

Методологічна основа вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний адаптивний спорт у структурі міжнародного спортивного руху представлений трьома напрямками: паралімпійським, дефлімпійським та Спеціальними Олімпіадами. Останній, зі свого боку, спрямований на проведення навчально-тренувальних занять і змагань для осіб із відхиленнями розумового розвитку (ВРР). Наявність у спортсменів цієї нозології різного характеру захворювань і порушень стимулює науковців та тренерів до пошуку адекватних засобів і методів спортивного тренування, спрямованих на розв'язання корекційно-компенсаторних завдань навчально-тренувального процесу. Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» розробляє та реалізує навчально-тренувальні й волонтерські програми для осіб із ВРР у світі. Одним із найбільш масових і доступних видів спорту для цього контингенту в Україні є футбол.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що існує значна кількість робіт стосовно історичних та організаційних аспектів розвитку адаптивного спорту [5; 6]; окремих аспектів підготовки спортсменів в адаптивному спорті [1; 2; 4]; соціально-гуманістичних засад розвитку адаптивного спорту [3].

Наявні дослідження фрагментарно розглядають питання покращення спортивної підготовки футболістів Спеціальних Олімпіад. Тому існує необхідність оптимізації тренувального процесу за допомогою аналізу основних складових частин навчально-тренувальної програми спеціальних Олімпіад із футболу.

Роботу виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр» за темою 1.10 «Соціально-гуманістичні основи розвитку адаптивного спорту в Україні» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту Україна (номер державної реєстрації – 0113U004011).

Завдання роботи – оптимізація навчально-тренувальної програми Спеціальних Олімпіад із футболу за допомогою аналізу її структури та змісту.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет; методи спостереження, порівняння й аналізу, документальні методи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Навчально-тренувальна програма Спеціальних Олімпіад із футболу складається з двох варіантів – розширеного та скороченого [7] (рис. 1). Аналіз структури першого варіанта засвідчив, що він складається з трьох глав: планування тренувального й змагального сезону; навчання футбольних навичок; правила гри в футбол та основи етикету. У першій главі представлено розділи: «Цілі й завдання»; «Приклад 8-тижневого плану підготовки»; «Відбір спортсменів в команди за програмою “Об'єднаний спорт”»; «Фіксація щоденного прогресу»; «Футбольна екіпіровка та обладнання».

Цей розділ містить довгострокові завдання й схему їх реалізації. Для кожного тренера та спортсмена важливо встановлювати мету діяльності або тренувальних занять, оскільки для спортсменів вона створює мотивацію відвідувати заняття й брати участь у змаганнях, а керівник тренувального процесу завдяки використанню адекватних засобів і методів, творчого підходу до спортсменів створює умови для досягнення поставленої мети та завдань. Наступний розділ програми розкриває планування тренувальних занять і змагань. Кожен спортсмен, який спеціалізується у футболі, повинен освоїти положення 8-тижневої програми, щоб відповідати мінімальним вимогам підготовленості та брати участь в іграх Спеціальних Олімпіад. Цей план підготовки схожий на загальноприйнятну структуру спортивної підготовки й не враховує нозологічно детерміновану специфіку

Тренувальні заняття представлено у форматі двічі на тиждень, але, за необхідності, тренери можуть додатково включати в тижневий план ще одне заняття.

У розділі «Основні компоненти планування» показано структурований план заняття, що складається з розминки, основної та завершальної частин. До завдань основної частини програми додаються практичні рекомендації з навчання техніко-тактичних прийомів людей із відхиленнями розумового розвитку й способи отримання змагального досвіду. Також у цьому розділі не виявлено практичних рекомендацій із тренування воротарів.

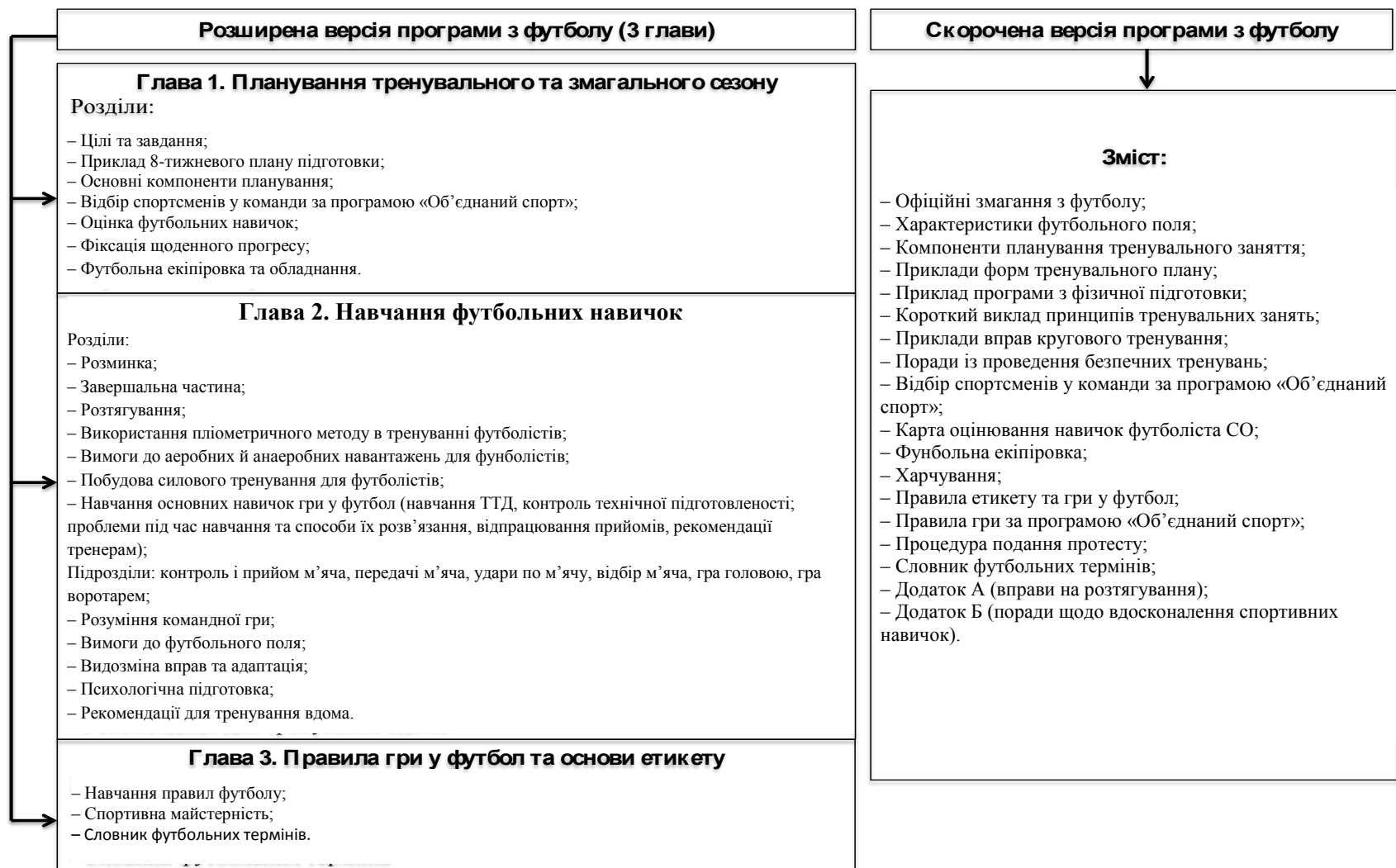


Рис. 1. Структура та зміст навчально-тренувальної програми Спеціальних Олімпіад із футболу

Важливим аспектом під час проведення занять зі спортсменами Спеціальних Олімпіад є індивідуальний підхід. Тренер повинен орієнтуватися на сильні й слабкі сторони кожного гравця та команди в цілому. Зворотний зв'язок між тренером та атлетом, безумовно, є важливим, оскільки він сприяє розвитку більш глибокого розуміння гри в людей із відхиленнями розумового розвитку. У програмі акцентовано увагу на підрозділі «Підготовка до навчально-тренувального заняття», де описано порядок установавання обладнання під час заняття, обґрунтовано важливість застосування додатка «Схема гри», наведено приклад тренувального плану заняття. За допомогою цього додатка тренер має можливість планувати стратегію гри у футбол, розмістити гравців і варіювати розміри футбольного поля. Правильне його використання дає змогу організувати гравців й ефективно використовувати ігрове поле в тренувальному процесі. Розміри поля повинні регулюватися тренерами залежно від рівня фізичної та технічної підготовленості. Окремий підрозділ «Принципи ефективності навчально-тренувального заняття» актуалізує узагальнені уявлення, які дають змогу оптимізувати тренувальний процес футболістів з відхиленнями розумового розвитку. «Поради щодо проведення ефективних і безпечних тренувань» займають вагоме місце в програмі підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. Тренери несуть відповідальність за спортсменів під час навчально-тренувального процесу, тому їхня безпека й благополуччя – це основна турбота тренерів. Ураховуючи той факт, що футбол є одним із травмонебезпечних видів спорту й заняття проводяться зі специфічним контингентом, це обумовлює необхідність цього розділу.

Розділ «Відбір спортсменів у команди за програмою “Об'єднаний спорт”» особливо важливий, оскільки спільні тренувальні заняття здорових і людей із відхиленнями розумового розвитку експериментально довели свою ефективність. У цьому розділі викладено принципи розподілу гравців у команди із футболу залежно від статі, віку й рівня спортивної майстерності. Програма «Об'єднаний спорт» охоплює філософію та принципи Спеціальної Олімпіади, створюючи при цьому умови, що сприяють соціальній інтеграції осіб із відхиленнями розумового розвитку.

Розділ «Фіксація щоденного прогресу» розроблено для ведення точного звіту про щоденне покращення або регресію продуктивності спортсмена протягом тренувального заняття, фіксуючи при цьому, яким чином у людей із такими відхиленнями підвищується або знижується рівень спортивної майстерності.

Розділ «Футбольна екіпіровка та обладнання» актуалізує важливість вибору правильного одягу й адекватного інвентарю для проведення тренувальних занять і змагань. Невідповідність одягу та обладнання може значно вплинути на можливості спортсменів із цими порушеннями, а в деяких випадках можуть стати загрозою для їхньої безпеки.

Наступна глава програми Спеціальних Олімпіад із футболу «Навчання людей із відхиленнями розумового розвитку гри у футбол» складається з розділів «Розминка»; «Завершальна частина»; «Розтягування»; «Використання пліометричного методу в тренуванні футболістів»; «Вимоги до аеробних й анаеробних навантажень для футболістів»; «Побудова силового тренування для футболістів»; «Навчання навичок гри у футбол»; «Розуміння командної гри»; «Вимоги до футбольного поля»; «Видозміна вправ та адаптація», «Психологічна підготовка», «Рекомендації для тренування вдома». Перший розділ цієї глави «Розминка», зі свого боку, більш змістовний, ніж «Завершальна частина». Обґрунтовано важливість і наведено приклади вправ з організації розминки, які використовуються для футболістів із такими відхиленнями в стані здоров'я. Потрібно звернути увагу на те, що завершальна частина так само важлива, як і розминка, оскільки раптова зупинка тренувального заняття може призвести до скупчення крові, що вповільнює видалення продуктів метаболізму в організмі спортсменів. Зі свого боку, це може призвести до болю в м'язах, судом та інших проблем у спортсменів – учасників Спеціальних Олімпіад.

Розділ «Розтягування» містить вправи, які використовуються для загальної й спеціальної розминки футболістів Спеціальних Олімпіад. У розділі представлено безліч вправ, наявні методичні рекомендації та ілюстрації, на яких показано правильне виконання вправ і можливі помилки.

У розділі «Використання пліометричного методу в підготовці футболістів» розкрито способи планування тренувань із використанням цього методу. Його застосування потрібне після підготовчої частини заняття. Вправи можуть виконуватися при інтенсивності роботи від низької до помірної протягом року, однак за 7–10 днів застосування методу рекомендовано припинити.

У наступному розділі «Вимоги до аеробних й анаеробних навантажень для футболістів» обґрунтовано переваги аеробної системи енергозабезпечення та показано важливість анаеробної системи для футболістів Спеціальних Олімпіад. Також у цьому розділі наведено приклади виконання вправ для розвитку цих видів витривалості, проте деякі з них потребують заміни, а для решти бракує методичних положень щодо їх реалізації.

Розділ «Побудова силового тренування для футболістів» містить приклади вправ, правильне виконання яких відображено на фото й відеоматеріалах.

Наступний розділ «Навчання навичок гри у футбол» розкриває навчання основних техніко-тактичних дій футболістів із ВРР. Тут уміщено базові рекомендації з навчання техніко-тактичних дій (ТТД) футболістів із відхиленнями розумового розвитку (контроль і прийом м'яча, ведення м'яча, передачі м'яча, удари по м'ячу, відбір м'яча, гра головою, гра воротарів). Розділ охоплює контроль технічної підготовленості футболістів, проблеми під час навчання та способи їх розв'язання, практичні рекомендації тренерам. Також наявні інструкції з навчання ТТД футболістів, фото й відеоматеріали, які можуть використовувати тренери, вихователі, волонтери, батьки дітей. Підрозділ «Контроль технічної підготовленості» охоплює 58 тестових завдань: «контроль і прийом м'яча»; «ведення м'яча»; «передачі м'яча»; «удари по м'ячу»; «відбір м'яча»; «гра головою»; «гра воротарем». Далі в програмі для кожного ТТД наведено варіанти можливих помилок, що можуть виникати під час навчання, та способи їх усунення. Відпрацювання прийомів відбувається індивідуально, залежно від рівня можливостей спортсменів із відхиленнями розумового розвитку. У програмі відпрацювання прийомів розділено на два рівні підготовленості – легкий і середній. Для осіб із більш обмеженими можливостями рекомендовано легші завдання для відпрацювання прийомів. Далі – підрозділ, у якому вміщено практичні рекомендації з формування навичок у футболі, акцентовано увагу на проблемних моментах навчання й викладено поради тренерам із забезпечення сприятливих умов навчання, у яких спортсмени з ВРР можуть розвивати свої футбольні навички.

У розділі «Розуміння командної гри» розглянуто навчання основних стратегій гри, прості ігрові принципи, навчання основ відновлення гри, розподіл команди та вибір позицій для кожного гравця. У підрозділі «Навчання основних стратегій гри» рекомендовано налагодження взаємодії між гравцями за допомогою гри «2 на 2», навчання техніки нападу та захисних дій у зв'язці «1 на 1», ускладнюючи навчання з використанням різних ігрових комбінацій в грі «3 на 3». Підрозділ «Навчання основ відновлення гри» містить правила й методику навчання відновлення гри. У футболі м'яч часто виходить за межі поля, після цього арбітр призначає вільний, штрафний, кутовий, удар по воротах, удар від воріт або викидання м'яча. Тренер зобов'язаний навчати володіння цими діями на тренувальних заняттях, інакше суддя має право зупинити хід гри й винести рішення щодо забезпечення навчання футболістів Спеціальних Олімпіад. У підрозділі «Розподіл команди та вибір позицій для кожного гравця» показано дві схеми розставляння гравців, залежно від їх кількості (схеми гри «11 на 11» і «5 на 5»), а також представлено завдання та функції для кожного ігрового ампуа.

У наступному розділі «Вимоги до футбольного поля» міститься опис основних ігрових зон і ліній по периметру поля, а також розміри поля для гри «5 на 5» і «11 на 11».

Розділ «Психологічна підготовка» є важливим для спортсменів, оскільки ідеологію та філософію руху Спеціальних Олімпіад спрямовано на реалізацію їхніх особистих можливостей та рекордів. Для багатьох спортсменів участь у змаганнях є самоціллю. Однак тренувальний і змагальний процес висувають підвищені вимоги до психіки людини. Змістовна частина цього розділу надзвичайно мала: відсутні засоби, методи, форми педагогічного впливу на особистість. Розділ «Рекомендації для тренування вдома» охоплює програму навчання, інструкції до неї, фото й відеоматеріали.

Глава 3 складається з трьох розділів: «Навчання правил футболу», «Спортивна майстерність» і «Словник футбольних термінів». Перший розділ містить традиційні правила гри для футболістів цієї нозології, правила гри за програмою «Об'єднаний спорт», а також процедуру розгляду в разі подання протесту. У другому розділі «Спортивна майстерність» розкрито гуманістичний потенціал спорту. Тренери повинні навчати спортсменів дотримуватися принципів чесної гри, етичної поведінки та добросовісності. Третій розділ містить 32 професійних футбольних терміни, призначені для тренерів, волонтерів, спортсменів із ВРР. Скорочений варіант програми Спеціальних Олімпіад із футболу представляє, по суті, аналогію детального, проте виявлено невідповідність між змістом обох варіантів програми. У скороченому варіанті програми наявний розділ «Харчування», який відсутній у повній її версії, але в скороченому варіанті не знайдено розділи «Психологічна підготовка» та «Рекомендації для тренування вдома».

Висновки й перспективи подальших досліджень. Міжнародною організацією «Спеціальні Олімпіади» розроблено навчально-тренувальні програми з футболу та інших видів спорту. Реалії сьогодення потребують їх удосконалення. Так, програма з футболу містить перелік спортивних умінь і навичок, однак не передбачає розподілу навчального матеріалу на вісім тижнів підготовки. У розділі 2 «Навчання футбольних навичок» методичні положення носять фрагментарний характер, розв'язують, як правило, часткові завдання та не враховують специфіку, форми й ступінь відхилення розумового

розвитку, а також низький рівень інформативності деяких розділів програми. Виявлено невідповідність у змісті між двома версіями програми Спеціальних Олімпіад із футболу.

Аналіз структури й змісту програми Спеціальних Олімпіад із футболу свідчить про наявність певних неузгодженостей у її викладенні та про необхідність її оптимізації. Вивчення практичного досвіду тренерів Спеціальних Олімпіад в Україні й розробка авторської навчально-тренувальної програми з футболу для людей із відхиленнями розумового розвитку посприє розв'язанню вказаної проблеми та є перспективним напрямом подальших досліджень.

Джерела та література

1. Бріскін Ю. А. Тактична підготовка спортсменів за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Ю. А. Бріскін, О. О. Слісенко // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 136–139.
2. 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.
3. Когут І. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві / І. Когут, С. Применко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 109–113.
4. Матвеев С. Ф. Методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку : метод. рек. для тренерів, волонтерів, батьків спортсменів Спеціальної Олімпіади України / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко. – К. : Аконіт, 2011. – 32 с.
5. Передерій А. Актуальні напрямки наукових досліджень міжнародного руху Спеціальних Олімпіад / А. Передерій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17 : в 4 т. – Т. 1. – С. 159–163.
6. Римар О. Історико-методологічні аспекти організації і проведення Спеціальних Олімпіад (Special Olympics) / О. Римар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2001. – № 25. – С. 10–15.
7. Bowler V. Special Olympics Football Coaching Guide / V. Bowler, F. Croxton, W. S. Durden, M. Hanken, D. Lenox, E. Meechan, P. Rosin. – 2004 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://digitalguides.specialolympics.org/football/>?

Анотація

Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» розробляє та реалізовує навчально-тренувальні й волонтерські програми для осіб із відхиленнями розумового розвитку у світі. Проведено теоретичний аналіз структури та змісту навчально-тренувальної програми Спеціальних Олімпіад із футболу. Виявлено проблемні моменти цієї програми й встановлено, що вона потребує оптимізації. Основні розділи програми, які спрямовані на навчання та вдосконалення навичок футболу, носять фрагментарний характер і не розв'язують основних завдань навчально-тренувального процесу. Виявлено, що не враховуються специфіка, форми та ступінь відхилення розумового розвитку, а також низький рівень представленого організаційно-методичного забезпечення для цього контингенту.

Ключові слова: футболісти з відхиленнями розумового розвитку, Спеціальні Олімпіади, навчально-тренувальна програма.

Максим Ярмоленко. Методологическая основа совершенствования учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад. Международная организация «Специальные Олимпиады» разрабатывает и реализует учебно-тренировочные и волонтерские программы для лиц с отклонениями умственного развития в мире. Проведенный теоретический анализ структуры и содержания учебно-тренировочной программы Специальных Олимпиад по футболу. Обнаружены проблемные моменты данной программы и установлено, что она нуждается в оптимизации. Основные разделы программы, направленные на обучение и совершенствование навыков футбола, носят фрагментарный характер и не решают основных задач учебно-тренировочного процесса. Определено, что не учитываются специфика, формы и степень отклонения умственного развития, а также низкий уровень представленного организационно-методического обеспечения для данного контингента.

Ключевые слова: футболисты с отклонениями умственного развития, Специальные Олимпиады, учебно-тренировочная программа.

Maskym Yarmolenko. Methodological Basis of Improvement of Educational-training Process of Football Players of Special Olympics. International organization «Special Olympics» develops and implements educational-training and volunteer programs for people with mental development deviations in the world. It was conducted theoretical analysis of the structure and content of educational-training program of Special Olympics in football. There were found problematic aspects of the program and established that it requires optimization.

The main sections of the program are aimed at studying and mastering football skills, they have fragmentary character and do not solve the basic problems of the training process. It was defined that it is not taken into consideration specifics, forms and degree of deviation of mental development, and low level of the presented organizational-methodological guaranteeing for this contingent.

Key words: football players with deviations of mental development, Special Olympics, educational and training program.