) мяча						О	С	К									К	С						К
Передачи мяча									О	СК							К	С						К
Удары по мячу											О	О С	К				К	С						К
Обведение соперника														О	С	С	К	С						К
Овладение приемом «Вбрасывание мяча»																			О	С				К
Техника вратаря						О	О		С		С			С		К			С					К
Тактические действия																					О	С	С	К
Подвижные и дидактические игры							+		+		+				+						+			
Коррекция осанки				+	+				+				+		+	+		+				+		
Развитие физических качеств		+		+		+		+		+		+		+			+			+			+	

Примечание. О – обучение; С – совершенствование; К – контроль; «+» – присутствуют в программе

Для более эффективного усвоения учебного материала в тренировочном занятии рекомендуется использовать подвижные игры, направленные на развитие внимания, мышления и памяти: «Всадники – спортсмены»; «Мы – веселые ребята»; «Ленточки – хвосты»; «Найди свое место»; «Прыгуньи – воробьи»; «Воробушки»; «День – ночь»; «Нам не страшен серый волк»; «Круг и кружочки»; «Трансформеры»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Птица без гнезда» и др.

Одним из эффективных средств социализации людей с легкой степенью ОУР является проведение совместных занятий со здоровыми сверстниками по программе «Объединенный спорт». В процессе тренировочных занятий рекомендовано использовать эстафеты и элементы командных видов спорта по программам Специальных Олимпиад.

Система контроля тесно связана с планированием учебно-тренировочного процесса в Специальных Олимпиадах. После изучения каждого технического элемента следует проводить занятия или серию занятий, направленных на его совершенствование. Для совершенствования изученного технического элемента рекомендуется контрольное тренировочное занятие, а в конце 8-недельного обучения – итоговый контроль и контрольные игры.

Следует отметить, что оптимальное количество занимающихся на тренировочном занятии в группе должно быть до десяти, в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, особенностей заболеваний каждого из участников. Тренерам необходимо привлекать помощников и волонтеров для лучшей организации и повышения моторной плотности тренировочных занятий, что доказано практикой проведения занятий. Во время обучения техническим и сложнокоординационным действиям в футболе необходима обязательная страховка игроков. Перед началом тренировочного занятия ассистент или тренер обязан устранить все лишние предметы, чтобы минимизировать возможность получения травмы. Опрос тренеров, которые работают со спортсменами с легкой степенью ОУР, показал, что

длительность подготовительной части варьируется от 15 до 20 минут.

Длительность заключительной части тренировочного занятия зависит от эмоционального состояния занимающихся. Общая продолжительность занятия составляет 60 минут. Анализ результатов анкетирования педагогов, работающих с данной категорией детей, позволил определить наиболее эффективное соотношение форм организации и проведения занятий. К ним относятся: круговая, фронтальная и групповая. Тренерам, работающим с лицами, имеющими легкую степень ОУР, рекомендуется использовать методы обучения физическим упражнениям в следующем соотношении: наглядные (40 %); практические (40 %); словесные (20 %). Определены наиболее популярные методы, направленные на развитие двигательных качеств: игровой, интервальный и соревновательный.

Проведение тренировочных занятий с лицами с легкой степенью ОУР предполагает необходимость начинать с повтора заранее разученного материала с целью формирования двигательного навыка. Руководитель учебно-тренировочного процесса должен мотивировать и заинтересовать занимающихся, так как, чем выше у них концентрация внимания, тем качественнее проходят тренировочные занятия. Для повышения мотивации у спортсменов с легкой степенью ОУР рекомендуется обучать их новым действиям, которые тренер выполняет совместно с ними, или привлекать самых способных спортсменов к организации и проведению тренировочных занятий под руководством тренера.

4.1.2. Особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса с футболистами с умеренной степенью отклонения умственного развития

Далее в процессе исследования изучалась специфика проведения тренировочных занятий с лицами, имеющими умеренную степень ОУР. Организация тренировочного процесса с таким контингентом имеет ряд особенностей и отличий в сравнении со спортсменами с легкой степенью

ОУР. У данной категории занимающихся в значительной степени страдает моторика, поэтому социальные навыки формируются значительно позже, чем у людей с легкой степенью ОУР. Это, в свою очередь, приводит к значительной социальной и бытовой зависимости. С помощью занятий футболом возможно частично нивелировать данную проблему.

К психическим нарушениям данной группы занимающихся относятся: кратковременность внимания, отсутствие логичности действий, однообразие эмоций, отсутствие инициативы, низкие познавательные возможности и т.д. Помимо нарушенной моторики, у данного контингента проявляются проблемы с сенсорными возможностями, речью, памятью, вниманием, мышлением и др.

Для занимающихся с умеренной степенью ОУР рекомендуется проводить до трех тренировочных занятий в неделю. Тренеры Специальных Олимпиад отмечают, что наиболее эффективными формами организации и проведения тренировочных занятий с лицами, имеющими умеренную степень ОУР, являются групповая и фронтальная.

Анализируя результаты анкетного опроса педагогов относительно эффективности использования методов обучения двигательным действиям, прослеживается следующее соотношение: наглядные – 40 %; практические – 50 %; словесные – 10%. Проведенные исследования позволяют констатировать, что игровой, интервальный и соревновательный методы являются наиболее эффективными для развития двигательных качеств у занимающихся данной нозологической группы. Техническая подготовка спортсменов с умеренной степенью ОУР содержит меньшее количество технических элементов, нежели у людей с легкой степенью ОУР, так как у них более выражено нарушение моторики и познавательной деятельности, что приводит к ограничению арсенала движений. В то же время выделяется больше времени на подвижные игры, коррекцию осанки, оздоровительные и социально-ориентированные мероприятия (табл. 4.3).

Таблица 4.3

Восьминедельное распределение учебного материала для детей с умеренной степенью отклонения умственного развития

Недели, трениров. занятия	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Задания																								
Обучение правилам игры	О	С		К																	К		С	К
Ведение мяча	О	ОС	КО	С	К	К				К													С	К
Прием (остановка) мяча				О	С		С	К		К													С	К
Передачи мяча						О			С	К	К												С	К
Удары по мячу								О		О	С	ОК	С	ОК	С	К	С	С	К				С	К
Обведение соперника																		О	С	С	К		С	К
Овладение приемом «Вбрасывание мяча»																						О	С	К
Техника вратаря						О	О	О	С	С	С	К	С		С	С	К	С		К	К		С	К
Тактические действия																						О	С	К
Подвижные и дидактические игры	+				+		+		+		+		+			+	+		+	+			+	
Коррекция осанки	+	+	+	+		+	+		+			+			+								+	
Развитие физических качеств		+	+	+		+		+		+		+		+	+			+			+	+		

Примечание. О – обучение; С – совершенствование; К – контроль; КО – обучение, совершенствование, контроль;

«+» – присутствуют в программе

Для лучшего усвоения учебного материала и закрепления двигательного навыка отводится значительное количество занятий, направленных на обучение, совершенствование и контроль.

В учебно-тренировочном процессе лиц с умеренной степенью ОУР рекомендованы следующие подвижные игры, направленные на развитие внимания, мышления и памяти: «Космонавты», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Водяной», «Нить – игла», «Погода», «Боевая тревога», «Дети и медведь», «Дирижер – оркестр» и др. Тренерам Специальных Олимпиад также рекомендуется использовать подвижные игры для развития физических качеств и обучения технико-тактическим элементам игры в футбол. Передовой опыт тренеров, работающих с указанной категорией лиц, предлагает игровую форму проведения тренировочных занятий с использованием яркого инвентаря и атрибутов для повышения концентрации внимания.

Анализ социальных аспектов учебно-тренировочной деятельности показал, что привлечение здоровых сверстников, родителей детей, волонтеров и других социальных слоев населения повышает мотивацию, уверенность и заинтересованность у таких лиц заниматься спортом, а со стороны общественности рушатся устоявшиеся стереотипы, меняется отношение к лицам с ОУР в лучшую сторону, уровень взаимопонимания, оценка потенциальных возможностей этой категории занимающихся.

Опрос специалистов, работающих с детьми с умеренной степенью ОУР, позволил определить, что до семи занимающихся такой нозологической группы является оптимальным количеством на одном тренировочном занятии; длительность подготовительной части тренировочного занятия колеблется от 15 до 20 минут, а заключительной части – до пяти минут. При этом продолжительность тренировочного занятия составляет до 60 минут.

Только при создании условий многоразового повторения физических упражнений можно сформировать необходимые двигательные навыки. Также необходимо определять индивидуальные особенности спортсменов с умеренной степенью ОУР и учитывать присутствующие у них вторичные нарушения.

4.1.3. Специфика проведения тренировочных занятий с футболистами с тяжелой степенью отклонения умственного развития

Следующим этапом наших исследований стало изучение особенностей проведения тренировочных занятий с занимающимися, имеющими тяжелую степень ОУР. Обучение этой категории лиц имеет ряд специфических особенностей. Дети с такой степенью ОУР при соответствующей поддержке могут усвоить элементарные навыки самообслуживания. Практический опыт тренеров подтверждает данные научно-методической литературы, свидетельствующие о слабой обучаемости лиц этой нозологической группы. У них сильно недоразвитой остается мелкая моторика; нарушено или практически полностью отсутствует внимание; объем памяти очень малый; имеются значительные трудности в социальной адаптации и сложности с приспособлением к новым условиям окружающей среды; познавательные возможности сильно снижены; имеются сложности при переключении внимания с одного упражнения на другое и т.д.

Учебно-тренировочный процесс для указанной категории лиц рекомендуется строить исключительно в игровой форме. На тренировочных занятиях людей с тяжелой степенью ОУР превалирует индивидуальный подход с применением индивидуальной или групповой форм организации и проведения тренировочных занятий. Методы обучения двигательным действиям лиц с тяжелой степенью ОУР эффективно применяются в следующем соотношении: наглядные – 45 %; практические – 50 %;

словесные – 5 %. Игровой и соревновательный методы, направленные на развитие двигательных качеств, зарекомендовали себя как наиболее действенные при работе с этой категорией занимающихся. Мнения исследователей и практикующих тренеров сходятся в том, что оптимальное число спортсменов в тренировочной группе должно быть не более пяти; количество тренировочных занятий в неделю – до трех; длительность тренировочного занятия составляет до 45 минут; продолжительность разминки должна быть не более 15 минут и проводит ее тренер совместно с занимающимися, а если у них возникают трудности с выполнением физических упражнений, необходимо задействовать ассистентов, помощников, волонтеров, членов семьи и т.д.

Обучение техническим элементам игры в футбол следует проводить с использованием большого количества подвижных игр и с использованием методов наглядности. Для лиц с тяжелой степенью ОУР рекомендуются следующие подвижные игры, направленные на развитие внимания, мышления и памяти, отличающиеся низкой интенсивностью и подвижностью: «Гулливер и лилипуты», «Группа, смирно!», «Волшебный веселый бубен», «Капканы», «Найди предмет». Для детей с данной степенью ОУР рекомендованы физические упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, статического и динамического равновесия (табл. 4.4).

Занимающимся футболом с тяжелой степенью ОУР рекомендуется многократное повторение физических упражнений с целью формирования двигательного навыка; четкие и конкретные команды со стороны тренера Специальных Олимпиад. На первых занятиях освоения двигательного навыка занимающиеся с тяжелой степенью ОУР будут осуществлять неуклюжие и скованные движения, однако многократное воспроизведение сформирует двигательный стереотип. Но это может произойти только в случае продолжительного тренировочного воздействия на их организм.

Таблица 4.4

Восьминедельное распределение учебного материала для детей с тяжелой степенью отклонения умственного развития

Недели, трениров. занятия	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Задания																								
Обучение правилам игры	О	С	С	К																	К	К	К	К
Ведение мяча	О	С	С	ОС	С	С	К							К									К	К
Прием (остановка) мяча					О	С	К							К									К	К
Передачи мяча								О	С	С	К			К									К	К
Удары по мячу								О	С	ОС	СК	С	С	К	О	С	К						К	К
Обведение соперника																		О	С	ОК	С	К	К	К
Овладение приемом «Вбрасывание мяча»																О	С	К					К	К
Техника вратаря			О	О	О		С		С		К		С	К	С		С		К	С	К	С	К	К
Тактические действия																				О	О	С	С	К
Подвижные и дидактические игры	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Коррекция осанки	+	+	+	+	+		+		+	+		+				+		+			+			
Развитие физических качеств		+	+	+	+	+		+	+	+			+	+		+		+		+		+		

Примечание. О – обучение; С – совершенствование; К – контроль; «+» – присутствуют в программе

Обучение навыкам игры в футбол у данной категории лиц дает хороший результат при участии членов семьи, а также с введением в тренировочный процесс дополнительного стимула, например, музыки, которая способствует мотивации и эмоциональному обогащению в восприятии окружающего мира, выражению скрытых чувств, переживаний и настроения, формированию социального поведения и т.д. Тренировочные занятия для данного контингента будут эффективны непосредственно при создании положительного микроклимата в коллективе.

На протяжении восьми недель тренировочного процесса предлагается больше времени уделять коррекции осанки по сравнению с лицами, имеющими легкую и умеренную степень ОУР, а также рекомендуются только наиболее доступные одиночные приемы выполнения технических действий, овладение которыми необходимо для участия в соревнованиях.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР на этапе начальной подготовки предполагает использование разных по направленности и соотношению средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий в зависимости от психоэмоционального состояния и уровня физического развития, которые регламентированы степенью ОУР (табл. 4.5).

Таблица 4.5

Рекомендуемое организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса лиц с отклонениями умственного развития

Методическое обеспечение	Степень ОУР		
	Легкая	Умеренная	Тяжелая
Методы обучения (соотношение)	Наглядные – 40 %; практические – 40 %; словесные – 20 %	Наглядные – 40 %; практические – 50 %; словесные – 10 %	Наглядные – 45 %; практические – 50 %; словесные – 5 %

Продолжение табл. 4.5

Методы развития двигательных качеств	Игровой, интервальный и соревновательный	Игровой, интервальный и соревновательный	Игровой и соревновательный
Формы организации и проведения занятий	Круговая, фронтальная и групповая	Групповая и фронтальная	Индивидуальная и групповая
Оптимальное количество спортсменов в тренировочной группе	До 10 человек	До семи человек	До пяти человек
Количество тренировочных занятий	3 раза в неделю	До трех раз в неделю	До трех раз в неделю
Продолжительность тренировочного занятия	60 мин	45–60 мин	До 45 мин
Продолжительность разминки	15–20 мин	15–20 мин	10–15 мин

Таким образом, учебно-тренировочный процесс должен дифференцироваться в зависимости от степени ОУР. Для определения специфики и направленности проведения тренировочных занятий, с указанной категорией занимающихся необходимо учитывать их особенности познавательной и двигательной сфер, которые во многом зависят не только от степени ОУР, но и от особенностей присутствующих заболеваний у данной нозологической группы.

4.2. Методические особенности проведения тренировочных занятий в зависимости от нозологических особенностей футболистов Специальных Олимпиад

Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе Специальных Олимпиад является квинтэссенцией эффективности и

безопасности тренировочной деятельности. Следовательно, необходимо внедрять в учебно-тренировочный процесс спортсменов с ОУР программы, методические пособия и практические рекомендации по проведению занятий, которые учитывают характер заболевания, степень отклонения умственного развития спортсменов, уровень физического развития, возраст, этап восстановительного лечения. Анализ особенностей заболеваний у лиц данной нозологической группы лег в основу методических положений учебной программы футболистов Специальных Олимпиад.

В ходе исследований определены наиболее распространенные заболевания, встречающиеся у лиц с ОУР (рис. 4.2).

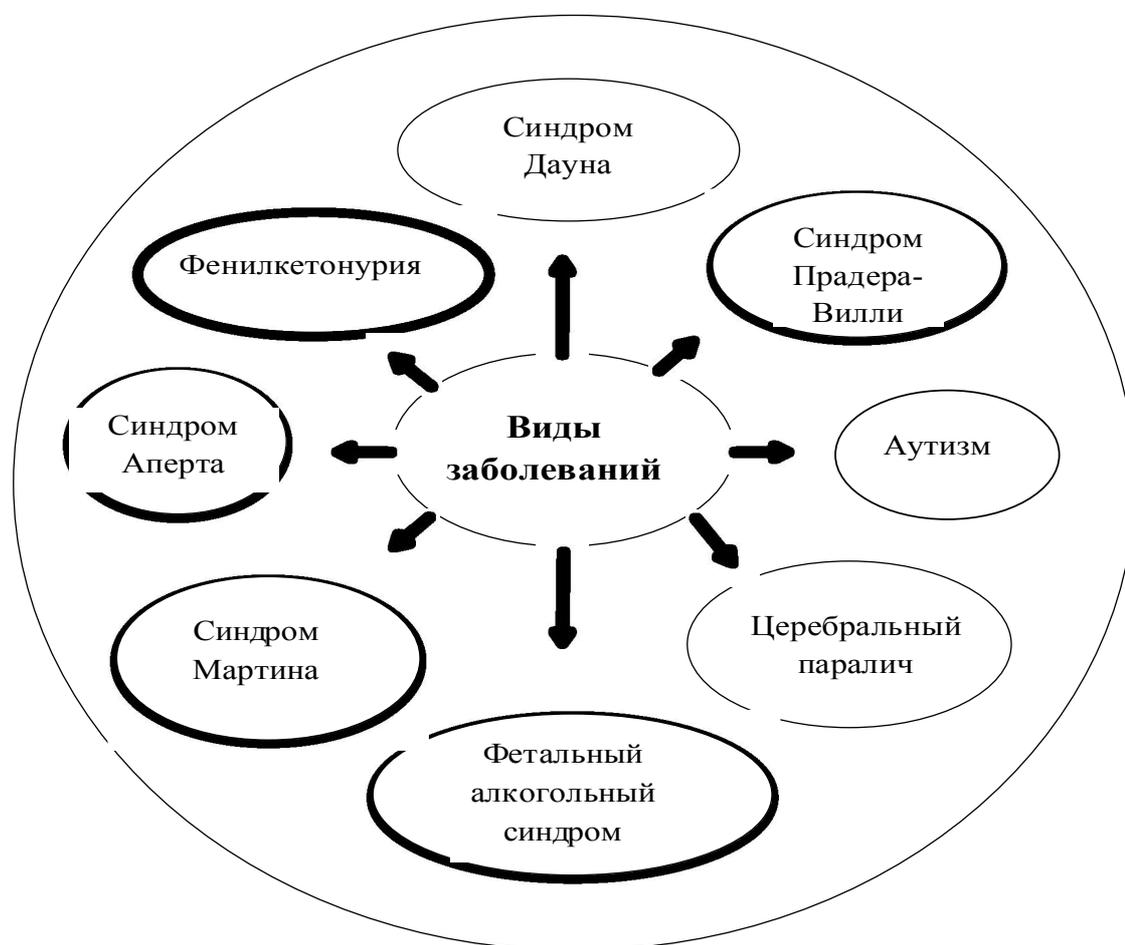


Рис. 4.2. Наиболее распространенные заболевания, которые встречаются у людей с умственной отсталостью, в рамках Специальных Олимпиад

Одним из наиболее часто встречающихся заболеваний у людей с ОУР в экономически развитых странах является аутизм. Люди с аутизмом имеют особые трудности в социальной адаптации, общении, слабые реакции на сильные раздражители, низкий уровень обучаемости, гиперактивность и дефицит концентрации внимания, тяжелые и частые вспышки гнева, повышенную способность к сенсорному восприятию, отклонения в пищевом поведении, проблемы со сном [8]. При организации тренировочных занятий с детьми, имеющими заболевание аутизм, необходимо учитывать следующие рекомендации: группы должны быть немногочисленными (первые занятия желательно проводить в группах до трех человек или индивидуально, в зависимости от формы аутизма), использовать звуковые и визуальные сигналы, видоизменять нагрузки, давать громкие голосовые команды, использовать хорошо продуманное организационно-методическое обеспечение, минимизировать влияние окружающей среды, использовать небольшие нагрузки. Если занятия проходят вечером, давать рекомендации по правильному питанию детям и родителям.

Синдром Дауна – генетическое заболевание, которое часто приводит к умственной отсталости, однако при соответствующей поддержке здоровых людей лица с синдромом Дауна достаточно успешно социально адаптируются и могут хорошо взаимодействовать со сверстниками. У людей с синдромом Дауна чаще встречается умеренная и тяжелая степень ОУР; большинство из них имеют: нарушения осанки (70–80 %), слуха (60–80%), зрения (близорукость (50 %), дальнозоркость (20 %), астигматизм, косоглазие). Люди с данным синдромом вербальные задачи выполняют хуже невербальных, у них преобладают простые стимулы над сложными, наблюдается стремление обращать больше внимания на детали, формы, чем на целостную конфигурацию; неустойчивость активного внимания; повышенная утомляемость и истощение; тяжелое недоразвитие речи [199]. Тренерам Специальных Олимпиад рекомендуется устанавливать четкие задачи и ограничения; использовать зрительный контакт.

При проведении занятий с глухими спортсменами важно знать язык жестов, активно пользоваться методами наглядности, общаться с воспитанниками так, чтобы им было видно лицо тренера, во время словесного объяснения помнить о выразительности своей артикуляции. Для людей с нарушениями зрения необходимо ограничить численность группы (до трех тотально слепых в группе из 10-ти спортсменов), устранять препятствия и соблюдать тишину в спортивном зале, ограничивать речевой контакт между спортсменами. При организации и проведении занятий команды должны быть четкими и конкретными, представлять большой объем речевой информации, использовать условные звуковые сигналы, применять систематический контроль, использовать творческий подход (насыщенность занятий дидактическими играми создает благоприятные условия для развития когнитивной деятельности); вводить дополнительные стимулы возбуждения (например, музыка при выполнении задания увеличивает работоспособность на тренировочных занятиях). Рекомендуется проводить в рамках подготовительной и заключительной частей дыхательную и артикуляционно-голосовую гимнастику. В ходе проведения исследования установлено, что обучению новым физическим упражнениям способствуют постоянные структурированные задачи, так как у детей с ОУР существует сложность перехода с краткосрочной памяти в долговременную, небольшие нагрузки с большими интервалами восстановления, подвижные игры.

Детский церебральный паралич – заболевание мозга, которое начинается в период внутриутробного развития, в период родов или раннего детства. Заболевание протекает в течение многих лет, чаще всего всю жизнь. Характерными для данного заболевания являются двигательные расстройства (параличи, контрактуры, парезы, гиперкинезы, атаксия и др.); нарушение речи и психики, а также плохой мышечный тонус и нарушение осанки [200]. Проведение тренировочных занятий предполагает учет следующих методических рекомендаций: регулярность, систематичность и

непрерывность учебно-тренировочного процесса. Обучение новым двигательным действиям людей с данным заболеванием предполагает использование метода «по-частям», чтобы укрепить мышечный тонус и закрепить основные двигательные навыки. Рекомендуется также строгая индивидуализация упражнений в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка и психическим развитием, постепенное увеличение количества физических упражнений, растягивание мышц, снятие напряжения в мышцах и расширение диапазона движений. При организации занятий с лицами, имеющими ДЦП, необходимо использовать упражнения на выносливость для повышения эффективности функционального состояния организма, включать в тренировочные занятия упражнения на расслабление для устранения спазмов мышц, а также упражнения для улучшения равновесия и силы.

Фетальный алкогольный синдром – это сочетание врожденных психических и физических дефектов, которые впервые проявляются при рождении ребенка и остаются у него на всю жизнь. Характеристика фетального алкогольного синдрома состоит в мозговых аномалиях и расстройствах, умственной отсталости, нарушениях поведения, специфических особенностях строения лица и черепа, дефиците роста, массы тела, внимания, памяти и сложностях при выполнении четко поставленных задач [196]. Для проведения тренировочных занятий необходимо создать подробный план тренировки, установить правила и ограничения, усилить барьер допустимого поведения, акцентировать внимание на многократном повторении и закреплении двигательных навыков, использовать звуковые, визуальные сигналы и подвижные игры, направленные на развитие психических качеств.

Синдром Мартина-Белла – одно из наиболее распространенных (после синдрома Дауна) заболеваний, сопряженных с умственной отсталостью. Популяционная частота заболевания составляет 1: 2000 – 1: 5000 от общего количества новорожденных. Люди с синдромом Мартина-Белла имеют

продолговатое лицо, склонность к судорогам, проблемы координации. У лиц с данным заболеванием наблюдается степень ОУР от легкой до умеренной, однако некоторые люди могут иметь тяжелую степень ОУР [188]. Методические рекомендации проведения тренировочных занятий состоят в необходимости предоставлять четкие и ясные рекомендации к действиям, обеспечивать минимальные слуховые и зрительные раздражители, постепенно увеличивать количество упражнений, направленных на развитие координации, использовать подвижные и дидактические игры, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Синдром Прадера-Вилли – врожденное заболевание, характеризующееся ожирением, которое сочетается с задержкой умственного развития и наличием у человека слишком маленьких половых органов. У больных этим синдромом часто развивается сахарный диабет. Это заболевание встречается достаточно редко, его частота, по приблизительным оценкам, составляет 5–10 человек на 100 тыс. новорожденных. Характерными для данного заболевания являются приземистая фигура, умственная отсталость, незавершенное половое развитие, низкий мышечный тонус, чрезмерный аппетит, сниженная координация движений и плотность костей; маленькие кисти и стопы, низкий рост; повышенная сонливость, страбизм (косоглазие), нарушения осанки [189]. При организации тренировочных занятий с людьми, имеющими синдром Прадера-Вилли, рекомендуется использовать сигналы и варьировать нагрузку, устанавливать жесткие правила и требования, создавать и структурировать план тренировочного занятия. В учебно-тренировочном процессе необходимо применять упражнения, направленные на развитие силы, небольшие нагрузки, большие паузы отдыха между упражнениями и сериями упражнений (до полного восстановления, ЧСС не выше $120 \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$), использовать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, массаж рук (от кисти рук к плечу) и массаж стопы (свод стопы, пальцы ног, подошвенная поверхность стопы).

Характерными особенностями для лиц с синдромом Аперта являются: деформация ступней, рук, лица и черепа. В связи с преждевременным зарастанием корональных швов черепа, у детей с таким заболеванием увеличивается внутричерепное давление, что обычно приводит к ОУР [187]. Синдром Аперта практически не влияет на возможность ребенка заниматься физическими упражнениями.

Фенилкетонурия – это редкое наследственное заболевание, связанное с нарушением обмена аминокислот, в частности, фенилаланина, что приводит к тяжелым нарушениям ЦНС в виде нарушений умственного развития. Влияние больших физических нагрузок на людей с фенилкетонурией могут вызвать, с одной стороны, повышенный распад собственных белков с потенциальным выбросом фенилаланина, с другой – повышенную потребность в пищевом белке [192]. В связи с этим, людям с данной патологией рекомендуется посещать спортивные секции, но не акцентировать свое внимание на спортивном результате. Необходимо до или после тренировочного занятия принимать специально рассчитанную порцию заменителя белка, а также контролировать уровень фенилаланина в крови. Характерными для данного заболевания являются: выраженная вялость; отсутствие интереса к окружающему; возможна повышенная раздражительность; повышенный мышечный тонус; эпилептические припадки; артериальная гипотензия. Тренерам Специальных Олимпиад рекомендуется проводить обучение новым двигательным действиям с помощью подвижных игр, использовать похвалу и поощрение, постепенно увеличивать количество физических упражнений, расширять диапазон и амплитуду движений, использовать упражнения, направленные на снятие напряжения в мышцах, предоставлять хорошо продуманное организационно-методическое обеспечение. На учебно-тренировочных занятиях необходимо давать пить по глотку после каждого подхода или серии упражнений лицам с фенилкетонурией (сок, компот, чай), чтобы обеспечить постоянный приток сахара в кровь.

Таким образом, в основе учебно-тренировочного процесса детей с ОУР лежит индивидуальный подход. У большинства людей с ОУР от умеренной до глубокой степени наблюдается, как минимум, одно сопутствующее нарушение или заболевание (эпилепсия, нарушения слуха, зрения, ожирение и другие виды). Они могут проявляться совместно с аутизмом, синдромом Дауна и другими заболеваниями. Тренер Специальных Олимпиад по футболу для эффективности и безопасности должен учитывать данные методические рекомендации в учебно-тренировочном процессе лиц с ОУР.

4.3. Эффективность внедрения учебной программы по футболу для лиц с отклонениями умственного развития в специальном коррекционном учебном заведении

Разработанная учебная программа Специальных Олимпиад по футболу была апробирована в процессе подготовки занимающихся восьми лет с разной степенью ОУР. Данный проект был внедрен на базе Специализированной школы-интерната №15 г. Киева. В эксперименте приняли участие 18 человек с легкой, умеренной и тяжелой степенями ОУР, которые ранее никогда не занимались футболом. В зависимости от степени ОУР, спортсмены были разделены на группы по шесть человек. Длительность последовательного эксперимента составила четыре месяца (два этапа по восемь недель). На первом этапе учебно-тренировочный процесс проходил по существующей программе адаптивной физической культуры для детей с ОУР. В рамках программы учащиеся занимались лечебной физической культурой, физическим воспитанием. На втором этапе тренировочные занятия проходили согласно разработанной 8-недельной учебной программы Специальных Олимпиад по футболу, согласно которой занимающиеся с ОУР должны за этот период времени овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол. Оценка эффективности программного материала оценивалась согласно изменениям в физической подготовленности. На втором этапе эксперимента учитывалась степень

овладения технико-тактическими навыками по футболу.

Для оценки технической подготовленности использовались следующие тестовые задания: 30 м с обводкой стоек; бросание мяча из-за головы; обводка стоек 10 м и удар по воротам; удар ведущей ногой по мячу на дальность; удар по мячу на точность.

С целью исследования динамики изменения физической подготовленности использовались тесты волонтерской программы «Здоровые спортсмены», рекомендованные Международной организацией Специальных Олимпиад. К ним относятся: методика определения показателей подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах; определение силовой выносливости с помощью теста «Поднимание туловища в сед»; скоростно-силовые качества выявлялись с помощью теста «10 приседаний на время»; при помощи теста «Фламинго» оценивался уровень развития координационных способностей; уровень функциональной подготовленности определялся при помощи пробы Руфье.

Перед выполнением теста «Ведение мяча 30 м с обводкой 15 стоек», где расположены стойки на расстоянии двух метров друг от друга, тренер Специальных Олимпиад по футболу наглядно демонстрировал правильность выполнения данного технико-тактического элемента.

Проведение первого этапа тестирования технической подготовленности показало, что большинство занимающихся выполняли данный технический элемент с грубыми ошибками: неправильно вели мяч, далеко отпускали его от себя, сбивали стойки и т.д. В процессе 8-недельного эксперимента тренер использовал предложенный поурочный план обучения, что позволило занимающимся с ОУР более быстро и качественно выполнять данный технический прием. У спортсменов с легкой степенью ОУР наблюдались большие различия в показателях выполнения теста до эксперимента ($S=26,1$). По окончании учебной программы различия в показателях стали меньшими ($S=22,6$). Однако у лиц с умеренной и тяжелой степенями ОУР наблюдалась обратная тенденция, что свидетельствует о

разных возможностях представителей указанной категории лиц вследствие наличия различных заболеваний, которые ограничивают их физические и двигательные возможности (рис. 4.3).

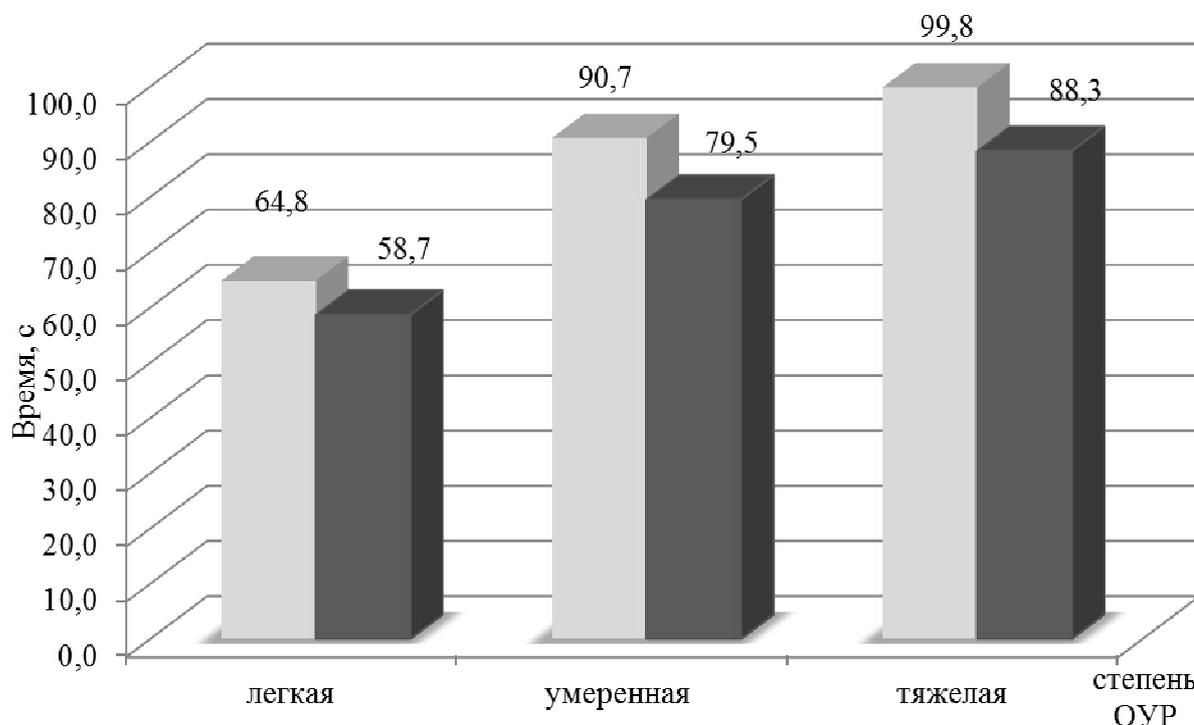


Рис. 4.3. Результаты выполнения теста «Ведение мяча 30 м с обводкой стоек» учащимися с ОУР (n=18):

■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

Тест «Бросок мяча из-за головы на дальность» занимающиеся выполняли двумя руками сверху. На первом этапе педагогического тестирования было выявлено, что большинство занимающихся с ОУР не могли при броске сохранить вертикальное направление движения мяча, так как необходимо следить глазами за его полетом, а большинство детей смотрели вниз.

Во время проведения исследования, с целью освоения лицами с ОУР данного технического элемента, предлагались подводящие и имитационные упражнения. Занимающимся с легкой степенью ОУР выполняли более сложные задания: ударить мяч о пол и словить его после хлопка ладонями;

упражнение «Бросание мяча на месте» двумя руками, одной рукой (правой или левой), с продвижением вперед по прямой, по кругу, змейкой и т.д. Кроме этого в течение восьми недель занятий футболом у данного контингента улучшилась межмышечная координация, увеличилась сила мышц верхних конечностей, техника выполнения двигательных действий, что в свою очередь привело к повышению результатов (рис. 4.4). После проведения первого этапа тестирования минимальное значение при выполнении данного теста составляло 2 м, а максимальное – 13 м. По окончании 8-недельного учебно-тренировочного процесса разница между минимальным и максимальным значениями составляла 14 м, причем наблюдалась динамика прироста результатов у всех участников эксперимента. Это свидетельствует о существенной разнице потенциала испытуемых из-за особенностей заболеваний и присутствующих нарушений, ограничивающих арсенал их физических и психических возможностей.

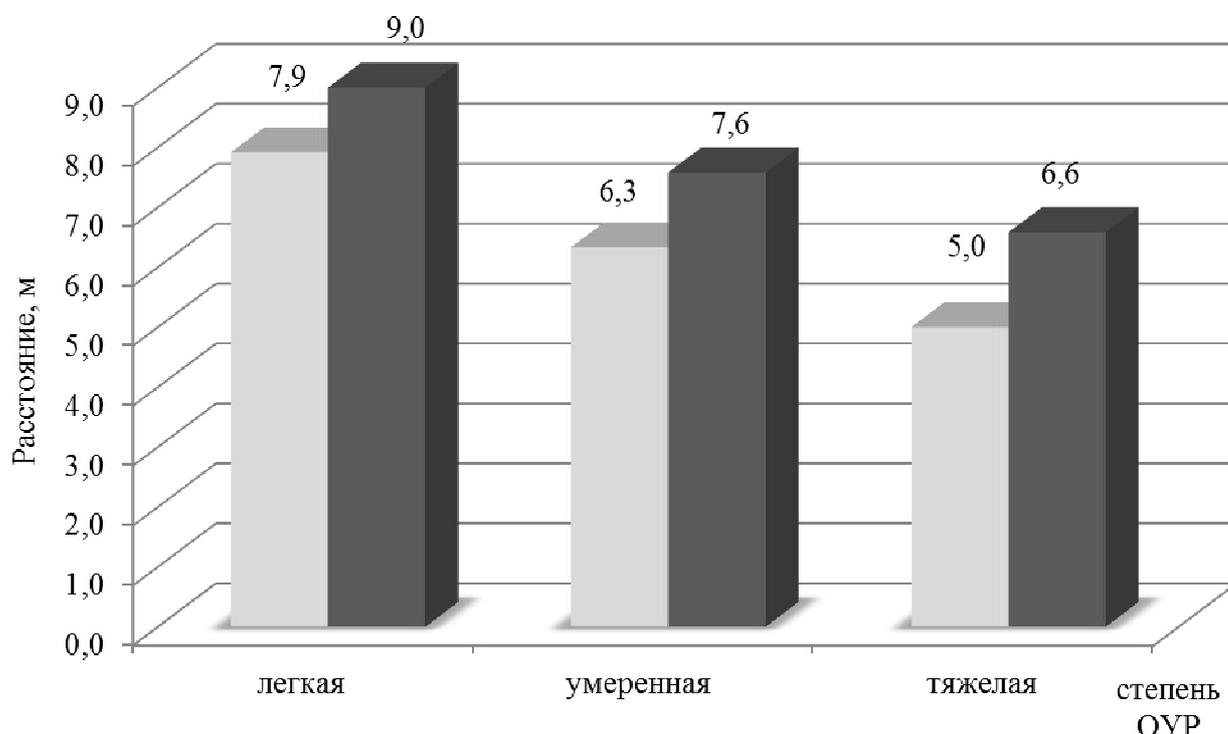


Рис. 4.4. Результаты выполнения теста «Бросание мяча из-за головы на дальность» учащимися с ОУР (n=18):

■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

При выполнении следующего тестового упражнения «Обводка стоек 10 м и удар по воротам» футболистам с ОУР необходимо было пробежать или пройти с мячом без сопротивления соперника и выполнить удар по воротам. Оценивая дриблинг у футболистов до и после эксперимента, можно констатировать значительное улучшение результатов у всех занимающихся (рис. 4.5). Группа спортсменов с легкой степенью ОУР улучшила показатели на 18,7 %; с умеренной на 7,15 %; с тяжелой на 5,6 %.

Следовательно, внедрение авторской программы Специальных Олимпиад по футболу способствовало улучшению временных показателей выполнения данного технического приема.

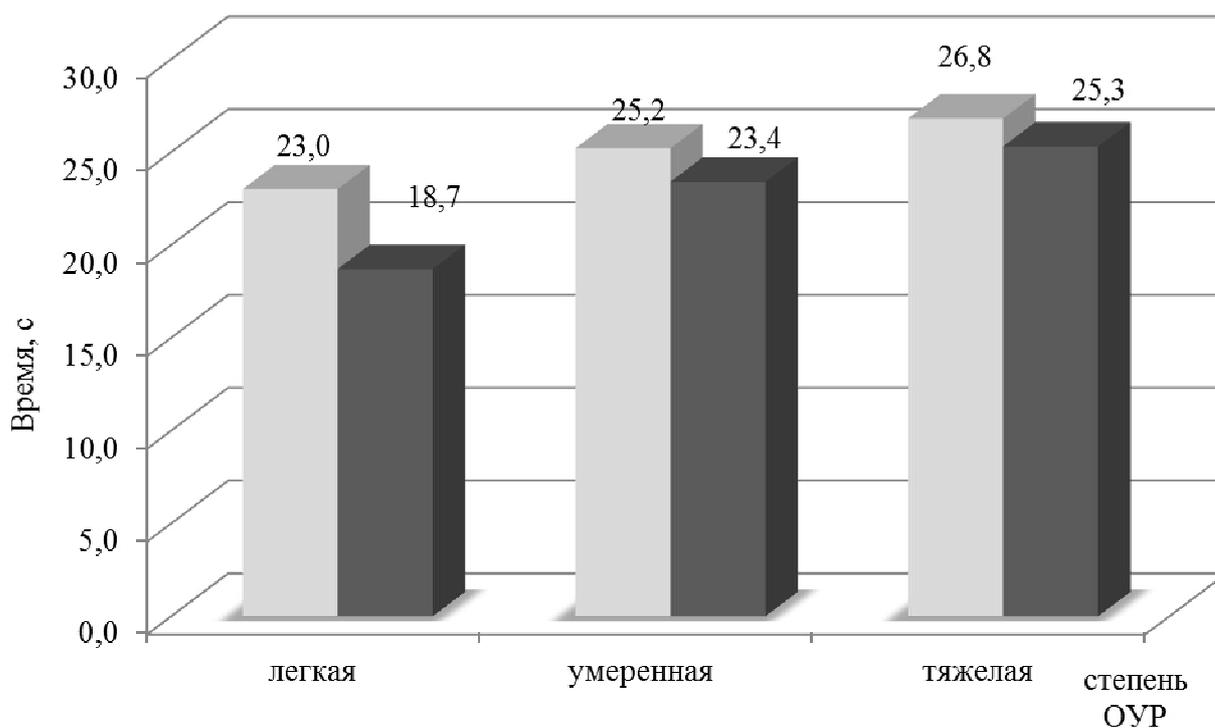


Рис. 4.5. Результаты выполнения теста «Обводка стоек 10 м и удар по воротам» учащимися с ОУР (n=18):

■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

Удар мяча на дальность в футболе имеет различные варианты выполнения и осуществляется несколькими способами. Сильный и точный

удар в футболе – серьезное преимущество любого игрока. Во время проведения тестового задания «Удар по мячу на дальность» тренер пытался максимально доступно и понятно помочь, объяснить и показать причину возникающих ошибок, используя методы наглядности. Занимающиеся с легкой степенью за период исследования овладели всеми возможными вариантами исполнения ударов: внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Футболисты с умеренной и тяжелой степенью ОУР изучили только максимально доступные для них виды ударов в силу ограниченной подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах из-за присутствующих врожденных заболеваний (синдром Дауна, ДЦП, синдром Аперта и т.д.). После эксперимента проведено тестирование удара на дальность у лиц с такими нарушениями: у лиц с легкой степенью ОУР дальность удара выросла на 25,7 %; с умеренной – 14,6 %; с тяжелой – 6,7 % (рис. 4.6).

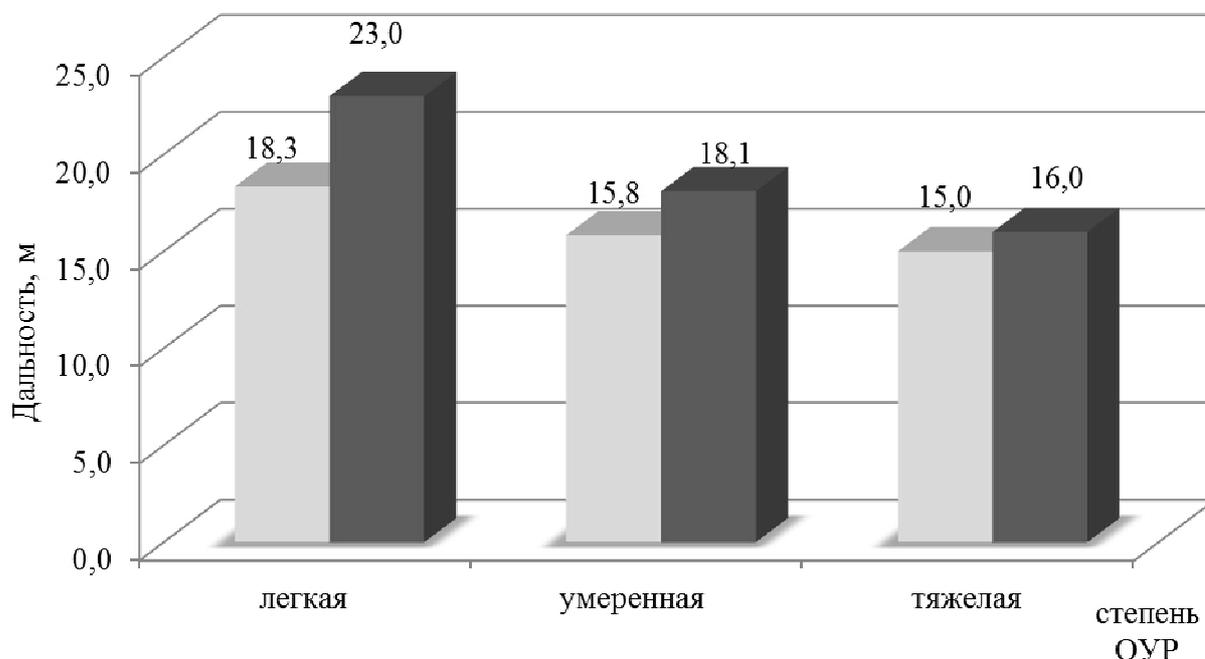


Рис. 4.6. Результаты выполнения теста «Удар по мячу на дальность» учащимися с ОУР (n=18):

■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

Методика проведения теста на точность ударов построена на создании пяти коридоров, расположенных при помощи фишек, при этом радиус наименьшего коридора – 40 см, второго – 80 см, третьего – 120 см, четвертого – 160 см и пятого – 200 см. Участники эксперимента совершали удар в центр мишени, а расстояние до цели в метрах варьировалось в зависимости от степени ОУР (легкая – 15 м; умеренная – 12 м; тяжелая – 9 м). Футболист выполнял два удара ногами (по одному удару правой и левой). Отклонение считалось нулевым, если мяч попал в центральную зону коридора. Результаты тестирования фиксировались следующим образом: сначала подсчитывалось общее число попаданий в коридор, а потом распределение попаданий по квадратам, в %. Занимающиеся с легкой степенью ОУР повысили точность ударов по мячу в цель на 9,8 %; с умеренной – 6,7 %; с тяжелой – 15 % (рис.4.7).

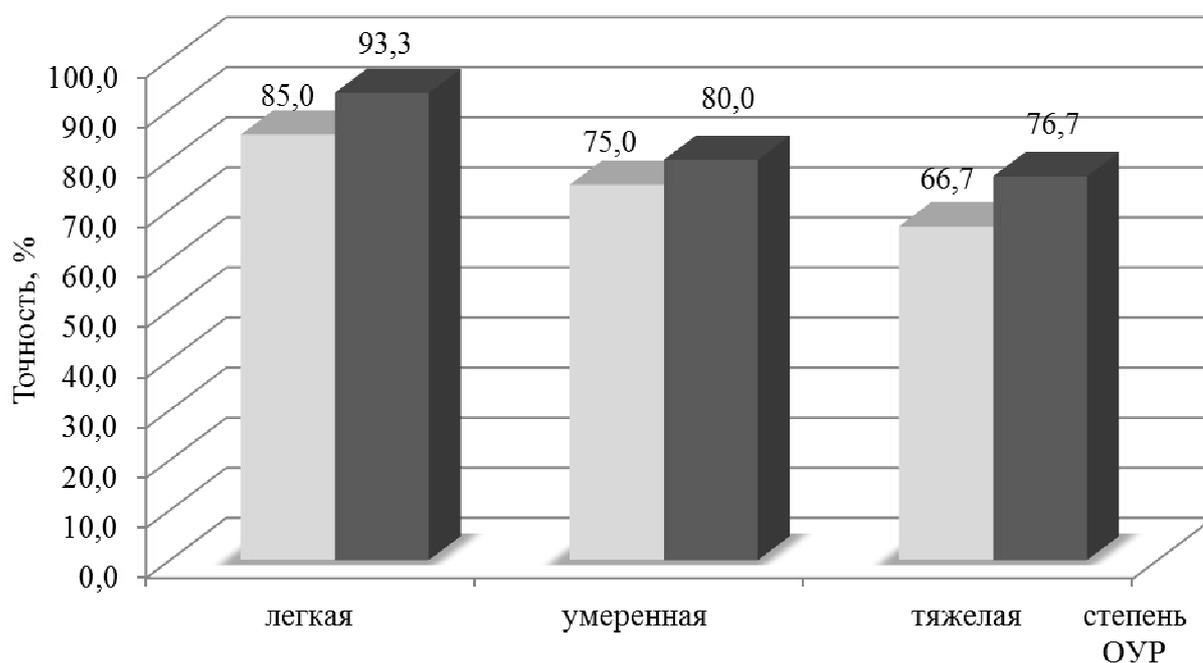


Рис. 4.7. Результаты выполнения теста «Удар по мячу на точность» учащимися с ОУР (n=18):

■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

Тестирование физической подготовленности занимающихся футболом с ОУР происходило согласно волонтерской программе Специальных Олимпиад «ФАНфитнес». Программа состоит из пяти скрининговых станций: гибкость (подвижность в суставах); функциональная сила; баланс; опорно-двигательный аппарат; физическая подготовленность. Для измерения подвижности в суставах использовался гониометр. Педагогическое тестирование проходило в три этапа. На первом определялись показатели физической подготовленности лиц с тремя степенями ОУР (n=18). Занимающиеся в течение восьми недель тренировались по существующей программе АФК для вышеуказанной категории лиц. Затем было проведено повторное педагогическое тестирование, согласно которому было установлено, что достоверных изменений на данном этапе не было выявлено у занимающихся с легкой (табл. 4.6), умеренной (табл. 4.7) и тяжелой (табл. 4.8) степенями ОУР. Далее было разделено занимающихся на три группы, в зависимости от степени ОУР, и в учебно-тренировочный процесс с данным контингентом внедрена авторская программа Специальных Олимпиад по футболу на восемь недель. В ходе проведения третьего этапа педагогического тестирования получены достоверные различия всех исследуемых показателей физической подготовленности футболистов с легкой степенью ОУР в сравнении со вторым этапом педагогического тестирования (табл. 4.6), что характеризует эффективность предложенной программы, которая способствует совершенствованию учебно-тренировочного процесса занимающихся данной нозологической группы.

У лиц с умеренной степенью ОУР наблюдались статистически достоверные различия практически по всем параметрам физической подготовленности, кроме теста «Фламинго», где показатели устойчивости на левой ноге ($\bar{x}=16,17$ с; $S=1,59$; $p>0,05$) достоверно не изменились, и теста на

равновесие № 2, при выполнении которого расстояние правой ($\bar{x}=23,83$ см; $S=1,99$; $p>0,05$) и левой ($\bar{x}=23,81$ см; $S=2,24$; $p>0,05$) рук также статистически достоверно не изменилось (табл. 4.7).

Это связано с имеющимися заболеваниями, вследствие которых произошло поражение коры больших полушарий головного мозга и нарушение деятельности мозжечка, отвечающего за координацию движений.

На заключительном этапе педагогического тестирования занимающихся с тяжелой степенью ОУР были выявлены статистически достоверные различия ($p<0,05$) по показателям подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, силы мышц брюшного пресса и физической работоспособности, определяемой при помощи пробы Руфье.

Однако не было получено достоверных изменений исследуемых показателей относительно подвижности в левом плечевом суставе ($\bar{x}=9,00$ см; $S=0,69$; $p>0,05$), функциональной силы мышц нижних конечностей ($\bar{x}=42,22$ см; $S=3,52$; $p>0,05$) у занимающихся с тяжелой степенью ОУР.

В определении уровня равновесия указанной категории лиц с помощью теста «Фламинго» установлено, что показатели устойчивости на правой ($\bar{x}=11,17$ с; $S=1,07$; $p>0,05$) и левой ($\bar{x}=7,33$ с; $S=0,75$; $p>0,05$) ногах статистически достоверно не изменились. При выполнении теста на равновесие № 2 прослеживаются аналогичные тенденции, так как расстояние правой ($\bar{x}=20,00$ см; $S=1,82$; $p>0,05$) и левой ($\bar{x}=18,92$ см; $S=1,95$; $p>0,05$) рук также статистически достоверно не изменилось у занимающихся с тяжелой степенью ОУР на третьем этапе педагогического эксперимента (табл. 4.8). Это связано с присутствующими у них нарушениями и заболеваниями, а также сложностями в организации учебно-тренировочного процесса, впоследствии чего страдала моторная плотность занятий.

Таблица 4.6

Параметры физической подготовленности занимающихся с легкой степенью ОУР на трех этапах эксперимента (n=6)

Измеряемые показатели в соответствии с батареей тестов методики «ФанФитнес»	Занимающиеся с легкой степенью ОУР					
	I этап		II этап		III этап	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сгибание в коленном суставе правой ноги, град.	133,83	4,79	134,67	4,55	141,85*	4,18
Сгибание в коленном суставе левой ноги, град.	129,17	5,00	130,00	4,47	142,00*	3,41
Разгибание в коленном суставе правой ноги, град.	-3,67	0,29	-2,50	0,14	-0,83*	0,07
Разгибание в коленном суставе левой ноги, град.	-14,33	1,46	-12,50	1,07	-2,50*	0,19
Сгибание тыльное в голеностопном суставе правой ноги, град.	14,33	1,05	15,00	1,41	20,67*	2,12
Сгибание тыльное в голеностопном суставе левой ноги, град.	15,33	1,43	16,00	1,68	24,67*	1,95
Сгибание подошвенное в голеностопном суставе правой ноги, град.	40,50	4,77	41,83	3,35	49,89*	4,60
Сгибание подошвенное в голеностопном суставе левой ноги, град.	40,17	4,26	40,83	3,97	50,41*	4,96
Сгибание в тазобедренном суставе правой ноги, град.	113,67	3,83	116,33	3,83	126,17*	4,26
Сгибание в тазобедренном суставе левой ноги, град.	112,17	4,71	115,00	5,48	126,33*	4,93
Разгибание в тазобедренном суставе правой ноги, град.	0,34	0,02	0,45	0,04	2,25*	0,21
Разгибание в тазобедренном суставе левой ноги, град.	1,12	0,11	0,98	0,07	2,05*	0,16
Подвижность в правом плечевом суставе, см	2,50	0,22	2,00	0,21	1,17*	0,09
Подвижность в левом плечевом суставе, см	4,17	0,45	3,83	0,33	3,01*	0,22
Сила мышц нижних конечностей, с	17,83	1,98	17,17	1,73	21,12*	1,72
Сила мышц брюшного пресса, колич. раз	21,17	2,24	20,17	2,05	26,67*	2,11
Устойчивость на правой ноге, с	18,00	1,46	18,50	1,75	22,00*	1,98
Устойчивость на левой ноге, с	17,60	1,58	17,67	1,59	20,55*	1,62
Расстояние правой руки, см	33,00	3,43	33,83	3,21	40,65*	3,87
Расстояние левой руки, см	35,33	3,51	35,17	3,15	42,15*	4,05
Тест на работоспособность, индекс Руфье	7,42	0,38	7,33	0,42	6,54*	0,52

Примечание. * – различия достоверны между вторым и третьим этапами педагогического эксперимента, $p < 0,05$

Таблица 4.7

Параметры физической подготовленности занимающихся с умеренной степенью ОУР на трех этапах эксперимента (n=6)

Измеряемые показатели в соответствии с батареей тестов методики «ФанФитнес»	Занимающиеся с умеренной степенью ОУР					
	I этап		II этап		III этап	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сгибание в коленном суставе правой ноги, град.	127,33	5,16	127,50	5,24	136,00*	4,94
Сгибание в коленном суставе левой ноги, град.	124,17	6,31	125,00	6,32	132,90*	4,13
Разгибание в коленном суставе правой ноги, град.	-18,67	11,06	-16,67	1,81	-10,00*	1,07
Разгибание в коленном суставе левой ноги, град.	-19,17	17,31	-18,33	1,78	-10,83*	1,13
Сгибание тыльное в голеностопном суставе правой ноги, град.	11,00	1,21	11,67	5,16	15,33*	1,06
Сгибание тыльное в голеностопном суставе левой ноги, град.	8,67	0,96	9,00	3,46	15,83*	1,34
Сгибание подошвенное в голеностопном суставе правой ноги, град.	26,00	3,02	26,67	6,06	32,14*	2,56
Сгибание подошвенное в голеностопном суставе левой ноги, град.	21,33	2,50	22,00	2,45	26,33*	2,94
Сгибание в тазобедренном суставе правой ноги, град.	108,33	6,35	109,33	7,26	120,83*	4,92
Сгибание в тазобедренном суставе левой ноги, град.	110,33	5,32	112,17	6,34	124,17*	7,36
Разгибание в тазобедренном суставе правой ноги, град.	-4,17	4,92	-4,17	4,92	-0,83*	0,07
Разгибание в тазобедренном суставе левой ноги, град.	-9,00	4,94	-8,33	4,08	-3,33*	0,34
Подвижность в правом плечевом суставе, см	5,00	0,48	4,00	0,41	2,33*	0,19
Подвижность в левом плечевом суставе, см	7,00	0,71	6,67	0,59	4,67*	0,36
Сила мышц нижних конечностей, с	27,67	4,80	27,50	4,76	26,08*	4,43
Сила мышц брюшного пресса, колич. раз	11,17	0,96	11,83	0,98	16,17*	1,03
Устойчивость на правой ноге, с	17,17	1,56	17,67	1,67	20,00*	1,69
Устойчивость на левой ноге, с	15,50	1,73	15,83	1,42	16,17	1,59
Расстояние правой руки, см	22,67	2,32	23,33	2,17	23,83	1,99
Расстояние левой руки, см	21,83	2,09	22,00	1,98	23,81	2,24
Тест на работоспособность, индекс Руфье	9,15	0,98	9,02	1,43	7,43*	0,67

Примечание. * – различия достоверны между вторым и третьим этапами педагогического эксперимента, $p < 0,05$

Таблица 4.8

Параметры физической подготовленности занимающихся с тяжелой степенью ОУР на трех этапах эксперимента (n=6)

Измеряемые показатели в соответствии с батареей тестов методики «ФанФитнес»	Занимающиеся с тяжелой степенью ОУР					
	I этап		II этап		III этап	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сгибание в коленном суставе правой ноги, град.	120,67	7,00	121,17	6,79	137,55*	7,16
Сгибание в коленном суставе левой ноги, град.	117,50	4,93	118,67	4,55	129,83*	5,43
Разгибание в коленном суставе правой ноги, град.	-34,50	3,91	-33,33	3,21	-25,83*	2,13
Разгибание в коленном суставе левой ноги, град.	-36,33	4,02	-35,00	3,22	-23,33*	2,09
Сгибание тыльное в голеностопном суставе правой ноги, град.	-2,00	0,19	-1,67	0,15	5,00*	0,43
Сгибание тыльное в голеностопном суставе левой ноги, град.	-1,33	0,11	-1,22	0,12	5,00*	0,47
Сгибание подошвенное в голеностопном суставе правой ноги, град.	18,50	1,76	19,00	2,11	24,00*	1,89
Сгибание подошвенное в голеностопном суставе левой ноги, град.	19,83	1,88	20,33	1,91	24,83*	2,07
Сгибание в тазобедренном суставе правой ноги, град.	105,50	3,94	105,83	3,76	112,17*	3,19
Сгибание в тазобедренном суставе левой ноги, град.	106,83	2,48	108,00	2,45	119,87*	3,82
Разгибание в тазобедренном суставе правой ноги, град.	-14,50	1,53	-12,00	1,09	-5,83*	0,54
Разгибание в тазобедренном суставе левой ноги, град.	-12,83	1,23	-11,67	0,98	-6,00*	0,62
Подвижность в правом плечевом суставе, см	9,17	0,87	8,67	0,83	6,67*	0,55
Подвижность в левом плечевом суставе, см	9,83	0,92	9,83	0,89	9,00	0,69
Сила мышц нижних конечностей, с	41,50	4,12	40,50	3,87	42,22	3,52
Сила мышц брюшного пресса, колич. раз	2,67	0,17	3,00	0,24	6,33*	0,67
Устойчивость на правой ноге, с	10,00	0,98	10,50	1,08	11,17	1,07
Устойчивость на левой ноге, с	6,50	0,66	7,00	0,66	7,33	0,75
Расстояние правой руки, см	18,25	1,89	18,50	1,87	20,00	1,82
Расстояние левой руки, см	17,50	1,64	17,33	1,97	18,92	1,95
Тест на работоспособность, индекс Руфье	10,77	1,05	10,72	0,87	8,98*	0,87

Примечание. * – различия достоверны между вторым и третьим этапами педагогического эксперимента, $p < 0,05$

Таким образом, в результате внедрения авторской учебной программы по футболу в специальной школе-интернате для лиц с ОУР было выявлено, что наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается при разделении указанной категории лиц на группы в зависимости от степени ОУР. Во время проведения второго этапа педагогического эксперимента занимающиеся с ОУР в полном объеме овладели всеми запланированными в программе технико-тактическими элементами игры в футбол.

Выводы к разделу 4

1. В ходе исследования были определены основные положения, с учетом которых должен строиться учебно-тренировочный процесс для занимающихся с ОУР: индивидуальный подход к проведению тренировочных занятий; особенности заболеваний; возможности занимающихся с учетом степени ОУР; уровень физической подготовленности; возрастные особенности; практический опыт тренеров; дифференциация средств, методов, форм организации занятий. Выделенные положения позволят не только повысить эффективность реализации процесса подготовки людей с ОУР, но и поспособствуют повышению уровня их физической и технической подготовленности, психоэмоционального состояния, а также более быстрому формированию социальных навыков и взаимоотношений в коллективе.

2. 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 ОУР. Для определения специфики и направленности проведения тренировочных занятий с указанной категорией занимающихся необходимо учитывать их особенности познавательной и двигательной сфер. Соответственно индивидуализация учебно-

тренировочного процесса спортсменов с ОУР на этапе начальной подготовки предполагает использование разных по направленности и соотношению средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий в зависимости от психологических и физических нарушений в развитии, которые обусловлены степенью ОУР и особенностями заболеваний.

3. 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. Разработаны методические положения на основе анализа данных заболеваний, которые позволят тренерам Специальных Олимпиад по футболу повысить качество обучения детей с ОУР, а также сформировать социальные навыки и взаимоотношения в футбольной команде.

4. Последовательный педагогический эксперимент показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс занимающихся с разными степенями ОУР учебной программы Специальных Олимпиад по футболу позволило повысить его качество, что подтверждается улучшением показателей физической подготовленности на втором этапе педагогического эксперимента, а также овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол лицами данной нозологической группы.

Результаты данного раздела представлены в работах автора [209, 210, 215].

РАЗДЕЛ 5

АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном разделе представлены результаты исследования, их обобщение и анализ.

Результаты исследований ряда специалистов [120, 125–127, 153, 179 и др.] в области спортивной тренировки в олимпийском спорте свидетельствуют о существовании организационно-управленческой модели подготовки спортсменов, которой присущи этапы многолетней подготовки, разветвленная система отбора, организационные элементы, отвечающие за работу данной системы. Однако специалисты в области адаптивного спорта и адаптивной физической культуры [49, 79, 97, 98, 103] и другие утверждают, что данная система подготовки не может использоваться для людей с инвалидностью.

Анализ передовой зарубежной практики показал [80, 82, 93, 104, 110], что соревнования и учебно-тренировочные занятия для людей с инвалидностью, в том числе и с ОУР, рассматриваются как средство социальной интеграции и адаптации в социуме. Такой подход позволяет тренеру сконцентрировать усилия не на достижении максимального результата, а на создании положительного микроклимата в коллективе, что способствует более глубокой социализации занимающихся.

Как показывают результаты наших исследований и опыт передовой практики в подготовке спортсменов Специальных Олимпиад, соревнования являются возможностью найти и расширить социальные контакты, а физические упражнения помогают сформировать моторную память, что освобождает от социальной и бытовой зависимости, повышает физическую работоспособность и возможность самореализоваться, побеждая свои страхи и неуверенность. Международный опыт работы с футболистами

Специальных Олимпиад свидетельствует об эффективности такого подхода, поэтому он может быть успешно использован при определенной модификации для работы в нашей стране.

Зарубежные и отечественные авторы [81, 90, 140, 144, 150, 221] сходятся во мнении, что для лиц с ОУР спортивные соревнования и учебно-тренировочные занятия являются не самоцелью, а явлением социальной жизни. В процессе исследований выявлено, что под термином «умственная отсталость» обозначается стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие органического поражения центральной нервной системы [111, 181, 230]. Ученые сходятся во мнении, что эта категория людей имеет значительное количество нарушений в развитии, которые предопределены врожденными и приобретенными факторами. Социальные условия, которые не соответствуют потребностям людей данной нозологической группы, могут также способствовать усугублению заболевания [70, 101, 137, 220].

Существует огромное количество заболеваний, патологий, степеней ОУР, которые присутствуют наряду с основным нарушением. Например, Синдром Дауна, аутизм, Синдром Мартина, ДЦП; нарушения зрения или слуха; легкая, умеренная, тяжелая или глубокая степень ОУР и т.д. Отсюда следует, что индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе спортсменов Специальных Олимпиад является приоритетным фактором его безопасности и эффективности. Диагностику индивидуальной предрасположенности к выполнению упражнений, выбор наиболее подходящего для занятий вида спорта должен осуществлять тренер, учитывая различные формы и виды ОУР занимающихся, а также их желания, возможности и предпочтения.

Анализ зарубежной и отечественной научно-методической литературы [67, 123, 245, 249] показал наличие большого объема разрозненных данных по обучению двигательным действиям указанной категории людей. Однако

вопросы формирования двигательных навыков у людей с ОУР на сегодня остаются открытыми, поскольку использование традиционного организационно-методического сопровождения является не всегда эффективным и может существенно навредить их здоровью, спровоцировав вторичную инвалидность.

Исследователи Д. П. Винник и С. П. Евсеев [2, 87, 88] считают, что с целью формирования осваиваемого действия необходимо вводить искусственные условия, которые способствуют выработыванию у людей с ОУР ориентировочной основы действия и получения доступной для осмысления информации о тех или иных характеристиках движений. З. С. Ворфаломеева, Л. В. Шапкина [202, 203, 205] считают, что лучше начинать обучение людей с такими нарушениями с использованием огромного количества имитационных и подводящих упражнений. Поэтому вопрос остается актуальным для теории и практики.

Основными направлениями повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР занимались F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ađlamıř, S. Barak, Y. Hutzler, И. А. Когут, Е. В. Гончаренко, О. А. Павлось и др. [71, 72, 119, 166, 221]. Международной организацией Специальных Олимпиад также реализовывались пилотные проекты для футболистов с ОУР для изучения особенностей их социальной интеграции. В каждой стране, где внедрялся такой проект, было установлено, что привлечение здоровых сверстников в учебно-тренировочный процесс является эффективным и содействует более глубокой социальной интеграции данного контингента, что также было подтверждено и в наших исследованиях.

Согласно официальным документам Международной организации Специальных Олимпиад [224], а также в научных исследованиях О. А. Павлось [166] был подтвержден тот факт, что футбол является одним из наиболее популярных, массовых и доступных для данного контингента

видом спорта. Были выявлены отдельные работы, посвященные повышению качества учебно-тренировочного процесса футболистов с ОУР [72, 103, 215]. Работы исследователя Е. В. Никонова посвящены особенностям организации учебно-тренировочного процесса футболистов с ОУР 10–12 лет, которые имели нарушения психомоторного состояния. В научных исследованиях Д. Е. Никифорова разрабатывалась и апробировалась методика подготовки футболистов 15–17 лет с ОУР [203].

Анкетный опрос тренеров установил, что на сегодня существует острый дефицит программного материала по многим видам спорта, в том числе и по футболу, и большинство тренеров используют систему спортивной тренировки для здоровых спортсменов, что является совершенно недопустимым. Проведенные исследования дополняют результаты научных трудов А. В. Передерий и О. А. Павлось [168, 172], которые разработали на основе международного опыта учебно-тренировочные программы Специальных Олимпиад по баскетболу, легкой атлетике и лыжным гонкам. Однако в процессе исследований было выявлено, что данные программы не учитывают степень ОУР, специфику заболеваний и т.д., что является основой индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Учитывая немногочисленность научных исследований [37, 52, 123], касающихся подготовки спортсменов данной нозологической группы и дефицит программ по видам спорта в Специальных Олимпиадах, актуальным остается вопрос создания и внедрения новых разработок в этом направлении.

Таким образом, учитывая масштабность данного движения и регулярное круглогодичное проведение соревнований, руководители SOI ставят перед собой новые задачи в виде качественной организации учебно-тренировочного процесса.

Анализ учебной программы по футболу Международной организации Специальных Олимпиад позволил выявить проблемное поле в организации учебно-тренировочного процесса. Несмотря на существование данной

программы в мире, присутствуют проблемы с ее реализацией, в том числе и в нашей стране. Так, опрос тренеров (n=38) позволяет утверждать, что многие из них не ориентированы на данную программу, а используют средства, методы, дидактические принципы, формы организации и проведения тренировочных занятий для здоровых людей. Это связано с тем, что SOI издает программы по видам спорта, которые не предусматривают распределения учебного материала на восемь недель подготовки, в некоторых главах программы методические рекомендации носят фрагментарный характер, решают как правило частичные задачи и не в полном объеме учитывают специфику данной нозологической группы, а также не соответствуют общепринятым требованиям к написанию данных программ в Украине.

Формирование организационных основ тренировочной деятельности спортсменов с ОУР на современном этапе невозможно без учета отечественного опыта тренеров Специальных Олимпиад. Анализ полученных данных в ходе опроса тренеров, которые работают с людьми, имеющими ОУР, позволил сформировать представление об адекватном организационно-методическом сопровождении. Данные исследования интерпретированы и изложены в виде методических рекомендаций к авторской программе для футболистов с ОУР.

Полученные в процессе исследования данные подтвердили, что большинство тренеров (93 %) на учебно-тренировочных занятиях используют организованные формы проведения занятий. Подтверждены данные Е. В. Гончаренко [70–74] относительно длительности проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами с ОУР. Доказана существующая взаимосвязь между продолжительностью занятий и степенью ОУР: чем тяжелее степень ОУР, тем короче продолжительность занятий. Эти факты подтверждаются научными трудами [146, 178, 239], в которых речь идет о невозможности поддерживать длительное время высокую

концентрацию внимания людям с тяжелой степенью ОУР, а также в работах ряда авторов [84, 202, 205] идет речь о практической необучаемости и серьезном запаздывании в становлении двигательного анализатора у людей данной нозологической группы.

Результаты исследования позволили утверждать, что наиболее эффективными методами обучения двигательным действиям указанной категории лиц являются наглядные (49,1 %), а наименее – словесные. В процессе беседы установлено, что для достижения максимального эффекта тренеры предлагают использовать комплексный подход с применением трех групп методов обучения. Мнения тренеров относительно форм проведения и организации занятий имеют противоречивый характер, что связано со спецификой контингента, с которым они работают. Тренеры, работающие с людьми с легкой и умеренной степенями ОУР, отмечают эффективность фронтальной, групповой и круговой форм организации занимающихся. Педагоги, проводящие занятия с футболистами, имеющими тяжелую и глубокую степень ОУР, обозначают как наиболее эффективные формы организации занимающихся – индивидуальную и групповую. Противоречивыми также являются данные, полученные относительно количества занимающихся на тренировочных занятиях. В работах Е. В. Гончаренко прослеживается тенденция к уменьшению численности групп в зависимости от тяжести степени ОУР, однако, согласно рекомендациям SOI, для таких занимающихся необходимы 1–2 помощника тренера для наиболее эффективной организации тренировочного процесса. Тренеры в СОУ также придерживаются данного мнения, так как количество занимающихся влияет на процессы социальной адаптации и реабилитации, что является главной целью для лиц с такими нарушениями.

В результате проведенных исследований также было установлено, что 100 % тренеров среди всех методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, используют игровой метод. Он позволяет

совершенствовать не только двигательные качества, но и формировать коммуникативные и организаторские умения, что является немаловажным в процессе подготовки футболистов Специальных Олимпиад.

В системе контроля спортсменов с ОУР педагоги обращают внимание на разные критерии. Анализ результатов опроса тренеров показал, что тренеры учитывают такие критерии контроля, как: уровень физической подготовленности (65,8 %); уровень здоровья (55,3 %); социальные взаимоотношения (47,4 %); социальные умения (39,5 %); самоуважение и уверенность в себе (28,9 %); уровень технической подготовленности (13,2 %). Однако тренеры по футболу, работающие с лицами, имеющими тяжелую степень ОУР, отдают предпочтение следующим критериям: уровень здоровья; социальные взаимоотношения; социальные умения. В то же время тренеры, работающие с футболистами с легкой и умеренной степенью ОУР, в большей степени уделяют внимание оценке: уровня физической и технической подготовленности; уровня здоровья; социальных взаимоотношений; социальных умений; самоуважения, уверенности в себе. Некоторые тренеры по футболу (10 %) вовсе не используют систему контроля в учебно-тренировочном процессе спортсменов Специальных Олимпиад, что является негативным явлением, поскольку система контроля позволяет не только добиться хорошего спортивного результата в физической и технической подготовленности, но и контролировать уровень здоровья, социальных навыков и взаимоотношений.

Полученные результаты позволили выявить, что эффективность организации и проведения тренировочных занятий с людьми, имеющими ОУР, напрямую зависит от выбора тренером адекватных средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий, критериев контроля, творческого подхода, введения нового, дополнительного стимула и интереса, использования методов педагогического воздействия на личность и т.д. Кроме этого, важным является планирование педагогом оптимального

количества соревнований и тренировочных занятий, а также формирование интереса к данным мероприятиям, где каждый участник сможет самореализоваться.

Согласно с данными Ю. А. Брискина, И. А. Когут, О. А. Павлось, Е. В. Гончаренко [38, 44, 69, 119, 166], реализация тренерами в учебно-тренировочном процессе волонтерской программы «Объединенный спорт» с привлечением здоровых сверстников позволяет не только повысить уровень организации и проведения тренировочных занятий, но и социальный эффект. Наши исследования подтверждают мнения данных авторов. Опрос родителей детей с ОУР показал, что данная программа способствует повышению чувства собственного достоинства, установлению и развитию дружественных отношений в команде. Тренеры также предоставляют возможность членам семей футболистов участвовать в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в качестве партнеров.

В результате проведенных исследований выявлена важность организации совместных учебно-тренировочных занятий и соревнований с футболистами, имеющими ОУР и без таковых, так как они подражают здоровым сверстникам, и при этом у них наблюдаются следующие положительные изменения: формирование мотивации к активным занятиям спортом; усвоение специальных знаний; более быстрая выработка социальных навыков и социальное развитие путем социальной интеграции в микросоциум и др. Таким образом, положительные социальные изменения у лиц с ОУР показывают правильность использования организационно-методического обеспечения тренерами Специальных Олимпиад.

Проведенные исследования стали основой для разработки учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. Анкетный опрос тренеров показал, 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. В основе программы лежит индивидуальный подход с целью повышения качества обучения детей с ОУР и формирования у них социальных навыков и взаимоотношений в футбольной команде. Для его реализации разработаны методические положения на основе анализа наиболее распространенных заболеваний и трех степеней ОУР (легкой, умеренной и тяжелой). Кроме того, разработанная программа содержит положения начальной подготовки футболистов с ОУР; методические рекомендации по реализации дидактических особенностей при проведении тренировочных занятий; характеристику заболеваний и методические положения; основы обучения техническим элементам игры в футбол; распределение 8-недельного учебного материала; комплекс дидактических и подвижных игр; физические упражнения, направленные на коррекцию осанки; контроль физической и технической подготовленности, социальных навыков и взаимоотношений в футбольной команде.

Во время проведения исследования нами была внедрена учебная программа по футболу в учебно-тренировочный процесс лиц с разной степенью ОУР. У занимающихся с легкой степенью ОУР выявлены достоверные различия по всем исследуемым параметрам физической подготовленности, а у людей с умеренной степенью ОУР не было выявлено статистически достоверных различий только в исследовании равновесия. В ходе его изучения (тест «Фламинго») достоверно не изменились показатели устойчивости на левой ноге ($\bar{x}=16,17$ с; $S=1,59$; $p>0,05$), а также при выполнении теста на равновесие №2, расстояние правой ($\bar{x}=23,83$ см; $S=1,99$; $p>0,05$) и левой ($\bar{x}=23,81$ см; $S=2,24$; $p>0,05$) рук также статистически достоверно не изменилось. При проведении исследований с занимающимися с тяжелой степенью ОУР не было получено достоверных изменений исследуемых показателей относительно подвижности в левом плечевом суставе ($\bar{x}=9,00$ см; $S=0,69$; $p>0,05$); функциональной силы мышц нижних

конечностей ($\bar{x} = 42,22$ см; $S=3,52$; $p>0,05$); теста «Фламинго», где показатели устойчивости на правой ($\bar{x} = 11,17$ с; $S=1,07$; $p>0,05$) и левой ($\bar{x} = 7,33$ с; $S=0,75$; $p>0,05$) ногах достоверно не изменились. В результате выполнения теста на равновесие №2, расстояние правой ($\bar{x}=20,00$ см; $S=1,82$; $p>0,05$) и левой ($\bar{x}=18,92$ см; $S=1,95$; $p>0,05$) рук у вышеуказанной категории лиц статистически достоверно не изменилось на третьем этапе педагогического эксперимента.

Исходя из вышеизложенного, организация и проведение учебно-тренировочных занятий с футболистами с ОУР является эффективной при условии рационального подбора научно обоснованного организационно-методического обеспечения.

Таким образом, в ходе исследований были выделены три группы данных, которые:

1) подтверждают, что:

- учебно-тренировочная деятельность занимающихся Специальных Олимпиад существенно отличается от системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте [65, 121, 88, 154, 180];
- тренировочные занятия и соревнования в Специальных Олимпиадах рассматриваются как фактор совершенствования и самореализации навыков и возможностей у лиц с ОУР, а также повышения осведомленности общественности об их потребностях [25, 36, 119, 177, 183];
- физические упражнения содействуют развитию и формированию моторной памяти, что помогает людям с данными отклонениями преодолевать социальную и бытовую зависимость, повышая тем самым качество жизни [145, 151, 158, 170];
- индивидуальный подход при проведении тренировочных занятий с лицами с ОУР является центральным звеном подготовки спортсменов в Специальных Олимпиадах [160, 190, 193];

- футбол является наиболее популярным, массовым и доступным для данного контингента видом спорта [164, 168, 175].

2) дополняют данные о:

- необходимости использования учебно-тренировочной деятельности как фактора социальной интеграции лиц с ОУР [159, 163, 201, 206, 208];

- способах нивелирования имеющихся недостатков существующих учебных программ Специальных Олимпиад [175, 212, 213, 246];

- эффективности волонтерской программы «Объединенный спорт» в процессе подготовки вышеуказанной категории лиц, которая способствует социальной интеграции данного контингента [115, 118, 216, 221];

- нозологических особенностях занимающихся в Специальных Олимпиадах, а именно, об учете в тренировочном процессе различных степеней ОУР, особенностей заболеваний и т.д. [73, 74, 101, 203];

- проблемных аспектах учебно-тренировочной деятельности спортсменов с такими нарушениями [37, 71, 146, 174];

3) абсолютно новыми являются данные относительно:

- особенностей организации и проведения учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад, который непосредственно связан с реализацией адекватного возможностям лиц с ОУР организационно-методического обеспечения: средств, методов, форм организации и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами Специальных Олимпиад, системы контроля и т. п.;

- путей решения проблемных вопросов, связанных с внедрением организационно-методического обеспечения при проведении учебно-тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад, к которым относятся: разработка методических материалов для тренеров Специальных Олимпиад; использование методического сопровождения спортивной подготовки лиц с ОУР; применение эффективных и адекватных методов, которые способствуют позитивному тренировочному и социальному

эффектам; регулярное проведение контроля за динамикой функциональных возможностей организма вышеуказанного контингента;

- специфики реализации индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе с указанным контингентом, что предполагает учет особенностей заболеваний, уровня физической подготовленности, степени ОУР; сбалансированности предложенных форм организации и проведения учебно-тренировочных занятий, методов и комплексов физических упражнений, направленных на обучение технико-тактическим элементам игры в футбол; повышение уровня социальной интеграции вышеуказанного контингента; совершенствование их физических и психических качеств; коррекцию осанки и нарушений психофизического развития;

- методических особенностей проведения тренировочных занятий с лицами, которые имеют наиболее распространенные заболевания: синдром Дауна, синдром Прадера-Вилли, аутизм, церебральный паралич, фетальный алкогольный синдром, синдром Мартина, синдром Аперта, фенилкетонурия;

- социальных аспектов учебно-тренировочной деятельности спортсменов с ОУР, раскрывающих особенности формирования социальных навыков и взаимоотношений в коллективе.

Результаты данного раздела представлены в работах автора [212, 213, 233].

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате изучения научно-методической литературы, материалов сети Интернет, проведения собственных исследований разработаны практические рекомендации для тренеров Специальной Олимпиады Украины. Исходя из положений SOI, в соревнованиях принимают участие лица с легкой, умеренной и тяжелой степенью отклонения умственного развития, которые прошли специальную подготовку согласно восьминедельной программы по виду спорта.

Ниже приведены практические рекомендации по распределению восьминедельного учебного материала футболистов с разной степенью отклонения умственного развития, которые способствуют повышению качества проведения тренировочных занятий и легли в основу построения авторской учебной программы Специальных Олимпиад [161]. В рекомендациях представлен механизм решения следующих задач: обучение правилам игры в футбол; ведение мяча; остановка мяча; передачи мяча; удары по мячу; обводка соперника; овладение приемом «Вбрасывание мяча»; освоение техники вратаря; ознакомление с тактическими действиями; применение подвижных игр; коррекция осанки; развитие физических качеств.

Таблица 1

Распределение восьминедельного учебного материала для футболистов с легкой степенью отклонения умственного развития

№	Содержание основной части занятия
1 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с основными положениями правил игры в футбол, утвержденными SOI. - Ознакомление с техникой ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Ознакомление с техникой ведения мяча с разной скоростью и изменением направлений.

Продолжение табл. 1

<p>2 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных положений правил игры в футбол. - Ознакомление с техникой ведения мяча внешней стороной подъема стопы. - Ознакомление с техникой ведения мяча с обводкой стоек. - Закрепление техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p>3 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль правил игры в футбол. - Ознакомление с техникой ведения мяча с применением обманных движений. - Ознакомление с техникой ведения мяча с последующим ударом в цель. - Закрепление техники ведения мяча внешней стороной подъема стопы. - Закрепление техники ведения мяча с обводкой стоек.
<p>4 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники ведения мяча с применением обманных движений. - Закрепление техники ведения мяча с последующим ударом в цель. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр. - Коррекция осанки.
<p>5 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольное занятие по выявлению и устранению ошибок технического приема «Ведение мяча». - Коррекция осанки.

Продолжение табл. 1

<p>6 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с приемами остановки мяча – бедром, грудью, головой. - Ознакомление и обучение основным положениям тренировки вратарей. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p>7 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения приемов остановки мяча стопой, бедром, грудью и головой. - Ознакомление и обучение основным положениям тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Пробеги с мячом».
<p>8 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольное занятие по выявлению и устранению ошибок технического приема «Остановка мяча». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p>9 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения передач мяча. - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Вратарь». - Коррекция осанки.
<p>10 тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения передач мяча. - Контроль за выявлением и устранением ошибок технического приема «Передача мяча». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 1

<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения ударов по неподвижному и движущемуся мячу. - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Удар по мячу».
<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов по подвижному и неподвижному мячу. - Ознакомление с техникой выполнения ударов в усложненных условиях (удар по мячу в воздухе, под прессингом; в игровом упражнении). - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль за выявлением и устранением ошибок технического приема «Удар мяча». - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой обводки соперника (без борьбы и в борьбе). - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники обводки соперника (без борьбы и в борьбе). - Коррекция осанки. - Использование подвижной игры «Научись владеть мячом».

Продолжение табл. 1

<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль основных положений тренировки вратарей. - Закрепление техники обводки соперника (без борьбы и в борьбе). - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Итоговое занятие с контролем технической подготовленности лиц с отклонениями умственного развития. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр
<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выявление и устранение технических ошибок игроков с отклонениями умственного развития с использованием подвижных игр. - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой введения мяча после аута и угловые подачи. - Закрепление основных положений тренировки вратарей.
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники введения мяча после аута и угловые подачи. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление и обучение тактики индивидуальных действий. - Использование подвижной игры «Задержи мяч».
<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление тактики индивидуальных действий. - Ознакомление с тактикой групповых действий. - Коррекция осанки.

Продолжение табл. 1

<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление тактики групповых действий. - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольное занятие в игровой форме.

Таблица 2

**Распределение восьминедельного учебного материала для футболистов
с умеренной степенью отклонения умственного развития**

№	Содержание основной части занятия
<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с основными положениями правил игры в футбол, утвержденными SOI. - Ознакомление с техникой ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Подвижная игра «Пробеги с мячом». - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой ведения мяча с обводкой стоек. - Закрепление техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Закрепление основных положений правил игры в футбол. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 2

<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой ведения мяча с последующим ударом в цель. - Контроль техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Закрепление техники ведения мяча с обводкой стоек. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с приемами остановки мяча – стопой, грудью. - Закрепление техники ведения мяча с последующим ударом в цель. - Контроль правил игры в футбол. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль техники ведения мяча с обводкой стоек. - Закрепление техники остановки мяча – стопой, грудью. - Использование подвижной игры «Услышь свое имя».
<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения передач мяча. - Ознакомление и обучение основным положениям тренировки вратарей. - Контроль техники ведения мяча с последующим ударом в цель. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 2

<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление и обучение основным положениям тренировки вратарей. - Закрепление приемов остановки мяча – стопой, грудью. - Использование подвижных игр «Кенгуру» и «Вратарь». - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения ударов по неподвижному мячу. - Ознакомление и обучение основным положениям тренировки вратарей. - Контроль приема остановки мяча – стопой, грудью. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения передач мяча. - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижных игр «Услышь свое имя» и «Вратарь». - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомление с техникой выполнения ударов по движущемуся мячу. - Контроль техники ведения, передач, остановок мяча. - Совершенствование основных положений тренировки вратарей. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 2

<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль техники выполнения передач мяча. - Закрепление техники выполнения ударов по неподвижному мячу. - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Закати мяч в лунку».
<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения ударов после приема мяча. - Контроль техники выполнения ударов по неподвижному мячу. - Контроль основных положений тренировки вратарей. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов по движущемуся мячу. - Закрепление основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Забей в ворота».
<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Выполнение ударов в реальной игре. - Контроль техники выполнения ударов по движущемуся мячу. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 2

<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов после приема мяча. - Совершенствование основных положений тренировки вратарей. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль техники выполнения ударов различными способами. - Совершенствование основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Задержи мяч».
<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. - Контроль основных положений тренировки вратарей. - Использование подвижной игры «Мяч в кругу».
<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой обводки соперника (в борьбе). - Совершенствование техники ударов различными способами. - Совершенствование основных положений тренировки вратарей. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль техники выполнения ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. - Закрепление техники выполнения обводки соперника (в борьбе). - Использование подвижной игры «Сумей выбить мяч».

Продолжение табл. 2

<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения обводки соперника (в борьбе). - Контроль техники выполнения ударов различными способами в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. - Использование подвижной игры «Вратарь».
<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль основных положений тренировки вратарей. - Контроль техники выполнения обводки соперника (в борьбе). - Контроль правил игры в футбол. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с приемом «Вбрасывание мяча». - Ознакомление и обучение тактики индивидуальных и групповых действий. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр. - Коррекция осанки.
<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выявление и устранение технических ошибок игроков с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<p>Моделирование соревновательной практики, контроль и устранение технических ошибок.</p>

Таблица 3

**Распределение восьминедельного учебного материала для футболистов
с тяжелой степенью отклонения умственного развития**

№	Содержание основной части занятия
<p align="center">1</p> <p align="center">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с основными положениями правил игры в футбол, утвержденными SOI. - Ознакомление с техникой ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p align="center">2</p> <p align="center">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных положений правил игры в футбол. - Закрепление техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Подвижная игра «Пробеги с мячом». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p align="center">3</p> <p align="center">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Ознакомление с техникой стойки вратаря. - Использование подвижной игры «Услышь свое имя». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 3

<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы. - Ознакомление с техникой ведения мяча внешней стороной подъема стопы. - Ознакомление с техникой введения мяча в игру вратарем. - Контроль правил игры в футбол. - Коррекция осанки. - Контроль техники ведения мяча внутренней стороной подъема стопы.
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой остановки мяча – стопой. - Ознакомление с техникой приема мяча вратарем. - Закрепление техники ведения мяча внешней стороной подъема стопы. - Использование подвижной игры «Услышь свое имя». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники приема остановки мяча – стопой. - Закрепление техники ведения мяча внешней стороной подъема стопы. - Использование подвижной игры «Пробеги с мячом». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль техники приема остановки мяча – стопой. - Контроль техники ведения мяча внешней стороной подъема стопы.

Продолжение табл. 3

	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Коррекция осанки. - Использование подвижной игры «Кенгуру».
8 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча – стопой. - Ознакомление с техникой выполнения ударов по неподвижному мячу – после прямолинейного бега. - Использование подвижной игры «В парах». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
9 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов по неподвижному мячу – после прямолинейного бега. - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Закрепление техники выполнения передачи мяча – стопой. - Использование подвижной игры «Прокати мяч». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
10 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения ударов по движущемуся мячу – прямолинейное ведение мяча и удар, обводка стоек и удар. - Закрепление техники выполнения ударов по

Продолжение табл. 3

	<p>неподвижному мячу – после прямолинейного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения передач мяча – стопой. - Использование подвижной игры «Закоти мяч в лунку». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
11 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов по движущемуся мячу – прямолинейное ведение мяча и удар, обводка стоек и удар. - Контроль техники выполнения ударов по неподвижному мячу – после прямолинейного бега. - Контроль основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Контроль техники выполнения передачи мяча – стопой. - Использование подвижной игры «Забей в ворота».
12 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов по движущемуся мячу – прямолинейное ведение мяча и удар, обводка стоек и удар. - Коррекция осанки. - Использование подвижной игры «Удар не глядя».
13 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление техники выполнения ударов по движущемуся мячу – прямолинейное ведение мяча и удар, обводка стоек и удар.

Продолжение табл. 3

	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Использование подвижной игры «Удар не глядя». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
14 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольное занятие с тестированием ранее изученных технических упражнений. - Использование подвижной игры «Мяч в кругу». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
15 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения ударов после приема мяча – после коротких, средних и длинных передач мяча. - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Использование подвижной игры «Задержи мяч».
16 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с приемом «Вбрасывание мяча». - Закрепление техники выполнения ударов после приема мяча – после коротких, средних и длинных передач мяча. - Использование подвижной игры «Мяч в кругу». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 3

<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль техники выполнения ударов после приема мяча – после коротких, средних и длинных передач мяча. - Закрепление техники приема «Вбрасывание мяча». - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Использование подвижной игры «В парах».
<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой выполнения обводки соперника (без борьбы). - Контроль техники приема «Вбрасывание мяча». - Использование подвижной игры «Забей в ворота». - Коррекция осанки. - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Закрепление техники выполнения обводки соперника (без борьбы). - Использование подвижной игры «Сумей выбить мяч».
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">тренировочное занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление и обучение с тактикой индивидуальных и групповых действий. - Ознакомление с техникой обводки соперника (в борьбе). - Контроль техники выполнения обводки соперника (без борьбы).

Продолжение табл. 3

	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Использование подвижной игры «Научись владеть мячом». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.
21 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление и обучение тактики индивидуальных и групповых действий. - Закрепление техники выполнения обводки соперника (в борьбе). - Контроль основных положений тренировки вратарей (техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру). - Коррекция осанки. - Использование подвижной игры «Вратарь».
22 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление тактики индивидуальных и групповых действий. - Закрепление основных положений тренировки вратарей – техники приема мяча, стойки вратаря, техники введения мяча в игру. - Контроль техники выполнения обводки соперника (в борьбе). - Контроль правил игры в футбол. - Использование подвижной игры «Вратарь». - Комплексное развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Продолжение табл. 3

23 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none">- Итоговое занятие с контролем технической подготовленности лиц с отклонениями умственного развития.- Закрепление тактики индивидуальных и групповых действий.- Выявление и устранение технических ошибок футболистов с отклонениями умственного развития с использованием подвижных игр.
24 тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none">- Контроль тактики индивидуальных и групповых действий.- Моделирование соревновательной практики, устранение технических ошибок.- Коррекция осанки.

ВЫВОДЫ

1. Комплексный анализ научных исследований зарубежных и отечественных авторов, материалов сети Интернет, программно-нормативных документов позволил выявить проблемы организации и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами, которые имеют отклонения умственного развития, а именно: социализации данного контингента; наличия у них значительного количества заболеваний, которые имеют свою специфику, формы и особенности их проявления; определения адекватного организационно-методического обеспечения и т. п. Решение перечисленных проблем возможно путем рационально организованных учебно-тренировочных занятий. В то же время, вопросы организации и проведения тренировочных занятий для людей с подобными нарушениями еще не получили достаточного научного обоснования. Важность устранения данной проблемы для повышения уровня физического и психического развития, социального статуса лиц с инвалидностью, социально-гуманистическая ценность учебно-тренировочных занятий, немногочисленность научных трудов по данной тематике определили выбор темы диссертационного исследования.

2. Эффективность учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад обусловлена рядом организационно-методических особенностей, реализация которых тормозится: отсутствием методических материалов у тренеров Специальных Олимпиад; использованием неадаптированного сопровождения подготовки спортсменов, заимствованного из практики олимпийского спорта; применением неадекватных средств, методов и форм организации тренировочных занятий; несистематичностью или отсутствием контроля за динамикой изменений, происходящих у лиц с отклонениями умственного развития под влиянием тренировок.

3. К основным организационно-методическим особенностям проведения тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад, обусловленных степенью отклонения их умственного развития и клиническими проявлениями заболевания, следует отнести следующие положения: приоритетность применения тренерами круговой, фронтальной и групповой форм организации занятий; использование наглядных (40–45 % от их общего количества) методов обучения, практических (40–50 %) и словесных (5–20 %); внедрение игрового, интервального и соревновательного методов развития физических качеств; рекомендуемое количество спортсменов в тренировочной группе – до 10 человек с легкой степенью отклонения умственного развития, до 7 – с умеренной и до 5 – с тяжелой; оптимальными являются трехразовые тренировочные занятия в неделю, продолжительность которых составляет от 60 минут (легкая степень отклонения умственного развития), 45–60 минут (умеренная степень), до 45 минут (тяжелая степень). Рациональное организационно-методическое обеспечение способствует не только успешности проведения учебно-тренировочных занятий лиц с инвалидностью, но и обеспечивает укрепление их здоровья, повышение уровня физического развития и социальной интеграции.

4. На основе анализа международного и отечественного опыта специалистов определены социальные аспекты учебно-тренировочной деятельности лиц с отклонениями умственного развития: занятия футболом в значительной степени способствуют накоплению социального опыта (76,5 % от общего количества респондентов), нормализации взаимоотношений в коллективе (29,4 %), улучшению коммуникативных способностей и бытовых навыков. У спортсменов, занимающихся кроме футбола другими видами спорта, благодаря значительному двигательному опыту, улучшается уровень организованности и собранности (57,1 %), совершенствуются способности анализировать и сопоставлять происходящие события (75 %). Эффективность

формирования социальных навыков обусловлена спецификой футбола, который предусматривает наличие коллективной сплоченности и взаимопонимания во время совместной тренировочной и соревновательной деятельности, в значительной степени зависит от творческого подхода тренера и позитивного отношения к нему спортсменов.

5. Разработанные основные положения организации и проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, имеющими отклонения умственного развития, легли в основу построения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. В содержании учебной программы нашли отражение: практические рекомендации по реализации дидактических особенностей проведения тренировочных занятий; характеристика заболеваний и соответствующие указания согласно подбора упражнений; основы обучения техническим элементам игры в футбол; распределение восьминедельного учебного материала; комплексы дидактических и подвижных игр; средства, направленные на коррекцию осанки; показатели контроля физической и технической подготовленности, психоэмоционального состояния спортсменов. Внедрение учебной программы не только способствует совершенствованию процесса подготовки футболистов, но и активизирует социальную интеграцию лиц с отклонениями умственного развития путем применения эффективных урочных (проведение совместных учебно-тренировочных занятий со здоровыми людьми, подвижных игр, эстафет, организация обучения в игровой форме, использование музыкального сопровождения и т. д.) и внеурочных мероприятий (посещение мест общественного отдыха, реализация специальных мероприятий и др.).

6. Эффективность внедрения разработанной учебной программы Специальных Олимпиад по футболу в тренировочный процесс лиц с разной степенью отклонения умственного развития в рамках специального коррекционного учебного заведения доказана положительными изменениями

показателей технической подготовленности. На втором этапе последовательного эксперимента ученики, занимавшиеся футболом, овладели основными техническими элементами игры, что способствовало улучшению показателей в тестах: «Ведение мяча» у спортсменов с легкой степенью отклонения умственного развития – на 18,7 % от предварительных результатов, с умеренной степенью – на 7,15 %, с тяжелой степенью – на 5,6 %; «Удар мяча на дальность» у лиц с легкой степенью – на 25,7 %, с умеренной степенью – на 14,6 %, с тяжелой степенью – на 6,7 %; «Удар мяча на точность» у спортсменов с легкой степенью – на 9,8 %, с умеренной степенью – на 6,7 %, с тяжелой степенью – на 15 %.

7. Анализ полученных результатов последовательного эксперимента позволяет утверждать о положительном влиянии предложенной программы на уровень физической подготовленности лиц с разной степенью отклонения умственного развития. У школьников с легкой степенью отклонения умственного развития наблюдались достоверные различия по всем показателям физической подготовленности ($p < 0,05$), а у людей с умеренной степенью – не обнаружено статистически достоверных различий только в исследовании координационных способностей в тесте «Фламинго» ($p > 0,05$). У лиц с тяжелой степенью – не получено достоверных изменений ($p > 0,05$) показателей: подвижности в плечевых суставах; силы мышц нижних конечностей; координационных способностей.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой научно-обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов Специальных Олимпиад с учетом степени отклонения умственного развития, особенностей заболевания, уровня физической подготовленности, социальных навыков и взаимоотношений в коллективе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Автандилян В. С. Методика и эффективность использования занятий плаванием в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вачаган Сергеевич Автандилян ; Арм. ГИФК. – Ереван, 1985. – 236 с.
2. Адаптивное физическое воспитание и спорт / ред. Д. П. Винник; пер. с англ. И. Андреева. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
3. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
4. Адирхаев С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді України з особливими потребами / С. Адирхаев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 142–144.
5. Алиев Н. Р. Общая физическая подготовка умственно отсталых подростков на начальном этапе подготовке в пауэрлифтинге / Н. Р. Алиев, Ю. Л. Щербинина // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 4. – С. 93–95.
6. Альошина А. До проблеми дитячого церебрального паралічу / А. Альошина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки / укл. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – № 3(27). – С. 76–79.
7. Амельченко А. А. Основные компоненты тренировочного процесса подготовки детей с лёгкой степенью умственной отсталости, занимающихся парусными видами спорта / А. А. Амельченко // Студенческая наука – физической культуре и спорту : тез. докл. открытой региональной межвуз. науч. конф. молодых ученых «Человек в мире спорта» (Санкт-Петербург, 29 марта – 9 апреля 2010 г.) / МСТМПРФ. Национальный

государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2010. – Вып. 6. – С. 9–11.

8. Аутизм // Википедия. [Электронный ресурс] / Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC> (Дата обращения: 24.04.14).

9. Бабич Н. Л. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Н. Л. Бабич ; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 22 с.

10. Бабич Н. Л. Використання ігрового методу у процесі формування емоційно-вольової сфери плавців із розумовими вадами / Н. Л. Бабич // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : IV Міжнар. наук.-практ. конференція : тези доповідей (Запоріжжя, 18–19 жовтня 2012 р.) / ред. В. М. Огаренко, С. А. Білоусов, А. О. Монаєнко [та ін.]; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2012. – С. 21–23.

11. Бабич Н. Л. Ефективність програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2011. – № 3. – С. 140–146.

12. Бабич Н. Л. Особливості психічного та соціального розвитку осіб з вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 7. С. 22–25.

13. Бабич Н. Л. Емоційно-вольове забезпечення спортивної діяльності плавців із вадами розумового та фізичного розвитку / Бабич Н. Л. // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2008. – Вип. 55, Т. 2. – С. 202–206.

14. Бабич Н. Формування вольової сфери спортсменів із вадами інтелекту / Н. Бабич // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів, та

аспірантів – Л., 2007. – С. 252–253.

15. Барабаш О. А. Контроль и оценка результата образования по предмету "Физическая культура" в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида в логике компетентностного подхода / О. А. Барабаш // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 3. – С. 9–13.

16. Барабаш О. А. Лонгитюдное исследование формирования двигательных способностей учащихся с легкой степенью умственной отсталости 8 – 15 лет / О. А. Барабаш, И. И. Васянина // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 2. – С. 23–25.

17. Барабаш О. А. Педагогическая технология оценивания уровня развития двигательных способностей школьников 8 – 17 лет с умственной отсталостью / О. А. Барабаш // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 2–6.

18. Барабаш О. А. Технология оценки технической подготовленности школьников с умственной отсталостью: (на примере оценки техники легкоатлетических видов) / О. А. Барабаш // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3. – С. 23–27.

19. Барабаш О. А. Трудоустроенность выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений восьмого вида как один из показателей качества образования / Ольга Алексеевна Барабаш // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 1. – С. 9–11.

20. Барышникова Л. Н. Паралимпийский спорт в системе международного олимпийского движения / Л. Н. Барышникова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI междунар. конгр. (Минск, 10 – 12 октября 2007 г.): в 4 ч. / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; НОКРБ; Белорусский ГУФК; Белорусская олимпийская академия. – Минск, 2007. – Ч. 1: Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов; Социологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта:

секции. – С. 294–296.

21. Башарина Т. А. Использование экскурсионно-туристической программы как способа развития социальной компетентности детей с ограниченными возможностями здоровья / Т. А. Башарина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 73–75.

22. Башарина Т. М. Развитие социальной компетентности в процессе игры в футбол / Т. М. Башарина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 46–48.

23. Бегидова Т. П. 15 лет Специальной Олимпиады России / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XIX Междунар. науч. конгр. (Ереван, 6–9 октября 2015 г.) / ред. В. Б. Аракелян ; МОН Республики Армения, Армянский ГИФК. – Ереван, 2015. – С. 153–156.

24. Бегидова Т. П. Программированный метод обучения гимнасток в движении Специальной Олимпиады / Т. П. Бегидова // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 4. – С. 37–39.

25. Бегидова Т. П. Составляющие системы спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями / Т. П. Бегидова // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 9–11.

26. Березкин Д. Д. Динамика показателей физических способностей у детей с нарушением интеллекта / Д. Д. Березкин // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 2. – С. 35–36.

27. Белкова Т. Корекційний вплив самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових здібностей дітей з функціональними обмеженостями підліткового віку / Т. Белкова, О. В. Шевченко // Наук. часопис Нац. пед. унів. ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. праць / Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова ; ред.

Г. М. Арзютов ; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова, Інститут фізичного виховання і спорту. – Київ, 2013. – Вип. 4(29)13. – С. 92–97.

28. Білоусова С. Пошук резервних можливостей удосконалення рухових здібностей дітей з порушенням психічного стану / С. Білоусова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – С. 260–263.

29. Бобошко В. В. Характерні особливості розвитку основних рухів у розумово відсталих дошкільників на прикладі ходьби / В. В. Бобошко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали першої республіканської конференції ... 25-річчю факульт. фіз. культ. Волинського ДУ ім. Л.Українки / Республіканська конференція ; упоряд. В. І. Завадський [та ін.] ; Волинський ДУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 1994. – С. 497– 498.

30. Бойко Г. М. Особливості супроводу підготовки спортсменів із вадами інтелекту: теоретичні аспекти / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць / Ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2007. – № 2. – С. 12–17.

31. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2012. – 360 с.

32. Бойко Г. Теоретичні засади і структура організації психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп / Г. Бойко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 81–84.

33. Бойко Г. М. Вплив сенсорних, моторних та інтелектуальних порушень на здатність особистості до самореалізації у спортивній діяльності / Г. М. Бойко // Проблеми фізичного здоров'я фахівців ХХІ ст. : матеріали

III Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград, 2009. – С. 10–13.

34. Болонов Г. П. Адаптационные изменения в системе терморегуляции под воздействием спортивно-оздоровительной программы "Исцели себя сам" учащихся 6 – 10 лет специальных (коррекционных) школ / Г. П. Болонов, В. И. Басакин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 16–18.

35. Борсукевич Т. С. Следж-хоккей как фактор социальной интеграции людей с инвалидностью / Т. С. Борсукевич, М. А. Ярмоленко // Спорт та сучасне суспільство: матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції 26 лютого 2016 р. – Київ, 2016. – С. 162–165.

36. Брискин Ю. Идеи олимпизма в спорте инвалидов / Ю. Брискин, А. Передерий // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 2. – С. 137–141.

37. Бріскін Ю. А. Місце адаптивного фізичного виховання в роботі з особами з вадами розумового розвитку / Ю. А. Бріскін, А. Ю. Ніколенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : V Міжнар. наук.-практ. конф. : тези доповідей (Запоріжжя, 10–11 жовтня 2013 р.) / ред. В. М. Огаренко; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2013. – С. 43–44.

38. Бріскін Ю. Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, Л. Карпенко // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. статей – Л., 2003. – Вип. 1. – С. 21–23.

39. Бріскін Ю. Побудова програм Спеціальних Олімпіад / Юрій Бріскін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 15–18.

40. Бріскін Ю. Пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні / Юрій Бріскін, Ольга Павлось, Аліна Передерий // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1(7). – С. 43–19.

41. Бріскін Ю. Пріоритетно-репрезентативні види спорту

Спеціальних Олімпіад в Україні / Ю. Бріскін, О. Павлось, А. Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1. – С. 43–49.

42. Бріскін Ю. Програми Спеціальних Олімпіад / Ю. Бріскін, А. Передерій, Н. Нерода // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. статей – Л., 2003. – Вип. 1. – С. 12–16.

43. Бріскін Ю. Розвиток Спеціальних Олімпіад у Республіці Польща / Ю. Бріскін, В. Стрелковська // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. статей – Л., 2004. – С. 75–78.

44. Бріскін Ю. Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад / Юрій Бріскін, Аліна Передерій, Ірина Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3–6.

45. Бріскін Ю. А. Структура та зміст тренувальної програми Спеціальної Олімпіади з легкої атлетики / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, О. О. Слісенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 1. – С. 22–25.

46. Бріскін Ю. А. Тактична підготовка спортсменів за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Ю. А. Бріскін, О. О. Слісенко // Вісник Чернігівського держ. пед. унів. ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 136–139.

47. Ванюшкин В. А. Исследование развития координационных способностей и психических функций у детей с легкой степенью умственной отсталости / В. А. Ванюшкин, И. А. Третьякова // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 2. – С. 40–44.

48. Васильєва К. І. Особливості здоров'язбереження та соціалізації дітей з психофізичними вадами в умовах традиційного спеціального та інклюзивного навчання / К. І. Васильєва, Ю. Д. Бойчук // Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу : навч. посібник

/ Ю. Д. Бойчук, К. И. Васильева, Л. В. Гринь, С. С. Єрмаков ; МОНМСУ, ННППХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2012. – С. 38–59.

49. Васянина И. И. Применение комплексной методики для оптимизации физического состояния младших школьников с легкой степенью умственной отсталости / И. И. Васянина // Адаптивная физ. культура. – 2009. – № 3. – С. 24–27.

50. Васянина И. И. Программно-методическое обоснование процесса физической реабилитации младших школьников с нарушением интеллекта и соматическими заболеваниями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ирина Ивановна Васянина ; Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

51. Васянина И. И. Физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в специальной (коррекционной) школе восьмого вида / И. И. Васянина // Адаптивная физ. культура. – 2013. – № 3. – С. 27–28.

52. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 96 с.

53. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 104 с.

54. Виноградов В. В. Формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом у лиц с ограниченными возможностями с целью социальной реабилитации и адаптации / В. В. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 1. – С. 60–62.

55. Висковатова Т. Умственная отсталость и паралимпийский спорт / Т. Висковатова // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 2. – С. 30–35.

56. Воскресенская Т. В. Социализация инвалидов как ведущий аспект их реабилитации методами физкультуры и спорта / Воскресенская Т. В., Калюжин В. В., Романенко Д. С. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – 242–244.

57. Высовень Г. И. Мини-волейбол по-японски как средство организации внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой степенью умственной отсталости / Г. И. Высовень // Адаптивная физ. культура. – 2014. – № 1. – С. 18–19.

58. Габрильчук И. Занятия спортом по программам Специальных Олимпиад как средство социализации лиц с нарушениями умственного развития / И. Габрильчук // Современные проблемы теории и практики физической культуры : материалы XVIII Междунар. студ. науч. конф. ГУФВС Республики Молдова (Кишинев, 16–17 мая 2014 г.). – Кишинев, 2014. – С. 632–638.

59. Габьева Л. Л. Применение адаптивной физической культуры в коррекционно-педагогической работе с детьми с интеллектуальной недостаточностью / Л. Л. Габьева, Т. Е. Старовойтова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы VII Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиСРБ по итогам научно-исследовательской работы за 2003 г. / Международная научная сессия. – Минск, 2004. – С. 237–238.

60. Гаврилина Р. Н. Характеристика компетентности подростков с умственной отсталостью в процессе двигательной деятельности / Р. Н. Гаврилина // Адаптивная физ. культура. – 2007. – № 2. – С. 31–33.

61. Глигор В. Адаптивный спорт в современном олимпийском движении / В. Глигор, В. Дорган // Физическая культура: научные проблемы образования и спорта : междунар. науч. конф. аспирантов (Кишинев, 8–

9 октября 2009 г.) / Гос. унив. физ. воспитания и спорта. – Кишинев, 2009. – Вып. 6. – С. 139–144.

62. Годик М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет / М. А. Годик, С. М. Мосягин, И. А. Швыков. – Н. Новгород : РА «Квартал», 2012. – 256 с.

63. Голикова Е. М. Проблемы социальной адаптации детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья / Е. М. Голикова, П. П. Тиссен // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 11. – С. 54–57.

64. Головінський І. Педагогічна психологія : пер. с англ. / І. Головінський. – Київ : Аконт, 2003. – 288 с.

65. Гончаренко Е. В. Дидактические особенности проведения тренировочных занятий со спортсменами с отклонениями умственного развития : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Е. В. Гончаренко ; НУФВСУ. – Киев, 2011. – 22 с.

66. Гончаренко Е. В. Особенности внедрения и реализации волонтерских программ Специальных Олимпиад / Е. В. Гончаренко, А. Н. Улан // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 89–92.

67. Гончаренко Е. В. Особенности реализации дидактических принципов при проведении тренировочных занятий со спортсменами с умственной отсталостью / Е. В. Гончаренко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2009 г.) : в 4 т. Посвящается 5-летию Совета молодых ученых БГУФК / ред. М. Е. Кобринский ; Белорус. гос. унив. физ. культуры. – Минск, 2009. – Т. 2 : Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физ. культуры и спорта. – С. 219–222.

68. 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 ч. / Белорус. гос. унив. физ.культ. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 3. – С. 141–142.

69. Гончаренко Е. В. Педагогические аспекты проведения тренировочных занятий в специально-олимпийском движении / Е. В. Гончаренко // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 11–12 ноября 2009 г.) : в 2 т. / ред. М. Е. Кобринский ; Белорусский государственный унив. физ. культуры. – Минск, 2009. – Т. 1. – С. 29–32.

70. Гончаренко Е. В. Проблемы внедрения и реализации волонтерских программ Специальных Олимпиад в Украине / Е. В. Гончаренко, А. Н. Улан // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII Междунар. науч. конгр. (Алматы, 1–4 октября 2014 г.) : в 3 т. / МОН Республики Казахстан, МАУФКС, КазАСТ. – Алматы, 2014. – Т. 1. – С. 234–237.

71. Гончаренко Є. В. Актуальні напрями наукових досліджень у спорті осіб із відхиленнями розумового розвитку / Є. В. Гончаренко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : XIV Міжнар. наук. конгр., присвячується 80- річчю НУФВСУ (Київ, 5–8 жовтня 2010 р.) : тези доповідей / відповідальний за випуск В. О. Кашуба ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – С. 197.

72. Гончаренко Є. Визначення рівня рухової активності спортсменів з вадами розумового розвитку за даними програми Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес / Євген Гончаренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 45.

73. Гончаренко Є. Дидактика тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку / Євген Гончаренко, І. Когут

// Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 31–34.

74. Гончаренко Є. Особливості фізичного розвитку спортсменів 17–19 років із відхиленнями розумового розвитку / Євген Гончаренко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 17–19.

75. Горенко Т. М. Розвиток вербального мислення у дітей з розумовими вадами в дослідженнях вітчизняних авторів / Т. М. Горенко // Педагогіка здоров'я. Здоров'я людини в умовах ноосферогенезу : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 150-річчю з дня народження акад. В. І. Вернадського / ред. І. Ф. Прокопенко ; МОНУ. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2013. – С. 298–300.

76. Григор'єва Л. В. Педагогічні умови корекційно-розвивального впливу на розумово відсталу дитину в сучасній спеціальній школі / Л. В. Григор'єва // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 13–15 вересня 2012 р.) / ред. А. І. Босенко ; МОНУ, Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського ; Інститут фіз. культури та реаб. – Одеса, 2012. – Ч. 2. – С. 70–73.

77. Грицькова М. Про практичне використання шарів здоров'я у реабілітації дітей із розумовою відсталістю / Марина Грицькова, О. Погонцева // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (Вінниця, 12–13 травня 2011 р.) : зб. наук. праць студентів та магістрантів / МОН України, ВДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – С. 234–237.

78. Грицюк В. І. Рухливі ігри як фактор активізації рухової діяльності розумово відсталих дітей / В. І. Грицюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. статей / за ред. С. С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 1999. – № 15. – С. 18–22.

79. Губов Б. М. Удосконалення нормативно-методичної бази проектування і будівництва навчально-виховних та лікувально-оздоровчих

дошкільних закладів для дітей-інвалідів, сиріт і дітей з порушенням фізичного та розумового розвитку / Б. М. Губов // Перспективні напрями проектування житлових та громадських будівель : зб. наук. праць / ред. В. В. Куцевич ; Укр. зональний наук.-досл. і проект. інст. по цивільному будівн. – Київ, 2005. – Спеціальний випуск : Фізкультурно-спортивні споруди, адаптовані для потреб інвалідів. – С. 55–60.

80. Гутников С. В. Гармония с миром / С. В. Гутников // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 4. – С. 46–47.

81. Гутников С. В. Из Америки с золотом, серебром и бронзой / С. В. Гутников // Адаптивная физ. культура. – 2009. – № 1. – С.40.

82. Деякі загальні показники становища осіб з розумовою відсталістю : [за результатами дослідження ДІРСМ "Соціальна адаптація дітей та молоді з розумовою відсталістю та забезпечення їх прав на Україні"] // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2007. – № 3. – С. 152–168.

83. Дмитриев А. А. США – родина Специальной Олимпиады / А. А. Дмитриев // Адаптивная физ. культура. – 2011. – № 2. – С. 40– 41.

84. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. дефектологич. факульт. высших пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – Москва : Академия, 2002. – 176 с.

85. Евсеев С. П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития / С. П. Евсеев // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 2(50). – С. 2–11.

86. Евсеев С. П. Всероссийская Единая спортивная классификация по игровым спортивным дисциплинам спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями / С. П. Евсеев, Н. Н. Аксенова // Адаптивная физ. культура. – 2013. – № 1. – С. 42–45.

87. Евсеев С. П. Спортивная классификация по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: проблемы и пути решения / С. П. Евсеев, Ю. Ю. Вишнякова // Адаптивная физ. культура. – 2012. –

№ 1. – С. 5–9.

88. Евсеев С. Проблемы развития адаптивного спорта / С. Евсеев // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. науч. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 527–528.

89. Емельянов В. Д. Особенности физического развития и координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физ. культура. – 2014. – № 4. – С. 9–12.

90. Ерохина М. Х Специальные футбольные Олимпийские игры / Мария Ерохина // Адаптивная физ. культура. – 2008. – № 2. – С. 37.

91. Єфіменко М. Сколіозу – ні! /М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 6. – С. 21–23.

92. Жулепов В. И. Физическое состояние умственно отсталых детей и пути его оптимизации / В. И. Жулепов, О. В. Булгакова, В. В. Апокин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 59–60.

93. Загузова С. А. Особенности функционального состояния нервно-мышечной системы школьников с умственной отсталостью / С. А. Загузова, С. В. Шутова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 21–23.

94. Зарецкий В. К. Круглый стол по проблемам диагностики нарушений психического развития : [съезд 14–18 февр. 2012 г., г. Москва] / В. К. Зарецкий, А. Б. Холмогорова, П. А. Тарханова // Вопр. психологии. – 2012. – № 3. – С. 161–164.

95. Захарова Н. В. Спортивная подготовка в гимнастическом многоборье учащихся с нарушением интеллекта в условиях специализированных образовательных учреждений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Захарова ; Московская ГАФК. – Малаховка, 2005. – 24 с.

96. Зыбин Ю. В. Развитие дифференцировки движений пальцев у детей с умственной отсталостью / Ю. В. Зыбин, В. Г. Калюжин, С. Ч. Тимофейчик // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 3. – С. 153–155.

97. Иванов И. Н. Организация, анализ, цели и перспективы движения инвалидов с умственной отсталостью в рамках Специальной Олимпиады России в Волгоградской области / И. Н. Иванов, И. Б. Исупов // Актуальные проблемы подготовки менеджеров (специалистов) к управленческой деятельности в области физического воспитания, спорта, адаптивной и оздоровительной физической культуры : Всерос. науч.-метод. конф. 14–15 ноября 2002 года / Волгоградская ГАФК. – Волгоград, 2002. – Ч. 2. – С. 80–86.

98. Иванов И. Н. Особенности организации тренировок футболистов-ампутантов и травмоопасность футбола по версии ISOD / И. Н. Иванов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 512.

99. Иванова М. В. Формирование автономности у детей с интеллектуальной недостаточностью в процессе физического воспитания / М. В. Иванова, П. И. Новицкий // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2009 г.) : в 4 т. Посвящается 5-летию Совета молодых ученых БГУФК / ред. М. Е. Кобринский ; Белорусский гос. унив. физ. культ. – Минск, 2009. – Т. 2 : Молодежь - науке. Актуальные проблемы теории и методики физ. культуры и спорта. – С. 489–493.

100. Изучение особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей школьного возраста с отставанием в

интеллектуальном развитии / Г. В. Попова, В. Г. Калюжин, О. С. Ярошевич, К. Н. Ракович // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конг. (Минск, 10–12 октября 2007 г): в 4 ч. / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; НОКРБ; Белорусский ГУФК; Белорусская олимпийская академия. – Минск, 2007. – Ч. 2 : Современные аспекты спорт. медицины, оздоров. и адап. физ. культуры, физ. реабилитации и эрготерапии. Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства и рекреации. – С. 179–182.

101. Ильин В. А. Новые методики использования средств физического воспитания в коррекционной работе с младшими школьниками, имеющими ЗПР / В. А. Ильин // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VIII Междунар. науч. конг.: в 2 т. / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 283–284.

102. Ильин В. Влияние занятий конькобежным спортом на детей 12 – 14 лет с отклонениями умственного развития / В. Ильин, Н. Рубцова, К. Скоросов // Наука в олимп. спорте. – 2006. – № 1. – С. 55–60.

103. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут [та ін.]. – Київ : Асконіт, 2011. – 250 с.

104. Каленик Е. Н. Качество жизни школьников с легкой степенью умственной отсталости, занимающихся адаптивным спортом / Е. Н. Каленик // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 29–30.

105. Каленик Е. Н. Социальная адаптация детей с нарушением интеллекта на занятиях по туризму / Е. Н. Каленик // Адаптивная физ. культура. – 2007. – № 2. – С. 25–27.

106. Каленик Е. Н. Технология организации адаптивно-спортивной внеурочной деятельности в специальной школе / Е. Н. Каленик // Адаптивная

физ. культура. – 2012. – № 2. – С. 39–42.

107. Каленик Е. Н. Физиолого-педагогическая характеристика развития физических качеств младших школьников с легкой степенью умственной отсталости / Е. Н. Каленик // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 12–16.

108. Каленик Е. Практика внеурочной деятельности по адаптивному спорту в системе коррекционного образования / Елена Каленик // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 3. – С. 105–112.

109. Калюжин В. Г. Особенности коррекции физического состояния детей среднего школьного возраста с легкой степенью интеллектуальной недостаточности / В. Г. Калюжин, Г. В. Попова, О. С. Ярошевич // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (науч.-пед. школа А.А.Гужаловского) : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (10–11 апреля 2008 г., Минск) / Белорусский ГУФК. – Минск, 2008. – С. 48–50.

110. Калюжин В. Г. Развитие координационных способностей школьников с нарушением интеллекта / В. Г. Калюжин, Г. В. Попова, Е. М. Якуш // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XIII Междунар. науч. конгр. (Алматы, 7–10 октября 2009 г.): в 2 т. / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2009. – Т. 2 : Рекреация и спорт для всех. Национальные виды спорта и нетрадиционные средства и методы физ. воспитания. Оздоров. туризм. – С. 358–362.

111. Карамова Н. Я. Влияние экзаменационного стресса на вегетативные и когнитивные показатели у 14 – 16-летних нормальных и умственно отсталых подростков / Н. Я. Карамова, З. Г. Мамедов // Аспирант и соискатель. – 2009. – № 5. – С. 108–111.

112. Карасёв Е. С. Влияние тренировочных занятий по мини-футболу на межличностное общение молодых людей с умеренной умственной отсталостью / Е. С. Карасёв // Адаптивная физ. культура. – 2013. – № 1. – С. 53–56.

113. Когут И. А. Роль специальной олимпиады в социальной интеграции лиц с инвалидностью / И. А. Когут, Л. А. Карпенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : сб. науч. материалов / Международный науч. конгр. – Chisinau, 2008. – С. 486–488.

114. 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.

115. Когут І. О. Волонтерська програма Спеціальних Олімпіад Об'єднаний спорт як чинник соціальної адаптації осіб з відхиленнями розумового розвитку / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко // Вісник Запорізьк. нац. унів. : зб. наук. праць / ред. М. В. Маліков ; Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2013. – № 1(10) : Фізичне виховання та спорт. – С. 196–200.

116. 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.

117. Когут І. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві / Ірина Когут, С. Применко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 109–113.

118. Когут І. Роль волонтерської програми Спеціальної Олімпіади "Об'єднаний спорт" у формуванні соціального капіталу / І. Когут, Є. Гончаренко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. –

С. 99–104.

119. Когут І. О. Об'єднаний спорт – волонтерська програма Спеціальних Олімпіад / І. О. Когут, Л. О. Карпенко // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. статей з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л., 2005. – Вип. 4. – С. 87–92.

120. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте: монография / Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, М. З. Цеслицка // Быгдаш : UKW, 2014. – 394 с.

121. Козіна Ж. Л. Програма розвитку рухових функцій дітей із затримкою психічного розвитку / Ж. Л. Козіна, М. В. Борисюк, Т. А. Базилюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 18–23.

122. Корнев А. В. Совершенствование системы АФК в детских домах-интернатах для умственно отсталых детей / А. В. Корнев // Адаптивная физ. культура. – 2011. – № 4. – С. 9–11.

123. Королев П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Павел Юрьевич Королев ; Московская ГАФК. – Малаховка, 2009. – 22 с.

124. Косівська С. В. Методичні основи розвитку рухового інтелекту в дітей-сиріт 3 – 6 років у процесі підготовки до шкільного навчання засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Сюзанна Вячеславівна Косівська ; МОНМСУ, Харківська ДАФК. – Харків, 2013. – 22 с.

125. Костюкевич В. М. Моделювання системи підготовки спортсменів високої кваліфікації // В. М. Костюкевич // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць – Вінниця : ВДПУ ім. Коцюбинського, 2014. – Вип. 18. – С. 147–153.

126. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч.

посібник / авт. кол.: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.

127. Костюкевич Віктор Митрофанович. Спортивні ігри: курс лекцій : навч. посібник для студ. ВНЗ / В. М. Костюкевич, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук. – Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. – 238 с.

128. Коштур Я. Є. Особливості навиків самообслуговування розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія: [зб. наук. праць] / ред. С.С.Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2009. – № 1. – С. 90–93.

129. Коштур Я. Є. Характеристика психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2008. – № 3. – С. 99–101.

130. Кравченко Р. І. Соціальна реабілітація інвалідів з розумовою відсталістю: соціально-побутовий патронаж : навч.-метод. посібник / Р. І. Кравченко ; Всеукраїнська громадська організація "Коаліція захисту прав інвалідів та осіб із інтелектуальною недостатністю". – Київ, 2007. – 129 с.

131. Крутикова И. С. Практика рекреационных занятий для младших школьников с нарушением интеллектуального развития / И. С. Крутикова // Адаптивная физ. культура. – 2011. – № 1. – С. 43–45.

132. Круцевич Т. Соціальні аспекти відносин української молоді та спортсменів спеціальних Олімпіад / Тетяна Круцевич, Ірина Когут, Сергій Применко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного унів. ім. Л. Українки / укл. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – № 2 (26). – С. 5–10.

133. Кудря Н. С. Влияние психофизиологических особенностей на

суточные ритмы школьников 12 – 16 лет с нарушениями интеллектуального развития / Н. С. Кудря, Ю. В. Корягина, Н. Л. Литош // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 2. – С. 32–34.

134. Кузнецова Л. Класифікація рухливих ігор для дітей з особливими потребами / Л. Кузнецова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа; МОНУ, ЛДУФК. – Львів, 2015. – Вип. 19 : у 4 т., Т. 2 : Актуальні проблеми фіз. виховання різних верств населення. – С. 132–136.

135. Кузнецова Л. Подвижные игры как средство адаптивного физического воспитания младших школьников с отклонениями умственного развития / Лариса Кузнецова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 29–33.

136. Кузнецова Л. Функціональний стан дітей з вадами розумового розвитку / Л. Кузнецова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць / Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова ; ред. Г. М. Арзютов ; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – Вип. 4(47)14. – С. 66–70.

137. Куликов В. С. О физической и социальной реабилитации учащихся специальных коррекционных школ восьмого вида средствами адаптивного яхтинга / В. С. Куликов // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы I Междунар. науч. конг. (г. Белгород, 21–24 октября 2009 г.): в 2 ч. / под. ред. В. В. Сокорева. – Белгород, 2009. – Ч. 2. – С. 203.

138. Курилович О. Воспитание координации мелкой моторики у школьников с умственной отсталостью / О. Курилович, В. Калюжин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 77–81.

139. Курьсько Н. А. Причины возникновения нарушений осанки у детей школьного возраста и их профилактика средствами физической

реабілітації / Н. А. Курьсько, В. Н. Пристанский, Ю. В. Полухин, Л. П. Мишина // Теорія і практика фіз. виховання. – 2008. – № 2. – С. 63–65.

140. Лабудова Е. Тестирование пловцов с умственной отсталостью / Е. Лабудова, Л. Ярембак // Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : IV Міжнар. наук. конг., присвячений 70-річчю заснування НУФВСУ (Київ, 16–19 травня 2000 р.) : тези доповідей. – Київ, 2000. – С. 610.

141. Лапковський Е. Сучасний стан проблеми реабілітації дітей із затримкою розумового розвитку в умовах спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів / Е. Лапковський, О. Янів // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 3. – С. 156–159.

142. Левченко В. А. Проблемы оценки, диагностики и мониторинга в обучении детей с умеренной интеллектуальной недостаточностью / В. А. Левченко // Образование: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч.-практич. конф. (21 октября 2013 г.) / отв. ред. Н. В. Уварина. – Прага, 2013. – С. 203–205.

143. Лесько О. Вплив ігрового характеру на всебічний розвиток молодших школярів із затримкою психічного розвитку та розумовою відсталістю у процесі фізичного виховання / О. Лесько, Л. Марченко, В. Трач, Ю. Петришин // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : збірник наук. праць / Ред. В.О.Дрюков; ДНДІФКС. – Київ, 2005. – Вип. 8–9. – С. 102–107.

144. Лесько О. Вплив рухливих ігор на всебічний розвиток молодших школярів із затримкою психічного розвитку та розумовою відсталістю у процесі фізичного виховання / О. Лесько, В. Трач, Ю. Петришин, Л. Харченко-Баранецька // Наук. часопис Національного педагогічного унів. ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. праць / Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова ; ред. Г. М. Арзютов ; МОН України,

НПУ ім. М. П. Драгоманова, ІФВС. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 302–306.

145. Литош Н. Л. Возрастные закономерности развития двигательных способностей юношей 11 – 16 лет с нарушением интеллекта / Н. Л. Литош, Е. П. Парыгин // Адаптивная физ. культура. – 2011. – № 1. – С. 26–28.

146. Литош Н. Л. Спортивная подготовка в мини-футболе юношей 11–16 лет с нарушением интеллекта / Н. Л. Литош, Е. П. Парыгин // Адаптивная физ. культура. – 2010. – № 4. – С. 45–47.

147. Лутошкин А. Эмоциональные потенциалы коллектива / А. Лутошкин – М.: Педагогика, 1988. – 128 с.

148. Ляхович Я. Динамика физической подготовленности детей 13 – 18 лет с легкой степенью интеллектуальной недостаточности / Я. Ляхович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського нац. універ. ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – № 2 (18). – С. 176–179.

149. Ляховченко А. В. Социальные аспекты учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад / А. В. Ляховченко, М. А. Ярмоленко // Спорт та сучасне суспільство: матеріали Загальноукраїнської наукової конференції 5 березня 2015 р. – Київ, 2015. – С. 184–187.

150. Мазитова Н. В. Сравнительный анализ результатов социологического исследования по изучению отношения к инклюзивному образованию / Н. В. Мазитова, Е. А. Мунирова // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 2. – С. 27–29.

151. Максимова С. Ю. Коррекционные возможности музыкально-двигательного воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 2. – С. 22–24.

152. Мамешина М. А. Особенности проведения подвижных игр с детьми с умственной отсталостью / М. А. Мамешина // Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2012. – № 1. – С. 9–12.

153. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для завершающего уровня высшего физкультурн. образования / Л. П. Матвеев. – СПб.; Москва; Краснодар: Лань, 2005. – 378 с.

154. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. Ч. 1: Введение в общую теорию физ. культуры / Л. П. Матвеев ; РГАФК. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 177 с.

155. 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.

156. Матвеев С. Ф. Методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: метод. рекомендації для тренерів, волонтерів, батьків спортсменів Спеціальної олімпіади України / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко. – Київ : Аконті, 2011. – 32 с.

157. Махов А. С. Недостатки организации спортивных соревнований для инвалидов / А. С. Махов // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 34–37.

158. Микишвили Т. И. Специально-педагогический эффект Специальных Олимпийских игр / Т. И. Микишвили, И. З. Цицишвили, Н. О. Оконашвили // Perspective moderne ale impactului societatii contemporane asupra educatiei fizice si sportului : materialele conferintei stiintifice internationale. – Chişinău, 2006. – С. 470–471.

159. Митин А. Е. Применение гуманитарных технологий специалистом по АФК в работе с родителями детей-инвалидов / А. Е. Митин

// Адаптивна физ. культура. – 2012. – № 1. – С. 15–17.

160. Михайлова Н. Е. Физическая реабилитация детей с недостатками умственного развития : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.03 / Наталия Евгеньевна Михайлова ; НУФВСУ. – Киев, 2007. – 20 с.

161. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с.

162. Никифоров Д. Е. Спортивная подготовка футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта в условиях специализированного учреждения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Никифоров Дмитрий Евгеньевич; Рос. гос. социал. университет. – Москва, 2012. – 139 с.

163. Орлова В. В. Исследование познавательных процессов у детей с ограниченными возможностями здоровья : влияние игры в шахматы на их развитие / В. В. Орлова, А. Г. Николаева // *Alma mater.* – 2012. – № 11. – С. 61–69.

164. Павлось О. О. Контроль технической подготовленности спортсменов с нарушениями интеллекта на примере тренировочной программы по баскетболу / О. О. Павлось // *Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практич. конф. (Минск, 8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 3. – С. 176–179.*

165. Павлось О. О. Структура та зміст авторської тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу / О. О. Павлось, А. В. Передерій // *Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. праць / ред. М. В. Маліков ; Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2012. – № 1 (7) : Фізичне виховання та спорт. – С. 240–248.*

166. Павлось О. О. Удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами спеціальних

олімпіад : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Ольга Олександрівна Павлось ; Львівський ДУФК. – Львів, 2014. – 20 с.

167. Павлось О. Результати експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з баскетболу для спортсменів із вадами інтелекту / О. Павлось // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; МОНУ, ЛДУФК. – Львів, 2014. – Вип. 18, Т. 1. – С. 187–192.

168. Павлось О. Структура та зміст експериментальної тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / Ольга Павлось, Аліна Передерій, Юлія Байцар // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2012. – Вип. 16, Т. 1. – С. 203–208.

169. Павлось О. Характеристика сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з баскетболу та легкої атлетики / О. Павлось, А. Передерій // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 1. – С. 147–151.

170. Пелих Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Пелих ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.

171. Передерий А. В. Практическая составляющая подготовки кадров для инваспорта / А. В. Передерий, Ю. А. Брискин // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : Materialele XV-a Congres stiintific International (12–15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul international olimpic, Academia internationala olimpica. – Chisinau, 2011. – Vol. 2. – С. 103–108.

172. Передерий А. В. Структура обеспечения функционирования программ Специальных Олимпиад / А. В. Передерий // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 73–78.

173. Передерий А. Общая характеристика классификации в спорте инвалидов / А. Передерий, О. Борисова, Ю. Брискин // Наука в олимп. спорте. – 2006. – № 1. – С. 50–54.

174. Передерий А. Актуальні напрями наукових досліджень міжнародного руху Спеціальних Олімпіад / А. Передерий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 1. – С. 159–163.

175. Передерий А. В. Змагання в системі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад / А. В. Передерий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 55–59.

176. Передерий А. В. Соціальна спрямованість системи підготовки спортсменів за програмами Спеціальних Олімпіад / А. В. Передерий, І. В. Габрильчук // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : V Міжнародна наук.-практ. конф. : тези доповідей (Запоріжжя, 10–11 жовтня 2013 р.) / ред. В. М. Огаренко; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2013. – С. 172–173.

177. Передерий А. Аналіз тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / Аліна Передерий, Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 2. – С. 269–274.

178. Передерий А. В. Технічна підготовка спортсменів з наслідками церебрального паралічу з урахуванням особливостей рухової пам'яті : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Передерий Аліна Володимирівна ; Львів, держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 19 с.

179. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн., кн. 1 / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015 – 680 с.

180. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 310 с.

181. Приходько Т. Організаційно-методичні умови соціалізації особистості дітей і молоді з вадами розумового розвитку в адаптивному фізичному вихованні / Тетяна Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 146–150.

182. Пушкин С. А. Программа спортивно-адаптивных школ по спортивной гимнастике для лиц с нарушением интеллекта / С. А. Пушкин, Т. П. Бегидова, С. В. Фролова, М. В. Бегидов // Физическая культура и здоровье. – 2010. – № 5. – С. 55–57.

183. Ростомашвили Л. Н. Интерпретация результатов комплексного исследования проявлений тревожности у детей со сложными нарушениями развития / Л. Н. Ростомашвили, Л. В. Тхоржевская // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 2. – С. 47–51.

184. Рубцов А. В. Коррекция особенностей психомоторного развития умственно отсталых детей средствами адаптивной физической культуры / А. В. Рубцов, Н. О. Рубцова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 69–72.

185. Румак В. А. Проблема соціалізації розумово відсталих дітей / В. А. Румак // зб. наук. праць студентів та магістрантів факультету фізичної культури / ред. Г. В. Бесарабчук; Кам'янець-Подільський національний університет. – Кам'янець-Подільський, 2007. – Вип. 2. – С. 99–102.

186. Салимов М. И. Влияние адаптивной физической культуры на психическое развитие и социальную адаптацию школьников с легкой

умственной отсталостью / М. И. Салимов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 3. – С. 38–40.

187. Синдром Аперта // Википедия. – [Электронный ресурс] / Режим доступа:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%90%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0

(Дата обращения: 28.04.14).

188. Синдром Мартина–Белла // Википедия. – [Электронный ресурс] / Режим доступа:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%E2%80%94%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BB

(Дата обращения: 28.04.14).

189. Синдром Прадера–Вилли // Википедия. – [Электронный ресурс] / Режим доступа:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0_%E2%80%94%D0%92%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B8

(Дата обращения: 26.04.14).

190. Славітяк О. Аспекти діяльності обласного центру медико-соціальної реабілітації неповносправних дітей дошкільного віку / О. Славітяк, А. Чернозуб, А. Кісельов, К. Абрамов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 3. – С. 214–218.

191. Слісенко О. Напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з пріоритетних в Україні видів спорту / Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, Т. 3. – С. 197–201.

192. Спорт при ФКУ // Энциклопедия. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://alatyrov.infomed.su/index.php/metabol/pkucat/pkudiet/1-PKU/50---.html> (Дата обращения: 25.04.14).

193. Тучак О. Дослідження допустимих меж фізичних навантажень для молодших школярів із затримкою психічного розвитку / О. Тучак // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 3. – С. 238–241.

194. Улан А. Волонтерство в Специальных Олимпиадах / А. Улан, Е. В. Гончаренко // Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. праць молодих вчених та матеріалів VI Відкритої студентської конференції 21 лютого 2013 р. / ред. кол.: С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, І. О. Когут та ін.; НУФВСУ. – Київ, 2013. – С. 59–63.

195. Урусов Г. Реабилитация детей с умственной отсталостью средствами физической культуры и спорта / Г. Урусов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Кемерово, 2–3 апреля 2014 г.) / МСРФ, Сибирский ГУФКС. – Омск, 2014. – С. 135–138.

196. Фетальный алкогольный синдром // Узнай больше. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.netfas.net/index.php?page=4> (Дата обращения: 30.04.14).

197. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту – Б. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. – 106 с.

198. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Сов. спорт, 2011. – 160 с.

199. Характеристика Синдрома Дауна // Википедия. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%94%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B0 (Дата обращения: 25.04.14).

200. Церебральный паралич // Энциклопедия. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ntes/5427/%D0%A6%D0%95%D0%A0%D0%95%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%AB%D0%99> (Дата обращения: 29.04.14).

201. Цопа В. Соціально-гуманістичні передумови виникнення та становлення адаптивного спорту / Віктор Цопа // Спорт та сучасне суспільство : матеріали V Відкритої студентської наукової конференції (Київ, 16 лютого 2012 р.) / ред. С. Ф. Матвеев, В. П. Карленко та ін. ; НУФВСУ. – Київ, 2012. – С. 125– 128.

202. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студ. высш. и средн. проф. учеб. заведений по специальностям 022500 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физ. культура) и 0323-Адаптивная физ. культура / ред. Л. В. Шапкова. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 464 с.

203. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник для студ. высш. и средн. проф. учеб. заведений по специальностям 022500 – Физ. культ. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) и 0323 // Адаптивная физ. культура / ред. Л. В. Шапкова. – Москва : Сов. спорт, 2009. – 608 с.

204. Чернявська О. Соціальна адаптація учнівської молоді з розумовими вадами до умов навчання у ПТНЗ засобами фізичного виховання / О. Чернявська // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль,

25–27 жовтня 2012 р.) / МОНУ, Тернопільський НПУ ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2012. – С. 183–186.

205. Шапкова Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой–М.: Сов. спорт, 2002. – 212 с.

206. Шинкарук О. Развитие спорта инвалидов в различных регионах Украины / Оксана Шинкарук, Лидия Радченко, Ольга Борисова // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 2. – С. 12–16.

207. Эшкинина О. Н. Подготовка атлетов с ограниченными возможностями интеллекта к участию в соревнованиях по программе Специальной Олимпиады в условиях психоневрологического интерната / О. Н. Эшкинина // Адаптивная физ. культура. – 2013. – № 2. – С. 16–18.

208. Эшкинина О. Н. Социальная адаптация людей с ограниченными интеллектуальными возможностями средствами физических упражнений ассоциативной направленности / Ольга Николаевна Эшкинина, Е. В. Шустова // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 68–70.

209. Ярмоленко М. А. Методические особенности развития физических качеств у футболистов специальных олимпиад / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко // XVIII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т.2. – С. 543–546.

210. 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 Міжнародної науково-методичної конференції 12–13 червня 2014 р. – Київ: НАУ, 2014. – С. 179–181.

211. 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 Международного научного конгресса. – Ереван, 2015. – С. 218–221.

212. Ярмоленко М. А. Совершенствование учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко // Молодь та олімпійський рух : тези доповідей VIII Міжнародної наукової конференції молодих учених 10–11 вересня 2015 року. – Київ, 2015. – С. 212–213.

213. Ярмоленко М. Методические особенности проведения тренировочных занятий в рамках программы Специальных Олимпиад / Максим Ярмоленко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2016. – №1. – С. 94–98.

214. 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.

215. Ярмоленко М. Организационно-методические условия учебно-тренировочной деятельности футболистов специальных олимпиад / Максим Ярмоленко, Евгений Гончаренко, Сергей Матвеев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015.– № 3. – С. 175–179.

216. Ярмоленко М. Социальная адаптация футболистов с отклонениями в умственном развитии / Максим Ярмоленко, Евгений Гончаренко // Актуальные проблемы совершенствования системы образования в области физической культуры : материалы Международной научной конференции 14–15 ноября 2014 г. (Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова). – Кишинев : ГУФКС, 2014. – С. 604–608.

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

218. Abells D. Involvement of Adolescents With Intellectual Disabilities in Social and Recreational Activities / D. Abells, J. Burbidge, P. Minnes // *Journal of Developmental Disabilities*. – 2008. – № 14. – P. 88–94.

219. Antonak R. Misconceptions relating to mental retardation / R. Antonak, C. Fielder, J. Mulick // *Mental Retardation*. – 1989. – № 27. – P. 91–97.

220. Bainbridge D. Special Olympics Fun Fitness Manual / D. Bainbridge, S. Brecklinghaus. – 2013. – [Electronic resource] // Access mode: http://resources.specialolympics.org/uploadedFiles/special-olympics_resources/Topics/Healthy_Athletes/FUNfitness_Manual_January2013_FINAL.pdf (Date of the application 12.01.2015).

221. Baran F. The effects of a Special Olympics Unified Sports Soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners / F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler // *Research in developmental disabilities Journal*. – Vol. 34, Issue 1. – 2013. – P. 695 – 709.

222. Block M. E. Orelove, Wehman, and Wood revisited: an evaluative review of Special Olympics ten years later / M. E. Block, M. Moon // *Education and Training in Mental Retardation*. – 1992. – Vol. 27. – P. 379–386.

223. Bolach B. Overall assessment of physical fitness in children with mental retardation in the test "Euprofit special" = Загальна оцінка фізичного розвитку розумово відсталих дітей з використанням тесту "Eurofit special" / B. Bolach, T. Prystupa // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2013. – № 12. – С. 110–115.

224. Bowler V. Special Olympics Football Coaching Guide / V. Bowler, F. Croxton, W.S. Durden, M. Hanken, D. Lenox, E. Meechan, P. Rosin. – 2004. – [Electronic resource] // Access mode: <http://digitalguides.specialolympics.org/football/>. (Date of the application 12.01.2015).

225. Braycich M. J. Adapting to new ideas. Special Olympics partners with universities in East Europe and Central Asia to focus on children with special needs / M. J. Braycich // Spirit. – 2002. – № 3. – P. 32–33.

226. Castagno K. S. Special Olympics unified sports: changes in male athletes during a basketball season / K. S. Castagno // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2001. – Vol. 18. – P. 193–206.

227. Chubon Robert A. Quality of Life Experienced by Persons with Mental Retardation in Various Residential Settings, in The Journal of Rehabilitation / Robert A. Chubon, David V. Vandergriff. // The Journal of Rehabilitation, Vol. 60, – 1994. – p. 8.

228. Coaching that Inspires : [Electronic resource] // Be a Special Olympics Coach. – 2009. Access mode: <http://www.specialolympics.org/coaches.aspx> (Date of the application: 14.11.2013).

229. Dykens E. M. Effects of Special Olympics International on social competence in persons with mental retardation / E. M. Dykens , D. J. Cohen // Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 1996. – Vol. 35(2). – P. 223–229.

230. Fundamental motor skills in children with moderate mental retardation : [Electronic resource] : Irini Varda, S. Goudesidou, A. Pappa, P. Giagazoglou, C. Evaggelinou //: Pre-olympic Congress. – Athens. – 2004. – Access mode: <http://www.cev.org.br/biblioteca/fundamental-motor-skills-in-children-with-moderate-mental-retardation> (Date of the application: 18.05.2015).

231. Goodman F. J. When slow is fast enough : educating the delayed preschool child / Joan F. Goodman. – New York : The Guilford Press, 1992. – 306 p.

232. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.who.int/classifications/icf/en/>. (date of the application: 23.06.2015).

233. 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.

234. Lavay B. W. *Physical Activity for Individuals With Mental Retardation: Infancy Through Adulthood (Hardcover)* / Barry Wayne Lavay // *Human Kinetics Pub.* – 1992. – 463 p.

235. Lloyd M. International BMI comparison of children and youth with intellectual disabilities participating in Special Olympics / M. Lloyd, V. Temple, J. Foley // *Research in developmental disabilities Journal*. – Vol. 33, Issue 6. – 2012. – P. 1708 – 1714.

236. Malinda M. *Special Olimpics: 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 : IVміжнар. наук. конгрес, присвячений 70-річчю заснування НУФВСУ (Київ, 16-19 трав. 2000 р.) : тези доповідей.* – Київ, 2000. – С. 614.

237. McCarthy R. «Sport and Children with Disabilities» in *Sport in the United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (International Disability in Sport Working Group, Centre for Study of Sport in Society, Northeastern University, 2007)* : *International Platform on Sport and Development* / R. McCarthy [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.sportanddev.org/data/document/document/336.pdf>. (Date of the application: 12.09.2015).

238. McConkey R. *Promoting friendships and developing social networks* / McConkey R. // In G. Grant, P. Ramcharan. M. Flynn and M. Richardson (eds.) *Learning Disability: A life cycle approach (2nd Edition.)* Maidenhead: Open University Press. – 2010. – 286 p.

239. Miodrag Kocic. *The effects of specially adapted basketball training*

program in adolescents with mental retardation: a pilot study [Electronic resource] / Miodrag Kocic // Serbian journal of sport sciences. – 2012. – № 3. P. 89–93 – Access mode : <http://www.sjss-sportsacademy.edu.rs/archive/details/full/the-effects-of-specially-adapted-basketball-training-program-in-adolescents-with-mental-retardation-a-pilot> (Date of the application: 17.01.2015).

240. Nikolova M. Complex methodology for adapted learning of swimming and kayaking for children with intellectual disabilities / M. Nikolova, V. Treneva, Z. Goranova, V. Aleksandrova // Olympic Sports and Sport for All. Sport, Stress, Adaptation : proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress (17–19 May 2012) : extra issue of Sport and science / ed. staff: P. Gashev, D. Dasheva, S. Videnova ; National Sport Academy "Vassil Leski". – Sofia, 2012. – P. 803–806.

241. Pehlevan S. The effect of Turkish folk dances in making the mentally disabled children social / S. Pehlevan, F. Chalikh, S. Geri // Олімпійський спорт і спорт для всіх : XIV Міжнар. наук. конг., присвячується 80-річчю НУФВСУ (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.) : тези доповідей / відповідальний за випуск В. О. Кашуба ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – С. 648.

242. Platt L. S. Medical and orthopaedic conditions in Special Olympics athletes [Electronic resource] / Linda S. Platt // J Athl Train. – 2001. – Vol. 36 (1). – P. 74–80. – Access mode : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC155406> (Date of the application: 05.12.2015).

243. Sherrill C. Young People with Disability in Physical Education/ Physical Activity/Sport In and Out of Schools Technical Report for the World Health Organization : ICSSPE [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.icsspe.org/portal/download/YOUNGPEOPLE.pdf>. (Date of the application: 15.09.2015).

244. Skowronski W. "Euro special" battery of assessing physical fitness designed for mentally retarded children / W. Skowronski // Современный

олимпийский спорт и спорт для всех : VII Международный научный конгресс: материалы конференции: в 3-х т. / Гос. комитет РФ по физ. культуре, спорту и туризму, РГУФКСиТ. – Москва, 2003. – Т. 3. – С. 310–311.

245. Solish A. Participation of Children with and without Disabilities in Social, Recreational and Leisure Activities / A. Solish, A. Perry, P. Minnes // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. – 2010. – № 23. – P. 226–236.

246. Unified gives us a chance. An evaluation of Special Olympics Youth Unified Sports Programme in Europe/Eurasia / [Irina Kogut, Evgeniy Goncharenko and al.] – Ireland: University of Ulster, 2010. – 96 p.

247. Valkova H. The development of indices of motor competence and social behavior of participants and non-participants in the Special Olympics movement / H. Valkova // *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*. – 1998. – Vol. 28. – P. 53–59.

248. Zwolinska D. Social support of mentalli retarded persons / D. Zwolinska, R. Podstawski, D. Nowosielska-Swadzba, M. Jendrysek // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – P. 78–84.

249. Zyta A. Motor activities training program for people with severely intellectual disability – the chance for improving quality of life for them and their families / A. Zyta // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конг. (Минск, 10–12 октября 2007 г.): в 4 ч. / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; НОКРБ; Белорусский ГУФК; Белорусская олимпийская академия. – Минск, 2007. – Ч. 3 : Молодежь – науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма: секция. – С. 416–418.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТА 1



Национальный университет физического воспитания и спорта Украины проводит исследования, целью которых является изучение особенностей и организационно-методических положений учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад. Полученные данные будут использоваться для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Благодарим Вас за участие в опросе.

Ф.И.О _____

Город _____

Образование (учебное заведение) _____

Место работы и должность _____

Стаж работы (в Специальных Олимпиадах) _____

Специализация (вид спорта) _____

Выбранные варианты отметьте «√»

1. Есть ли у Вас проблемы с недостаточным количеством материалов по вопросам обучения спортсменов Специальных Олимпиад?

Да.

Нет.

2. Укажите степень отклонения умственного развития спортсменов, с которыми Вы работаете:

легкая,

умеренная,

тяжелая,

глубокая.

3. Укажите возраст занимающихся.

8 – 12 лет,

13 – 16 лет,

17 – 18 лет,

Ваш вариант _____

4. Видоизменяете ли Вы нагрузки в соответствии с годичным планом подготовки и почему?

Нет, потому что _____.

Да, потому что _____.

Ваш вариант _____

5. Используете ли Вы видеоматериалы в процессе обучения спортсменов новым физическим упражнениям?

Нет,

иногда,

часто,

всегда.

6. Какова средняя продолжительность тренировочных занятий?

До 30 минут,

от 30 до 60 минут,

от 60 до 90 минут,

более 90 минут.

Ваш вариант _____

7. Какие формы организации учебно-тренировочного процесса Вы используете? (подчеркните, если используете формы самостоятельных занятий):

самостоятельные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия);

организованные, которые проходят в рамках спортивной секции, клуба или группы.

8. Укажите, какие методы спортивной тренировки, направленные на совершенствование физических качеств, Вы используете на учебно-тренировочном занятии:

равномерный метод (продолжительное время сохранение темпа, ритма, величины усилий и амплитуды движения);

переменный метод (непрерывная работа с плавной сменой темпа, ритма, величины усилий и амплитуды движений);

интервальный метод (четкая регламентация всех параметров тренировки: общая продолжительность, количество упражнений; продолжительность и интенсивность выполнения отдельного упражнения; продолжительность интервалов отдыха между интенсивными упражнениями);

повторный метод (повторное выполнение упражнения после полного восстановления);

круговой метод (последовательное выполнение подобранного комплекса физических упражнений);

игровой метод (развитие двигательных качеств в процессе подвижных и спортивных игр);

соревновательный метод (используется с целью повышения эмоциональности тренировок, проверки волевой подготовленности, уровня тренированности, подведения итогов всего тренировочного процесса);

контрольный метод (применяется с целью проверки тренированности спортсменов).

9. Проранжируйте, какие методы организации и проведения наиболее эффективны для спортсменов с отклонениями умственного развития (от одного до трех, где один – наиболее эффективный, а три – наименее эффективный).

Методы организации	Оценка (1 – 3)
Фронтальный (все спортсмены выполняют одно задание)	
Групповой (разделение на группы и выполнение отдельных заданий)	
Индивидуальный (каждый спортсмен получает индивидуальное задание)	
Круговой (один вид действий повторяется установленное тренером количество раз по кругу)	

10. Проранжируйте методы обучения двигательным действиям по эффективности их применения (от одного до трех, где один – наиболее эффективные, а три – наименее эффективные) для спортсменов с отклонениями умственного развития.

Методы обучения	Оценка (1 – 3)
Словесные	
Наглядные	
Практические	

11. Какие показатели педагогического контроля Вы учитываете во время учебно-тренировочного занятия?

- Уровень технической подготовленности;

- уровень физической подготовленности;
- уровень здоровья;
- самоуважение, уверенность в себе;
- социальные умения;
- социальные взаимоотношения.

12. Когда Вы оговариваете со спортсменами задачи, которые необходимо будет выполнить в основной части учебно-тренировочного занятия?

- В конце предыдущего занятия;
- в начале следующего;
- перед выполнением заданий;
- Ваш вариант _____

13. Укажите продолжительность разминки:

- до пяти минут,
- от пяти до 10 минут,
- от 10 до 15 минут,
- от 15 до 20 минут,
- Ваш вариант _____

14. Кто проводит разминку?

- Тренер.
- Спортсмены разминаются самостоятельно под наблюдением тренера.

Ваш вариант _____.

15. Укажите, какие упражнения выполняют спортсмены во время разминки:

- бег,
- прыжки,
- ходьба,
- подвижные игры,

- спортивные игры,
 - гимнастические упражнения,
 - Ваш вариант _____
-

16. Укажите, сколько времени составляет средняя продолжительность основной части занятия:

- от 10 до 20 минут,
- от 20 до 30 минут,
- от 30 до 40 минут,
- от 40 до 50 минут,
- Ваш вариант _____

17. В каком периоде основной части учебно-тренировочного занятия проводится обучение спортсменов?

- В первом периоде;
- во втором периоде;
- Ваш вариант _____

18. Укажите основные задачи заключительной части учебно-тренировочного занятия _____

19. Какова продолжительность заключительной части?

- До трех минут;
- от трех до пяти минут;
- от пяти до восьми минут;
- от восьми до 10 минут;
- Ваш вариант _____

20. Какие упражнения Вы используете в заключительной части занятий?

Упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц);

упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (игровые задания, упражнения на внимание);

мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение задания на дом (для всей группы или отдельным студентам);

Ваш вариант _____

21. Какие методы педагогического воздействия на личность Вы используете во время занятий?

Убеждение,

упражнения и приучения,

обучение,

стимулирование,

контроль и оценка,

Ваш вариант _____

22. Укажите количество соревнований в течение года, в которых принимают участие Ваши спортсмены?

одно–три,

четыре–семь,

восемь–10,

Ваш вариант _____

23. Какое количество учебно-тренировочных занятий проводится в неделю?

одно–два,

три–четыре,

пять–шесть,

Ваш вариант _____

24. Как часто ваши спортсмены пропускают занятия?

Редко (один раз в две недели);

иногда (один раз в неделю);

часто (два раза в неделю и более);

Ваш вариант _____

25. Каковы причины пропуска занятий спортсменами с отклонениями умственного развития?

Наличие заболеваний;

сильное утомление после учебно-тренировочного занятия;

недостаточное материально-техническое обеспечение;

семейные обстоятельства;

Ваш вариант _____

26. Какие трудности возникают при проведении занятий со спортсменами, которые имеют отклонения умственного развития?

Трудности при обучении техники движений;

недостаточное количество материально-технического оборудования ;

отсутствие методического материала по видам спорта;

сложности при организации учебно-тренировочного процесса;

Ваш вариант _____

27. Имеете ли Вы опыт проведения совместных учебно-тренировочных занятий со здоровыми людьми?

Не провожу,

редко,

иногда,

часто.

28. Какие улучшения у занимающихся наблюдаются после проведения учебно-тренировочных занятий со здоровыми людьми?

Организованность, собранность;

дисциплинированность;

исполнительность;

- развивается способность анализировать и сопоставлять факты;
- соблюдение правил личной гигиены;
- Ваш вариант.

29. Принимают ли участие члены семей спортсменов в учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях?

- Нет,
 - иногда,
 - часто,
 - Ваш вариант _____
-

30. Как реагируют спортсмены на участие членов семьи в соревнованиях или учебно-тренировочных занятиях?

- Ведут себя спокойнее, чем обычно;
- чувствуют себя более уверенно;
- рассредоточено внимание;
- испытывают чувство неуверенности.

АНКЕТА 2

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины проводит исследования, целью которых является изучение особенностей и организационно-методических положений учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад. Полученные данные будут использоваться для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Благодарим Вас за участие в опросе.

Ф.И.О. _____

Город _____

Возраст ребенка _____

Степень отклонения умственного развития _____

Заболевание ребенка _____

Вид(ы) спорта _____

Выбранные варианты отметьте «✓»

1. В каком возрасте ребенок начал заниматься спортом? _____

2. Укажите, в чем Вы видите эффект от занятий спортом:

приобретение навыков в избранном виде спорта;

улучшение состояния здоровья;

формирование социальных умений и взаимоотношений;

Ваш вариант _____

3. Всегда ли у Вашего ребенка есть желание идти на тренировочное занятие?

Да, потому что _____

Нет, потому что _____

4. Ваш ребенок имеет опыт участия в соревнованиях со здоровыми людьми?

Нет.

Да.

5. Отметьте, что улучшилось у Вашего ребенка после занятий спортом:

организованность, собранность;

исполнительность;

повысилась способность анализировать и сопоставлять факты;

сформировались социальные навыки;

улучшились социальные взаимоотношения;

Ваш вариант _____

6. С каким настроением ребенок посещает тренировочные занятия?

Обычно с хорошим;

чаще с хорошим, чем с плохим;

чаще с плохим, чем с хорошим;

обычно с плохим;

Ваш вариант _____

7. Ваш ребенок с удовольствием участвует в соревнованиях?

Да;

чаще да, чем нет;

чаще нет, чем да;

нет;

Ваш вариант _____

8. Причины нежелания участвовать в соревнованиях:

нежелание проигрывать;

не хочется разочаровывать родителей в случае плохого выступления;

пропал интерес к соревнованиям, потому что знает, что его уровень

подготовленности значительно ниже, чем у лидеров;

Ваш вариант _____

9. Какая реакция ребенка на плохой результат в соревнованиях?

- Спокойная;
- небольшое разочарование;
- большое психологическое напряжение;
- Ваш вариант _____

10. Как тренер реагировал на неудачные выступления Вашего ребенка на соревнованиях?

- Ругал, угрожал отчислить из секции;
- немного журил;
- никак не реагировал;
- сочувствовал, старался подбодрить;
- стремился вместе выяснить причины неудачи и учесть это на тренировочных занятиях;

Ваш вариант _____

11. Какие взаимоотношения с занимающимися у Вашего ребенка?

- Дружеские, доброжелательные;
- с большинством дружеские;
- с некоторыми дружеские;
- ни с кем не дружеские;
- конфликтные;
- Ваш вариант _____

12. Как тренер реагировал на конфликты в секции (команде)?

- Не знал о них;
- делал вид, что не знает о них;
- никак не реагировал;
- пытался разобраться и восстановить справедливость;
- наказывал всех участников конфликта;
- Ваш вариант _____

13. Как занимающиеся относятся к тренеру?

- Все с большим уважением старались выполнять все его указания;
- многие с уважением, но некоторые нет;
- некоторые с уважением, но большинство нет;
- в основном, боялись, и мало кто уважал;
- затрудняюсь ответить;
- Ваш вариант _____

14. Как из перечисленного характеризуется тренер Вашего ребенка?

- Пользовался большим уважением у ребят;
- иногда строг, но всегда сдержан;
- дисциплину поддерживал с помощью крика и угроз;
- чаще хвалил ребят, чем ругал;
- терпеливо занимался с теми, у кого что-то не получалось на тренировке;
- давая задания объяснял, для чего это необходимо выполнить на тренировочном занятии;
- всегда поступал честно и справедливо;
- активно занимался спортом (физкультурой), держал себя в хорошей физической форме;
- иногда тренер поступал несправедливо или обманывал.

15. Какие у Вас взаимоотношения с тренером?

- Очень хорошие, дружеские;
- хорошие уважительные;
- не очень хорошие;
- плохие;
- конфликтные (причина конфликта) _____

16. Оцените в баллах (от одного до 10) уровень показателей социальной интеграции Вашего ребенка до начала и во время занятий спортом:

Показатель социальной интеграции:	До занятий спортом	Во время занятий спортом
Коммуникативные способности		
Социальный опыт		
Бытовые навыки		

Приложение В

Фамилия _____ Имя _____

Дата _____ Пол _____ М ___ Ж ___ Дата рождения _____

Заболевания: _____

Степень отклонения умственного развития: _____

Использование коляски: ___ Использование вспомогательных средств _____

Проблемы: ___ легкие; ___ сердце; ___ кровообращение; ___ растяжение связок; ___ внутреннее напряжение; ___ проблемы кожи; ___ потеря равновесия

Другие нарушения _____

1. Двигательная активность (самостоятельное выполнение физических упражнений).

Сколько дней в неделю уделяется внимание физическим упражнениям?

Три и более дней в неделю _____;

менее трех дней в неделю _____;

не имеет регулярной программы занятий _____.

Тест	Результат тестирования
30 м с обводкой стоек, с	
Прыжок в высоту без маху руками, см	
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	
Бросание мяча из-за головы, м	
Обводки стоек и удар по воротам, с	
Удар по мячу на дальность, м	
Удар по мячу на точность (отклонение от цели), %	

2. Определение подвижности в суставах:

Подвижность в коленном суставе

Левая ____ град.

Правая ____ град.

Отказался выполнить тест ____

Не в состоянии выполнить тест ____

Не понял, как выполнять тест ____

Обучение _____ (Если -90 на -15^0 или асимметрия)

Подвижность в голеностопе

Левая ____ град.

Правая ____ град.

Отказался выполнить тест ____

Не в состоянии выполнить тест ____

Не понял, как выполнять тест ____

Обучение _____ (Если $+10^0$ или асимметрия)

Подвижность в тазобедренном суставе (передняя группа мышц бедра)

- И.П. лежа на спине, ноги согнуты под углом 90° , поочередное сгибание одной ноги.

Левая ____ град.

Правая ____ град.

Отказался выполнить тест ____

Не в состоянии выполнить тест ____

Не понял, как выполнять тест ____

Обучение _____ (Если -90 на -10^0 или асимметрия)

Подвижность в плечевом суставе

Отметить расстояние между указательными пальцами и определить наличие асимметрии.

Левая ___ см **Асимметрия** Верхняя рука более гибкая, нижняя в норме;

верхняя менее гибкая, нижняя в норме;

нижняя более гибкая, верхняя в норме;

нижняя менее гибкая, верхняя в норме.

Правая ___ см **Асимметрия** Верхняя рука более гибкая, нижняя в норме;

верхняя менее гибкая, нижняя в норме;

нижняя более гибкая, верхняя в норме;

нижняя менее гибкая, верхняя в норме.

Обучение _____

Отказался выполнить тест ___ Не в состоянии выполнить тест ___

3. **Функциональная сила мышц нижних конечностей.**

Тест. И. П. – Сидя на стуле; встать – сесть.

Сделать 10 быстрых подъемов.

Время _____ Не в состоянии выполнить тест ___

Обучение ___ (если больше 20 с) Отказался выполнить тест _____

4. **Тест «Сесть из положения лежа на спине с фиксацией ног»**

Количество подъемов за 1 мин (Ноги на стуле 90⁰) _____

Обучение _____ (если менее 25 раз).

Отказался выполнить тест ___ Не в состоянии выполнить тест ___

5. **Тест на равновесие №1 (для лиц с легкой и умеренной степенью ОУР)**

И. П. – Стоя на одной ноге удерживать равновесие со зрительным контролем (с открытыми глазами).

Левая ____ с. Правая ____ с. ____ Не в состоянии выполнить тест.

__ Отказался выполнить тест Обучение ____ (если меньше 20 сек.)

И. П. – Стоя на одной ноге удерживать равновесие без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

Левая ____ с. Правая ____ с. ____ Не в состоянии выполнить тест

Отказался выполнить тест ____ Обучение ____ (если меньше 10 сек.)

6. Тест на равновесие №2 (для лиц с тяжелой степенью ОУР)

И.П. – Стоя у стены, вытянуть одну руку вперед.

Обучение _____ (менее 25 см) Отказался выполнить тест _____

Не в состоянии выполнить тест _____

7. Тест на выносливость. 2 минуты ходьбы на месте

ЧСС: До ____ В конце упражнения ____ Через 2 мин ____

Потребление кислорода _____

Отказался выполнить тест ____ Не в состоянии выполнить тест ____

Каким способом определяем: мануально ____, с помощью монитора ____, пульсоксиметра __

Приложение Г

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчальний процес
Національного університету фізичного виховання і спорту України**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 1.10 «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту в Україні» (№ державної реєстрації 0113U004011) за період 2015 р. Когут І.О., (керівник теми), Гончаренко Є.В., Ярмоленко М.А. внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Навчально-методичні матеріали дисципліни «Адаптивний спорт». Вдосконалення викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт». Переваги над аналогами полягають у визначенні організаційних та методичних положень підготовки спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті	- вперше узагальнені та систематизовані теоретико-методичні положення підготовки спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату та вадами зору у паралімпійському спорті; - вперше визначені методичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами з вадами слуху у дефлімпійському спорті. Рекомендується для використання фахівцями сфери фізичної культури і спорту.	Вдосконалено навчально-методичний комплекс викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт». Розроблені плани практичних занять, що використовуються в процесі викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» у студентів III-IV курсів за напрямом «Спорт». Ефект від впровадження полягає у формуванні знань з проблем підготовки спортсменів з інвалідністю в паралімпійському та дефлімпійському спорті, що сприятиме підвищенню конкурентоспроможності фахівців сфери фізичної культури та спорту на ринку праці.

Автори розробки:

доцент Когут І. О.,
доцент Гончаренко Є.В.,
викладач Ярмоленко М.А.

Представник НУФВСУ:

Перший проректор
професор Дутчак М. В.

Представник установи,
де виконувалось впровадження:

Зав. кафедри професійного,
пеолімпійського та адаптивного
спорту НУФВСУ,
професор Матвеев С. Ф.

9.11.2015

Приложение Д

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчальний процес**

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконані за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 1.10. «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту в Україні» (№ державної ресстрації 0113U004011) за період 2015 р. виконавці Когут Ірина Олександрівна, Гончаренко Євген Володимирович, Маринич Вікторія Леонідівна, Ярмоленко Максим Анатолійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Матеріали до лекцій та семінарських занять з навчальної дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту». Переваги над аналогами полягають у вдосконаленні організаційних, методичних, соціальних аспектів підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад.	- вдосконалення навчально-методичного супроводження і викладання навчальної дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту»; - подальший розвиток та узагальнення теоретичних та практичних положень про традиційні підходи до організаційно-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів-футболістів Спеціальних Олімпіад. Рекомендується для використання в навчальному процесі.	Методичні матеріали використовуються в процесі викладання навчальної дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту» на 5 курсі НУФВСУ. Соціально-економічний ефект полягає у підвищенні рівня зацікавленості студентів проблемами підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, що сприятиме не лише формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців, їх гуманізації, а й прискоренню процесу соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Автори, розробники

 доцент Когут І.О.
 доцент Гончаренко Є.В.
 доцент Маринич В. Л.
викл. Ярмоленко М.А.

Представник НУФВСУ

 перший проректор НУФВСУ,
проф. Дутчак М. В.

Представник установи,
де виконувалось впровадження

 завідувач кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного
спорту НУФВСУ,
проф. Матвеев С. Ф.

«9» листопада 2015 р.

Приложение Е

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес
Спеціальної Олімпіади України**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 1.10 «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту в Україні» (№ державної реєстрації 0113U004011) за період 2015 р. Когут І.О., (керівник теми), Гончаренко Є.В., Ярмоленко М.А. внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова повизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p>Вдосконалення реалізації волонтерської програми Спеціальної Олімпіади «Здорові атлети. ФАНфітнес»</p> <p>Переваги над аналогами полягають у визначенні шляхів підвищення якості проведення обстеження та тестування спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, які займаються спортом за програмою Спеціальних Олімпіад в Україні</p>	<p>- вперше визначені шляхи підвищення якості проведення обстеження спортсменів з відхиленнями розумового розвитку за волонтерською програмою Спеціальної Олімпіади ФАНфітнес;</p> <p>- вдосконалено процес аналізу та систематизації результатів обстеження та тестування спортсменів Спеціальної Олімпіади за волонтерською програмою «Здорові атлети. ФАНфітнес»</p> <p>Рекомендується для використання фахівцями сфери фізичної культури і спорту.</p>	<p>Вдосконалено технологію проведення тестування та обстеження спортсменів Спеціальної Олімпіади України за програмою Здорові атлети. ФАНфітнес.</p> <p>Підготовлено оновлені бланки анкет та «карти учасників» для обстеження та тестування спортсменів за програмою Спеціальної Олімпіади «Здорові атлети. ФАНфітнес».</p> <p>Ефект від впровадження полягає у розробці та наданні індивідуалізованих рекомендацій спортсменам СОУ щодо оптимізації тренувального процесу, його корекції, та, відповідно, підвищення якості їх підготовки у різних видах спорту.</p>

Автори розробки:

доцент Когут І. О.,
доцент Гончаренко Є. В.
викладач Ярмоленко М. А.

Представник НУФВСУ:

Проректор з НР,
професор Кашуба В. О.

Представник установи,
де виконувалось впровадження:

директор Спеціальної
Олімпіади України
А. А. Підварко

9.11.2015 р.

Приложение Ж

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчальний процес**

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконані за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 1.10. «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту в Україні» (№ державної реєстрації 0113U004011) за період 2015 р. виконавці Когут Ірина Олександрівна, Гончаренко Євген Володимирович, Маринич Вікторія Леонідівна, Ярмоленко Максим Анатолійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Вдосконалення викладацької дисципліни «Адаптивний спорт». Переваги над аналогами полягають у вдосконаленні організаційних, методичних, соціальних аспектів підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад.	- вдосконалення навчально-методичного супроводження і викладацької дисципліни «Адаптивний спорт»; - подальший розвиток та узагальнення теоретичних та практичних положень про традиційні підходи до організаційно-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів-футболістів Спеціальних Олімпіад. Рекомендується для використання в навчальному процесі.	Методичні матеріали використовуються в процесі викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» на 3–4 курсах НУФВСУ. Соціально-економічний ефект полягає у підвищенні рівня обізнаності студентів проблемами підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, що сприятиме не лише формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців, їх гуманізації, а й прискоренню процесу соціальної інтеграції осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Автори, розробники

 доцент Когут І.О.
 доцент Гончаренко Є.В.
 доцент Маринич В. Л.
викл. Ярмоленко М.А.

Представник НУФВСУ



перший проректор НУФВСУ,
проф. Дутчак М. В.

Представник установи,
де виконувалось впровадження

завідувач кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного
спорту НУФВСУ,
проф. Матвеев С. Ф.

«9» листопада 2015 р

Приложение 3

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчальний процес
Національного університету фізичного виховання і спорту України**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 1.10 «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту в Україні» (№ державної реєстрації 0113U004011) за період 2015 р. Когут І.О., (керівник теми), Гончаренко Є.В., Ярмоленко М.А. внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Навчально-методичні матеріали дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту». Вдосконалення викладання навчальної дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту». Переваги над аналогами полягають у визначенні організаційних та функціональних засад діяльності Спортивного арбітражного суду; визначенні історичних особливостей формування правових відносин в адаптивному та неолімпійському спорті	- вперше узагальнені та систематизовані теоретичні положення щодо історії створення та діяльності Спортивного арбітражного суду в системі правового регулювання взаємовідносин у адаптивному та неолімпійському спорті. Рекомендується для використання фахівцями сфери фізичної культури і спорту.	Вдоскопалено навчально-методичний комплекс викладання навчальної дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту». Розроблені плани практичних занять, що використовуються в процесі викладання навчальної дисципліни «Соціально-правові основи сучасного спорту» у магістрантів зі спеціальності «Спорт (професійний та неолімпійський спорт)». Ефект від впровадження полягає у формуванні знань з проблем правового регулювання взаємовідносин в адаптивному та неолімпійському спорті, які доповнюють існуючу систему наукових знань про спорт, що сприятиме підвищенню конкурентоспроможності фахівців сфери фізичної культури та спорту на ринку праці.

Автори розробки:

доцент Когут І. О.,
доцент Гончаренко Є.В.,
викладач Ярмоленко М.А.

Представник НУФВСУ:

Перший проректор
професор Дутчак М. В.

Представник установи,
де виконувалось впровадження:

Зав. кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного
спорту НУФВСУ,
професор Матвеев С. Ф.

9.11.2015

Приложение К

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес
Спеціальної Олімпіади України**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконані згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер державної реєстрації 0116U001613) за період 2016 р. виконавці Матвеев Сергій Федорович, Когут Ірина Олександрівна, Гончаренко Євген Володимирович, Ярмоленко Максим Анатолійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу. Переваги над аналогами полягають у вдосконаленні організаційних, методичних, соціальних аспектів підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. Програма базується на індивідуальному підході, який передбачає врахування особливостей захворювань, рівня фізичної підготовленості, ступеня відхилення розумового розвитку осіб, які займаються футболом.</p>	<p>- вдосконалення навчально-методичного супроводження і тренувального процесу осіб з відхиленнями розумового розвитку; - вперше розроблено й експериментально перевірено ефективність навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу, яка має оздоровчу, соціальну та навчальну спрямованість, базується на індивідуальному підході, який передбачає врахування особливостей захворювань, рівня фізичної підготовленості, ступеня відхилення розумового розвитку вищезазначеного контингенту. Рекомендується для використання в навчально-тренувальному процесі.</p>	<p>Розроблена програма використовується в навчально-тренувальному процесі осіб з відхиленнями розумового розвитку СОУ, які займаються футболом. У ході експериментального дослідження встановлені кількісні та якісні показники підвищення рівня розвитку фізичної та технічної підготовленості, а також покращення психоемоційного стану вищезазначеного контингенту, що сприяло зростанню їх рівня соціальної інтеграції.</p>

Автори, розробники

професор Матвеев С.Ф.
доцент Когут І.О.
доцент Гончаренко Є.В.
Ярмоленко М.А.

Представник НУФВСУ

проректор з науково-педагогічної роботи НУФВСУ, проф. Борисова О. В.

Представник установи,
виконавчий директор СОУ

Підварко А. А.

12.05.2016

Приложение Л

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень у навчальний процес**

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконані згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер державної реєстрації 0116U001613) за період 2016 р. виконавці Матвеев Сергій Федорович, Когут Ірина Олександрівна, Гончаренко Євген Володимирович, Маринич Вікторія Леонідівна, Ярмоленко Максим Анатолійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Вдосконалення викладання дисципліни «Адаптивний спорт». Переваги над аналогами полягають у визначенні шляхів підвищення методичних та організаційних засад проведення навчально-тренувальних занять з особами, які мають відхилення розумового розвитку.	- вдосконалення методичного супроводження викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт»; - подальший розвиток та узагальнення теоретичних та практичних положень про вдосконалення організаційно-методичного супроводу, що використовується тренерами футболістів Спеціальних Олімпіад. Рекомендується для використання в навчальному процесі.	Методичні матеріали використовуються в процесі викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» на 3–4 курсах НУФВСУ. Соціально-економічний ефект полягає у підвищенні рівня обізнаності студентів щодо особливостей проведення навчально-тренувального процесу з особами, які мають відхилення розумового розвитку, що сприятиме формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців та їх гуманізації.

Автори, розробники

професор Матвеев С.Ф.
доцент Когут І.О.
доцент Гончаренко Є.В.
доцент Маринич В. Л.
Ярмоленко М.А.

Представник НУФВСУ

перший проректор з науково-педагогічної роботи НУФВСУ, проф. Дутчак М. В.

завідувач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ,

проф. Матвеев С. Ф.

13.05.2016