

та різних слоганів, що не передбачено традиційним використанням комплексу "Лідер".

Таким чином, оцінка рухової пам'яті здійснювалася комплексно з використанням 13-ти кількісних показників.

Всі запропоновані вправи пройшли попередню апробацію на базі СДЮСРШ "Таличина" Львівського обласного центру "Інваспорт".

### ВИСНОВКИ:

1. Критеріями рухової пам'яті спортсменів із наслідками церебрального паралічу є запам'ятовування та відтворення різних параметрів рухів.

2. Контрольні вправи для оцінки рухової пам'яті спортсменів із наслідками церебрального паралічу вимагають вузького спрямування на визначення здатності до відтворення кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бадалян Л.О. и др. Детский церебральный паралич. К.: Здоровье, 1988. - 576 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Бріскін Ю.А., Сивицький В.Г. Комп'ютерна програма "Програмно-апаратний комплекс інтелектуальної та психічної підготовки осіб різних вікових та фактових груп "Лідер"". Свідоцтво про держреєстрацію прав автора ПА №794, 1997. - ДААСПУ
4. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Сб. науч. трудов. - Л., 1976. - С. 62-68
5. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсмена / Ответ. ред. д-р. псих. наук Б.Б.Коссов.- Кишинев: Штица, 1983. - С. 65-74.

## CONTROL EXERCISES COMPLEXES AND CRITERIA OF THE MOVING MEMORY FOR THE SPORTSMEN'S WITH CONSEQUENCES OF CEREBRAL PARALYSIS

ALYNA PEREDERY

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The basis of moving formation is moving memory as an ability to remember and reproduce kinematic, dynamical and rhythmical characteristics of the technique. In the present work control exercises complexes, as well as moving memory estimation criteria for the sportsmen's with consequences of cerebral paralysis are proposed.

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ СЕРЕД ІНВАЛІДІВ

ЄВГЕН ПРИСТУПА, ЄЖИ МИСЛАКОВСЬКИЙ

*Академія фізичного виховання м.Вроцлав, Польща*

Важливим чинником інтеграції інвалідів в сучасне суспільство є спорт, який розвивається в останні роки дає всі підстави говорити про становлення таких його складових як спорт масовий і спорт вищих досягнень.



Одним з найпопулярніших у світі серед інвалідів видом спорту є важка атлетика, в якій, починаючи з Паралімпіади 2000 року в Сіднеї, розіграно 23 комплекти медалей (по десять у чоловіків та жінок).

Метою дослідження було визначення особливостей та тенденцій розвитку важкої атлетики як паралімпійського виду спорту.

У роботі аналізувались програми та результати виступів важкоатлетів-інвалідів на Паралімпійських іграх з 1964 по 2000 роки.

Відомо, що одним з найважливіших чинників, які визначають стратегію підготовки спортсменів є програма змагань [1].

Аналіз паралімпійських програм змагань з важкої атлетики дає всі підстави процесі розвитку цього виду спорту виділити декілька етапів:

➤ перший етап – з 1964 по 1980 роки (5 Паралімпіад) програма складалася із змагань по вейтліфтингу. Характерною особливістю цього періоду є збільшення кількості вагових категорій від 4-х у 1964 році до 6-ти у 1980 році, а також збільшення стартових класів від 4-х у 1964 році до 11-ти у 1980 році. Спортсмени змагались у 6-ти вагових категоріях у двох групах – параплетіки та ампутанти окремо. Загалом протягом п'яти Паралімпіад 1964-1980 років було встановлено 16 світових та 3 паралімпійських рекорди;

➤ другий етап – з 1984 по 1992 роки (3 Паралімпіади) програма змагань складалася із двох видів важкої атлетики: вейтліфтингу та пауерліфтингу. Особливістю цього етапу було зменшення кількості стартових класів, і, відповідно – комплектів розіграних медалей з вейтліфтингу із 12-ти у 1984 році до 5-ти у 1992 році, а також - збільшення кількості комплектів медалей в пауерліфтингу із 7-ми у 1984 році до 10-ти у 1992 році;

➤ третій етап – з 1996 по 2000 роки (2 Паралімпіади) програма змагань складалася із пауерліфтингу, а вейтліфтинг було вилучено із Паралімпійських ігор. Починаючи з Паралімпіади 2000 року в Сіднеї, до програми включено змагання з пауерліфтингу серед жінок у 10-ти вагових категоріях.

Таким чином, майже сорокарічний період розвитку важкої атлетики серед інвалідів як паралімпійського виду спорту, завершився певним упорядкуванням програми паралімпійських змагань.

Аналіз результатів переможців Паралімпіад з пауерліфтингу свідчить про невинне зростання майстерності спортсменів. Результати переможців Паралімпійських змагань з пауерліфтингу в Сіднеї (2000 рік) у середньому на 50% перевищують результати переможців Паралімпіади 1984 року, а в деяких вагових категоріях (наприклад до 52 кг, до 67,5 кг, до 75 кг та ін.) результати переможців останньої Паралімпіади перевищують результати чемпіонів Паралімпіади 1984 року у 1,5-2 рази.

Важливою тенденцією розвитку пауерліфтингу є суттєве зростання конкуренції. Аналіз результатів переможців змагань з пауерліфтингу протягом трьох останніх Паралімпіад (1992, 1996 та 2000 р.р.) показує, що із 30-ти чемпіонських результатів, 20-ть результатів було на рівні, який перевищує світові рекорди (66,6%), а 5-ть – на рівні паралімпійських рекордів, що загалом становить 83%. Таким чином, досягнення перемоги на Паралімпійських іграх у змаганнях з пауерліфтингу є можливим лише за умови демонстрації спортсменом результату який перевищує, або є близьким до світового, або паралімпійського рекорду.



Наступною важливою тенденцією є бурхливий розвиток пауерліфтингу в країнах третього світу. Так, якщо до Паралімпійських ігор 1992 року безумовними лідерами у цьому виді спорту були представники Польщі, США, Швеції, Франції, то на наступних Паралімпіадах простежується прогрес спортсменів Єгипту (5 золотих медалей), Нігерії та Китаю (по 3 золоті медалі). Характерно, що в жіночому пауерліфтингу спортсменки цих трьох країн на Паралімпіаді в Сіднеї здобували 8 золотих медалей із десяти.

Є дуже багато підстав вважати, що встановлені у дослідженні тенденції розвитку пауерліфтингу серед інвалідів протягом ближчих років будуть стабільними, а це, у свою чергу, буде вимагати подальшого вдосконалення інноваційних складових системи спортивної підготовки в інвалідному спорті.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Orzech J., Sobiecka J. *Sport osób niepełnosprawnych.* – Kraków: AWF, 1989. – 255 s.

## THE TENDENCIES OF WEIGHTLIFTING DEVELOPMENT AMONG DICABLED PERSONS

JEVHEN PRYSTUPA, JEZHY MYSLAKOVSKY

*The Academy of Physical Education (Wroslaw, Poland)*

The tendencies of weightlifting development among invalids have been observed in the research.

## ДИНАМІКА НАВАНТАЖЕНЬ У НЕПОВНОСПРАВНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПРОТЯГОМ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ

ЄВГЕН ПРИСТУПА, ЄРЖИ МИСЛАКОВСЬКИЙ, ТЕТЯНА ПРИСТУПА

*Вроцлавська Академія Фізичного Виховання (Польща),  
Львівський державний інститут фізичної культури (Україна)*

Змагання з важкої атлетики неповносправних осіб (powerlifting) включені у програму Паралімпійських ігор, а сам вид спорту є дуже популярним, особливо в середовищі інвалідів-ампутантів (група III A), параплегіків (група IV), інвалідів з різноманітними захворюваннями апарату руху (група V - Les Autres), а також інвалідів, віднесених до VI-ї медичної групи (CP – церебральний параліч). Включаючи на те, що спортсмени-інваліди у цьому виді спорту досягли вражаючих результатів, науково-методичне забезпечення їх підготовки є вкрай недостатнім [4, 5]. Недостатньо вивченими є механізми адаптації до максимальних силових навантажень. Відсутні також рекомендації з проблем оптимізації планування і корекції тренувального процесу [4, 5]. Також недостатньо вивченими у тренуванні неповносправних важкоатлетів є параметри навантаження, а також їх співвідношення і взаємозв'язки, що, за аналогією зі спортом повносправних осіб [1, 2, 3], не сприяє оптимізації системи спортивної підготовки. Знижене становище суттєво знижує ефективність спортивної підготовки неповносправних важкоатлетів, що інколи призводить і до негативного впливу на загальне здоров'я.