

2. Vyzhgin V.A. (1999) "Football: A textbook for institutes of physical culture", Physical Culture, Education and Science, 254 p., il.
3. Guba V.P., Lexakov A.V. (2013) "Theory and methods of football: a textbook", Soviet Sport, 536 p. : il
4. Lukshinov N.M. (2006) "The art of preparing high-class football players: scientific method. manua", 2nd ed., Rev., ext., Owls. Sport, 432 p.
5. Tumanyan G.S. "Champions training strategy: coach handbook", Owls. Sport, 2006. - 496 p.
6. Solomonko V.V., Lisenchuk G.A., Solomonko O.V. (2005) "Football. Pidruchnik for students VNZ FV and S." Olimpiyska literature, 295 p.
7. Monakov G.V. (2007) "Preparing football players". Theory and practice, 2nd ed., Stereotype., Owls. Sport, 288 p., il.
8. Nikolayenko V.V. (2014) "Rational system of long-term preparation of football players to achieve higher sportsmanship", Summit Book, 336 p.
9. Nikolayenko V.V., Shamardine V.N. (2015) "Long-term training of young football players. The path to success", studies. - method. Allowance, Summit-book, 360 p., il.
10. Kostyukevich V. M. (2006) "Management of the training process of football players in the annual training cycle": monograph, Planer, 683 p.
11. Kuznetsov A. A. (2008) "The organizational and methodological structure of the training process in a football school", Stage IV (8-10 years), Olympia; Man, 112 p.
12. Lysenchuk G. A. (2003) "Managing the preparation of football players": monograph, Olympus. lit., 271 p.
13. Petukhov A. B. (2006) "Football. Formation of the basics of individual technical and tactical skills of young football players. Problems and solutions": monograph, Soviet Sport, 232 p.
14. Platonov V.N. (2013) "Periodization of sports training. General theory and its practical application", Olympus. lit., 624 p.
15. Nikolayenko V.V., Avramenko V.G., Goncharenko V.I. (2003) "Football: advanced program for child-youth sports school, special child-youth school olympian reserve school sports training", Science.-method. FFU committee, 106 p.
16. Shamardin V.N. (1997) "Football: studies. manual for students., teachers special. studies. institutions, as well as coaches", Thresholds, 238 p.

Ярмоленко М. А.,
доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Національний університет фізичного виховання та спорту України

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФУТБОЛУ ДЛЯ ОСІБ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В СПЕЦІАЛЬНОМУ КОРЕКЦІЙНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті автор експериментальним шляхом перевірів ефективність розробленої навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу, яка була апробована в процесі підготовки дітей восьми років з різним ступенем відхилення розумового розвитку. Даний проект був впроваджений на базі спеціалізованої школи-інтернату №15 м. Києва. В експерименті брали участь 18 чоловік з легким, середнім та важким ступенями відхилення розумового розвитку, які раніше ніколи не займалися футболом. В залежності від ступеня відхилення розумового розвитку, спортсмени були розділені на групи по шість осіб. Тривалість послідовного експерименту складала чотири місяці (два етапи по вісім тижнів). Для оцінки технічної підготовленості використовувалися наступні тестові завдання: 30 м з обведенням стійок; кидання м'яча з-за голови; обведення стійок 10 м і удар по воротах; удар провідною ногою по м'ячу на дальність; удар по м'ячу на точність.

Ключові слова: адаптивний спорт, особи з відхиленнями розумового розвитку, Спеціальні Олімпіади, футбол, навчальна програма.

Ярмоленко М. А. Эффективность внедрения учебной программы по футболу для лиц с отклонениями умственного развития в специальном коррекционном образовательном учреждении. В статье автор экспериментальным путем проверил эффективность разработанной учебной программы Специальных Олимпиад по футболу, которая была апробирована в процессе подготовки занимающихся восьми лет с разной степенью отклонения умственного развития. Данный проект был внедрен на базе Специализированной школы-интерната №15 г. Киева. В эксперименте приняли участие 18 человек с легкой, умеренной и тяжелой степенями отклонения умственного развития, которые ранее никогда не занимались футболом. В зависимости от степени отклонения умственного развития, спортсмены были разделены на группы по шесть человек. Длительность последовательного эксперимента составила четыре месяца (два этапа по восемь недель). 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.

Ключевые слова: адаптивный спорт, лица с отклонениями умственного развития, Специальные Олимпиады, футбол, учебная программа.

Yarmolenko M. The effectiveness of the implementation of the football program for people with mental disabilities in special correctional educational institution. In the article, the author experimentally tested the effectiveness of the football program for people with mental disabilities, which was tested in the process of preparing for eight years pupils with different degrees of mental disabilities (MD). This project was implemented on the basis of the specialized school №15 in Kiev. The experiment was

attended by 18 people with mild, moderate and severe degrees of MD, who had never played football before. Depending on the degree of MD, the athletes were divided into groups of six. The duration of the sequential experiment was four months (two phases of eight weeks). At the first stage, the training process carried out according to the existing program of adaptive physical education for children with MD. Students were engaged in physical therapy and physical education. At the second stage, the training sessions were held in accordance with the developed 8-week curriculum of the Special Olympics in football, according to which those engaged in MD must master the main technical and tactical elements of football during this period. Evaluation of the effectiveness of program material was assessed according to changes in physical fitness. At the second stage of the experiment, the degree of mastering technical and tactical skills in football was taken into account. There were used the following test items: 30 m with stroke struts; throwing the ball from behind the head; strut trim 10 m with doing a goal shot; kick the ball; shot the ball into accuracy.

Keywords: adaptive sport, persons with mental disabilities, Special Olympics, football, training program.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується збільшенням кількості людей з інвалідністю, в тому числі і тих, які мають відхилення розумового розвитку (ВРР) (О. О. Павлось [2], А. В. Передерій [3], Imas Yevgeniy, Borysova Olga, Kogut Iryna, Yarmolenko Maksym, Shlonska Olha [7] та ін.). Однією з найбільш значущих проблем цих осіб є складність їх соціальної адаптації в суспільстві. Адаптивний спорт є надзвичайно ефективним і доступним засобом вирішення даної проблеми.

Питання соціальної адаптації осіб з інвалідністю вивчали вітчизняні (М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко [1], М. А. Ярмоленко [4] та ін.) та закордонні вчені (F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler [5], E. M. Dykens, D. J. Cohen [6], R. McConkey, G. Grant, P. Ramcharan, M. Flynn and M. Richardson [9] та ін.). Сьогодні дана проблема досить актуальна. Прогресивні країни керуються загальною стратегічною метою – забезпечення повноцінної участі людей з такими порушеннями в суспільному житті та вирішення питань, пов'язаних з залученням громадян з інвалідністю до всестороннього активного життя.

Для організації навчально-тренувального процесу спортсменів з ВРР починаючи з 1981 року видаються тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з усіх офіційних видів спорту. Тренувальні програми мають єдину загальну структуру, містять жорсткі та формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, критеріїв контролю підготовленості спортсменів тощо (А. В. Передерій [3]). В цей же час, існуючі програми сприяють підвищенню якості навчально-тренувального процесу, проте в них не в повному обсязі враховані індивідуальні можливості спортсменів, в тому числі ступінь ВРР, наявність вторинних захворювань, вікові особливості та т. п. (М. А. Ярмоленко [4]).

Разом з цим, змагання в системі підготовки атлетів Спеціальних Олімпіад, на відміну від інших напрямів адаптивного спорту в олімпійському русі, характеризуються відсутністю спрямованості діяльності на досягнення максимально можливого спортивного результату. Відповідно до філософських засад Спеціальних Олімпіад, змагання мають важливе значення для розвитку спортивних навичок, створення рівних можливостей для конкуренції, є кращим засобом перевірки спортивних навичок атлета, визначення прогресу та створення стимулу для особистісного росту спортсмена в обраному виді спорту (М. Lloyd, V. Temple, J. Foley [8] та ін.).

В Україні футбол також користується значною популярністю. Всеукраїнською громадською організацією інвалідів «Спеціальна Олімпіада України» до занять футболом залучено близько 10 тис. осіб з ВРР у 17 областях нашої держави (М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко [1]). Велика зацікавленість осіб з ВРР футболом спонукає до розробки методичних засад з метою ефективної реалізації організаційно-методичного забезпечення у навчально-тренувальному процесі для підвищення рівня соціальної адаптації футболістів з ВРР.

Однак, аналіз доступної вітчизняної та зарубіжної літератури дозволили виявити дефіцит наукових досліджень, присвячених реалізації організаційно-методичних особливостей навчально-тренувальних занять футболістів Спеціальних Олімпіад, а суспільна необхідність в обґрунтуванні цього напрямку є надзвичайно актуальною, що і визначило питання розробки та реалізації навчальної програми для футболістів з відхиленнями розумового розвитку.

Формулювання мети дослідження. Підвищення ефективності тренувального процесу осіб з відхиленнями розумового розвитку шляхом реалізації авторської навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу з перевіркою її ефективності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів і мережі Інтернет; метод викопіювання з медичних карт; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. При виконанні тесту «Ведення м'яча 30 м», де було розташовано 15 стійок на відстані двох метрів один від одного, тренер Спеціальних Олімпіад з футболу наочно демонстрував правильність виконання даного техніко-тактичного елемента.

Проведення першого етапу тестування з технічної підготовленості показало, що більшість осіб виконували даний технічний елемент з грубими помилками: неправильно вели м'яч, далеко відпускали його від себе, збивали стійки і т. п. В процесі 8-тижневого експерименту тренер використовував запропоновану навчальну програму, що дозволило спортсменам з ВРР більш швидко і якісно виконувати даний технічний прийом.

У спортсменів з легким ступенем ВРР спостерігалися великі відмінності в показниках виконання тесту до експерименту ($S = 26,1$). По закінченню проходження вісьмитижневого навчального матеріалу відмінності в показниках стали меншими ($S = 22,6$). Однак у осіб з помірним та важким ступенями ВРР спостерігалася зворотна тенденція, що свідчить про різні можливості представників зазначеної категорії осіб внаслідок наявності різних захворювань, які обмежують їх фізичні та рухові можливості (табл. 1).

Таблиця 1

Технічна підготовленість осіб з відхиленнями розумового розвитку (n=18)

Тести	Результати					
	Легкий (n=6)		Помірний (n=6)		Важкий (n=6)	
	до *	після **	до *	після **	до *	після **
Ведення м'яча 30 м з обведенням стійок, с	64,8	58,7	90,7	79,5	99,8	88,3
Кидок м'яча з-за голови на дальність, м	7,9	9,0	6,3	7,6	5,0	6,6
Обведення стійок 10 м і удар по воротах, с	23,0	18,7	25,2	23,4	26,8	25,3
Удар по м'ячу на дальність, м	18,3	23,0	15,8	18,1	15,0	16,0
Удар по м'ячу на точність, %	85,0	93,3	75,0	80,0	66,7	76,7

* - до впровадження навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу;

** - після проходження вісьмитижневого навчального матеріалу

Тест «Кидок м'яча через голову на дальність» атлети виконували двома руками зверху. На першому етапі педагогічного тестування було виявлено, що більшість спортсменів з ВРР не могли при виконанні кидка зберігати вертикальний напрямок руху м'яча, так як необхідно стежити очима за його польотом, а більшість дітей дивилися вниз.

Під час проведення дослідження, з метою освоєння особами з ВРР даного технічного елемента, пропонувалися підвідні та імітаційні вправи. Особи з легким ступенем ВРР виконували складніші завдання: удари м'ячем об підлогу та ловля його після відскоку долонями; вправа «Кидання м'яча на місці» двома руками, однією рукою (правою чи лівою), з просуванням вперед по прямій, по колу, змієюю та т. п. Крім цього, протягом восьми тижнів занять футболом, у даного контингенту покращилася міжм'язова координація, збільшилася сила м'язів верхніх кінцівок, техніка виконання рухових дій, що в свою чергу призвело до підвищення результатів (табл. 1). Після проведення першого етапу тестування мінімальне значення при виконанні даного тесту становило 2 м, а максимальне – 13 м. Після закінчення 8-тижневого навчально-тренувального процесу різниця між мінімальним і максимальним значеннями становила 14 м, причому спостерігалася динаміка приросту результатів у всіх учасників експерименту. Це свідчить про істотну різницю потенціалу досліджуваних з-за особливостей захворювань і присутніх порушень, які обмежують арсенал їх фізичних і психічних можливостей.

При виконанні наступної тестової вправи «Обведення стійок 10 м і удар по воротах» футболістам з ВРР необхідно було пробігти або пройти з м'ячем без спротиву суперника і виконати удар по воротах. Оцінюючи ведення м'яча у футболістів до і після експерименту, можна констатувати значне поліпшення результатів у всіх учасників дослідження (табл. 1). Група спортсменів з легким ступенем ВРР поліпшила показники на 18,7 %; з помірним на 7,15 %; з важким на 5,6 %.

Отже, впровадження авторської програми Спеціальних Олімпіад з футболу сприяло поліпшенню тимчасових показників виконання даного технічного прийому.

Удар по м'ячу на дальність в футболі має різні варіанти виконання і здійснюється декількома способами. Сильний і точний удар у футболі - серйозна перевага будь-якого гравця. Під час проведення тестового завдання «Удар по м'ячу на дальність» тренер намагався максимально доступно і зрозуміло допомогти, пояснити і показати причину виникаючих помилок, використовуючи методи наочності. Особи з легким ступенем ВРР за період дослідження оволоділи всіма можливими варіантами виконання ударів: внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи, серединою внутрішньої і зовнішньої частин підйому, носком, п'ятою.

Футболісти з помірним і важким ступенем ВРР вивчили тільки максимально доступні для них види ударів в силу обмеженої рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах через присутні вроджені захворювання (синдром Дауна, ДЦП, синдром Аперта і т.п.). Після експерименту проведено тестування удару на дальність у осіб з такими порушеннями: у осіб з легким ступенем ВРР дальність удару виросла на 25,7 %; з помірним – 14,6 %; з важким – 6,7 % (табл. 1).

Методика проведення тесту на точність ударів побудована на створенні п'яти коридорів, розташованих за допомогою фішок, при цьому радіус найменшого коридору – 40 см, другого – 80 см, третього – 120 см, четвертого – 160 см і п'ятого – 200 см. Учасники експерименту здійснювали удар в центр мішені, а відстань до цілі в метрах варіювалася залежно від ступеня ВРР (легкий – 15 м; помірний – 12 м; важкий – 9 м). Кожен футболіст виконував два удари двома ногами (по одному удару правою і лівою). Відхилення вважалося нульовим, якщо м'яч потрапив у центральну зону коридору. Результати тестування фіксувалися в такий спосіб: спочатку підраховувалася загальна кількість влучень в коридор, а потім розподіл влучних прострілів по квадратах, в %. Футболісти з легким ступенем ВРР підвищили точність ударів по м'ячу в цілі на 9,8 %; з помірним - 6,7 %; з тяжким – 15 % (табл. 1).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що в результаті впровадження авторської навчальної програми з футболу в спеціальній школі-інтернаті для осіб з ВРР було встановлено, що під час проведення другого етапу педагогічного експерименту особи в відхиленнями розумового розвитку в повному обсязі оволоділи всіма запланованими в програмі техніко-тактичними елементами гри в футбол.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та перевіркою ефективності навчальних програм з популярних видів спорту для осіб з інвалідністю з урахуванням ступеня інвалідності, особливостей захворювання, рівня фізичної підготовленості, соціальних навичок і взаємин в колективі.

Література

1. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К.: Тонар, 2016. – 109 с.

2. 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.
3. Передерій А. Актуальні напрями наукових досліджень міжнародного руху Спеціальних Олімпіад / 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. 159–163.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Imas Yevgeniy, Borysova Olga, Kogut Iryna, Yarmolenko Maksym, Shlonska Olha. Football training as a method to improve the psycho-emotional state of schoolchildren with mental development impairments / Yevgeniy Imas, Olga Borysova, Iryna Kogut, Yarmolenko Maksym, Olha Shlonska // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2018. – Vol. 18, iss. 1. – P. 23–27.
8. 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.
9. 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.

References

1. M. A. Yarmolenko, S. F. Matvieiev, I. O. Kohut, Ye. V. Honcharenko (2016). Navchalna prohrama Spetsialnykh Olimpiad z futbolu – K. : Tonar, 2016. – 109 p.
2. Pavlos O. O. (2014). Udoskonalennia pidhotovky sportsmeniv iz vidkhylenniam rozumovoho rozvytku za trenuvalnymy prohramamy spetsialnykh olimpiad : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.01 / Olha Oleksandrivna Pavlos ; Lvivskiy DUFK. – Lviv, 2014. – 20 p.
3. Perederii A. (2013). Aktualni napriamy naukovykh doslidzhen mizhnarodnoho rukhu Spetsialnykh Olimpiad / A. Perederii // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / red. Ye. Prystupa ; LDUFK. – Lviv, 2013. – Vyp. 17, T. 1. – P. 159–163.
4. Yarmolenko M. (2016). Metodicheskie osobennosti provedeniya trenirovochnykh zanyatiy v ramkah programmy Spetsialnykh Olimpiad / Maksym Yarmolenko // Naukoviy chasopis NPU Im. M. P. Dragomanova. – 2016. – iss. 1. – P. 94–98.
5. 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.
6. 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.
7. Imas Yevgeniy, Borysova Olga, Kogut Iryna, Yarmolenko Maksym, Shlonska Olha. Football training as a method to improve the psycho-emotional state of schoolchildren with mental development impairments / Yevgeniy Imas, Olga Borysova, Iryna Kogut, Yarmolenko Maksym, Olha Shlonska // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2018. – Vol. 18, iss. 1. – P. 23–27.
8. 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.
9. 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.