ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

**РОЗТОРГУЙ МАРІЯ СЕРГІЇВНА**

УДК 796.03-056.26:796.894(043)

# СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

**(на матеріалі пауерліфтингу)**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**Автореферат**
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту

**Львів – 2019**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки.

**Науковий консультант** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
**Передерій Аліна Володимирівна,**
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури

**Офіційні опоненти:**

доктор біологічних наук, професор
**Магльований Анатолій Васильович,**
Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького,
проректор з науково-педагогічної роботи,
професор кафедри фізичного виховання
і спортивної медицини;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
**Когут Ірина Олександрівна,**
Національний університет фізичного виховання
і спорту України,
директор Науково-дослідного інституту,
професор кафедри професійного, неолімпійського
та адаптивного спорту;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
**Козіна Жаннета Леонідівна,**
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди,
завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту,
спортивних ігор та туризму

Захист відбудеться 20 грудня 2019 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 19 листопада 2019 року.

**Учений секретар**
**спеціалізованої вченої ради** **А. С. Вовканич**

# ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Основною умовою високого рівня спортивних досягнень є сучасна система підготовки спортсменів, яка відповідає розвиткові науки і практики (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993; Л. П. Матвєєв, 1999; Р. Ф. Ахметов, 2006; В. М. Платонов, 2015). Систему підготовки спортсменів вважають складною, динамічною множиною взаємопов'язаних, специфічних для кожного виду спорту підсистем, метою якої є досягнення максимально можливого спортивного результату (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993; В. М. Платонов, 2015). Загальні положення системи підготовки спортсменів, які є підґрунтям багаторічної підготовки в різних видах спорту, викладено у фундаментальних працях Л. П. Матвєєва (1999), В. С. Келлера (1991), Ю. В. Верхошанського (1998), В. М. Платонова (2015).

Цільово-результативна спрямованість адаптивного спорту реалізується із суттєвою специфічністю впорядкованості суперництва відповідно до філософських основ кожної з його складових частин, що висуває особливі вимоги до системи підготовки спортсменів з інвалідністю (K. P. DePauw, S. J. Gavron, 1995; Ю. А. Бріскін, 2006; Ю. А. Бріскін, С. П. Євсєєв, А. В. Передерій, 2010; А. В. Передерій, 2014; M. J. McNamee, 2017). Відповідність і коректність підходів до наукового і методичного супроводу багаторічної підготовки спортсменів, що забезпечують урахування рівня їх збережених рухових можливостей, особливостей рухової діяльності та корекційно-реабілітаційну спрямованість підготовки спортсменів з інвалідністю, є умовою ефективного функціонування системи підготовки спортсменів в адаптивному спорті (В. П. Жилєнкова, 2002; Ю. А. Бріскін, 2005; С. П. Євсєєв, 2005; Г. М. Бойко, 2009; J. P. Winnick, 2016).

Систему підготовки спортсменів в адаптивному спорті відображено в межах досліджень соціально-орієнтованої системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад (Є. В. Гончаренко, 2011; А. В. Передерій, 2014; І. О. Когут, 2016), факторів забезпечення системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті (О. А. Чурганов, О. М. Шелков, 2013), етапів багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю (М. М. Линець, А. В. Передерій, В. В. Строкатов, Ю. А. Бріскін, 2002; Н. А. Сладкова, С. В. Полекаренко, Р. А. Толмачов, 2011; С. П. Євсєєв, 2012; В. М. Деркач, Г. А. Єдинак, 2014; Л. В. Бянкіна, А. В. Хотимченко, 2015), особливостей підготовки спортсменів певних нозологічних груп в окремих видах спорту (В. А. Чишихін, 2012; Г. М. Юламанова, 2013; І. Н. Ворошин, В. Д. Ємельянов, 2013; M. M. Magno e Silva, J. Bilzon, E. Duarte, J. Gorla, R. Vital, 2013; Ж. Л. Козіна, О. І. Чебану, Б. П. Лісовський, 2018). Незважаючи на реабілітаційну цільово-результативну орієнтацію адаптивного спорту, прагнення встановлення рекордів та завоювання медалей спричиняє виникнення численних проблем у адаптивному спорті, характерних для олімпійського спорту. Однією із найбільш гострих є механічне перенесення теоретико-методологічних положень підготовки спортсменів в олімпійському спорті в систему підготовки спортсменів у адаптивному спорті без урахування особливостей рухової діяльності та рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю (Г. М. Юламанова, 2013; С. П. Євсеев, О. М. Шелков, О. А. Чурганов,

Е. А. Гаврилова, 2014; М. І. Родічкіна, І. В. Борісова, Д. Ф. Савкіна, 2014; Р. Є. Руденко, А. В. Магльований, 2018). Механічне перенесення теоретико-методологічних положень підготовки спортсменів у олімпійському спорті в адаптивний спорт, що є наслідком відсутності комплексних наукових досліджень проблеми підготовки спортсменів з інвалідністю в різних видах спорту, може спричинити не тільки зниження працездатності, а й обмеження спортивного довголіття та можливості реалізації спортивного потенціалу осіб з інвалідністю (E. Bolach, 1995; Н. О. Рубцова, 1998; K. Fagher, A. Forsberg, J. Jacobsson, 2016; А. Г. Істомін, Н. В. Стратій, Ю. А. Веретельникова, О. І. Кисіль, 2017). Крім того, надмірна інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності може бути небезпечна для здоров'я осіб з інвалідністю, оскільки спричиняє виникнення численних спортивних травм та загострення супутніх захворювань у спортсменів з інвалідністю, що не дає змоги повною мірою реалізувати оздоровчо-рекреаційні та реабілітаційні функції адаптивного спорту.

Одними з найпопулярніших та найефективніших засобів соціальної і фізичної реабілітації, профілактики супутніх ускладнень і захворювань у осіб з інвалідністю є силові види спорту, які не вимагають значних фінансових вкладень та характеризуються відносно простою технікою змагальних вправ (Т. Є. Сидорова, 2000; А. П. Петрокович, І. І. Семен, 2012; М. А. Корнева, А. С. Махов, 2014). Кількість спортсменів з інвалідністю, які обирають силові види спорту, зростає відповідно до збільшення кількості осіб із інвалідністю, що зумовлено, зокрема, і воєнними діями, які впродовж останніх років відбуваються в Україні.

Аналіз наявної системи знань щодо проблематики підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту дав змогу виявити фрагментарний характер наукових досліджень, які обмежені виявленням історичних аспектів розвитку пауерліфтингу в системі адаптивного спорту (А. І. Стеценко, 2013), мотиваційного компонента участі спортсменів з інвалідністю у змаганнях із пауерліфтингу (М. А. Корнева, А. С. Махов, 2014), впливу занять пауерліфтингом на фізичний розвиток та фізичну підготовленість спортсменів різних нозологічних груп (В. А. Громов, 2006; Жень Цян Сан, 2015; В. Р. Ільматов, 2015; Z. Alkhashab, S. Hurmiz, Z. Alkhasha, 2017), правил змагальної діяльності в пауерліфтингу серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату (П. В. Гузєєв, 2003) та технічної підготовленості пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату різної кваліфікації (Б. І. Шейко, Е. В. Охлюєв, 2009; О. А. Писаренко, А. Н. Тюлєнєв, О. Б. Трембач, 2012; A. Sakamoto, P. J. Sinclair, 2012; H. Krol, A. Golas, 2017). Незважаючи на спроби науковців обґрунтувати теоретико-методологічні положення підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, на практиці їхня підготовка переважно характеризується відсутністю відповідності положень загальної теорії підготовки специфічним особливостям спортсменів з інвалідністю.

Таким чином, аналіз наукових праць щодо підготовки спортсменів у адаптивному спорті свідчить, що проблема обґрунтування теоретико-методологічних основ підготовки спортсменів різних нозологічних груп у силових

видах адаптивного спорту є актуальною, а наявне наукове знання не синтезовано в цілісну систему, що зумовлює низку протиріч, зокрема:

− між об'єктивними потребами у пристосуванні положень загальної теорії підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту до специфіки рухової діяльності, нозологічних особливостей спортсменів та відсутністю відображення цього процесу в практиці адаптивного спорту;

− між нормативними стандартами, що визначають необхідність здійснення підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту на основі відмінних від загальноприйнятих у олімпійському спорті підходів та відсутністю навчальних програм для різних видів адаптивного спорту;

− між необхідністю врахування рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів як визначального фактора досягнення спортивного результату та відсутністю теоретико-методологічного обґрунтування цього процесу у силових видах адаптивного спорту;

− між потребою у систематичному підвищенні спортивної майстерності спортсменів у силових видах адаптивного спорту та збереженні спортивного довголіття, профілактиці загострень основних і виникнення супутніх захворювань та відсутністю цілісної системи підготовки спортсменів, що забезпечить реалізацію реабілітаційної та спортивної спрямованості адаптивного спорту.

Роботу присвячено розв'язанню важливої науково-прикладної проблеми невідповідності наявного рівня науково-методологічного обґрунтування та практичної реалізації системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту сучасним потребам практики спорту.

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дисертаційну роботу виконано в межах наукових тем 1.4 «Теоретико-методичні засади розвитку спорту інвалідів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0111U006470) та 2.2 «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр.

Роль автора як співвиконавця теми полягає у розробленні, науковому обґрунтуванні структури та змісту системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту; обґрунтуванні етапів і тенденцій розвитку силових видів адаптивного спорту; обґрунтуванні нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту на різних етапах багаторічного удосконалення; опрацюванні експериментального матеріалу та інтерпретації отриманих результатів щодо рівня якості життя, фізичної підготовленості та результативності змагальної діяльності спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

**Мета дослідження** – теоретико-методологічне обґрунтування системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити проблемне поле підготовки спортсменів в адаптивному спорті та її науково-методичного забезпечення.
2. Визначити нозологічно детерміновану номенклатуру, передумови виникнення, чинники, етапи та тенденції розвитку силових видів спорту в структурі адаптивного спорту.
3. Обґрунтувати структуру багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.
4. Обґрунтувати структуру системи підготовки та здійснити змістово-інформаційне наповнення компонентів системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.
5. Розробити реалізаційні положення системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту у вигляді нозологічно орієнтованих програм підготовки з пауерліфтингу на різних етапах багаторічної підготовки.
6. Експериментально перевірити ефективність реалізаційних положень системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу.

**Об’єкт дослідження** – система підготовки спортсменів в адаптивному спорті.

**Предмет дослідження** – структура та зміст системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

**Методологія дослідження.** Методологія дослідження базувалася на загальнотеоретичних положеннях підготовки спортсменів у олімпійському спорті та історичних, організаційних, методичних, нормативних засадах підготовки спортсменів у адаптивному спорті. В основу пошуку, аналізу та інтерпретації наукової інформації будуть покладені фундаментальні праці щодо закономірностей, принципів, засобів, методів та основних методичних положень підготовки спортсменів Л. П. Матвєєва (1999), В. С. Келлера, В. М. Платонова (1993), В. М. Платонова (2015); щодо структури та змісту системи підготовки спортсменів – В. С. Келлера, В. М. Платонова (1993); щодо періодизації підготовки спортсменів – Л. П. Матвєєва (1999), В. М. Платонова (2015); щодо структури та змісту змагальної діяльності спортсменів – В. С. Келлера, В. М. Платонова (1993); щодо закономірностей становлення та розвитку спортивної майстерності спортсменів та закономірностей формування рухових умінь, навичок та розвитку фізичних якостей – Ю. В. Верхошанського (1988), Л. П. Матвєєва (1999), М. Линця, О. Чичкан, Х. Хіменес, А. Хохли, А. Гнатчук, А. Андрес, (2017), В. М. Платонова (2015); щодо системи підготовки спортсменів у силових видах спорту – В. Г. Олешка (2011–2014); щодо структурно-функціональних особливостей адаптивного спорту, окремих його складових частин та видів спорту – К. П. Депаув, С. Джей. Гаврон (K. P. DePauw, S. J. Gavron, 1995), С. П. Євсєєва (2005), Ю. А. Бріскіна (2006), А. В. Передерій (2013), І. О. Когут (2016); щодо побудови багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю – С. П. Євсєєва (2005), Ю. А. Бріскіна (2005), Л. В. Бянкіної та А. В. Хотимченко (2015); щодо рівня збережених рухових можливостей спортсменів різних нозологічних груп – Р. А. Толмачова (2004–2005), Г. М. Бойко (2009), В. П. Жиленкової (2000, 2002); щодо особливостей підготовки

спортсменів різних нозологічних груп – Г. М. Бойко, (2010), В. А. Чишихіна (2012), А. В. Передерій (2013–2014), Г. М. Юламанової (2013).

**Методи дослідження.** Для розв'язання задекларованої мети та завдань використано методи теоретичного й емпіричного рівнів дослідження:

− *методи дослідження теоретичного рівня*: аналіз, синтез, аналогію, абстрагування, індукцію, екстраполяцію, історичний аналіз та системний аналіз. Методи теоретичного рівня дослідження застосовано для виявлення проблемного поля науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів в адаптивному спорті; виявлення нозологічно детермінованої номенклатури силових видів адаптивного спорту; встановлення зв'язків між організаційними, філософськими й історичними аспектами розвитку силових видів адаптивного спорту та силових видів спорту в олімпійському спорті; конкретизації методологічного апарату дослідження. Використання методів теоретичного рівня дослідження дало змогу виявити історичні та організаційні аспекти розвитку силових видів спорту як складової частини адаптивного спорту та обґрунтувати систему підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту;

− *методи дослідження емпіричного рівня*: соціологічні (анкетування), аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Соціологічні методи дослідження використано для виявлення особливостей побудови підготовки спортсменів та передумов формування системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, а також визначення рівня якості життя та частин мотиваційного компонента занять адаптивним спортом в осіб із пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору. Застосування аналізу документальних матеріалів дало змогу дослідити результативність змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю для перевірки ефективності розроблених програм підготовки пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Педагогічне спостереження передбачало визначення рівня підготовленості спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату й вадами зору до та після педагогічного експерименту. Педагогічний експеримент дав змогу перевірити ефективність нозологічно орієнтованих програм та встановити ступінь їх впливу на показники якості життя, фізичної підготовленості й результативності змагальної діяльності спортсменів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічної підготовки;

− *методи математичної статистики*: коефіцієнт кореляції рангу Кендела, критерій Шапіро – Уїлка, параметричні (t-критерій Стьюдента для залежних та незалежних вибірок) та непараметричні (U-критерій Манна – Уїтні для двох незалежних вибірок; Т-критерій Вілкоксона) методи перевірки гіпотез. Методи математичної статистики застосовано для аналізу та статистичної обробки отриманих результатів.

**Наукова новизна дослідження:**

− *уперше* обґрунтовано структуру системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту;

− *уперше* здійснено змістово-інформаційне наповнення компонентів системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту;

– *уперше* виокремлено та обґрунтовано етапи й тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту;

– *уперше* обґрунтовано нозологічно орієнтовані програми підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту та експериментально доведено їхню ефективність на різних етапах багаторічного удосконалення на матеріалі пауерліфтингу;

– *удосконалено* наукові положення щодо структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту;

– *удосконалено* наукову інформацію щодо нозологічно детермінованої номенклатури силових видів адаптивного спорту;

– *удосконалено* наукові положення щодо передумов виникнення, чинників та історичних аспектів розвитку силових видів адаптивного спорту;

– *удосконалено* наукову інформацію щодо рівня фізичної підготовленості та рівня якості життя пауерліфтерів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічної підготовки;

– *набули подальшого розвитку* наукові положення щодо науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів в адаптивному спорті;

– *набули подальшого розвитку* відомості щодо значущості рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів у досягненні спортивного результату в силових видах адаптивного спорту.

**Практична значущість роботи** полягає у використанні отриманих результатів у процесі підготовки пауерліфтерів із вадами зору та пошкодженнями опорно-рухового апарату на різних етапах багаторічного удосконалення; у процесі підготовки здобувачів вищої освіти ступенів «бакалавр» та «магістр» зі спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Фізична терапія, ерготерапія» та «Середня освіта (фізична культура)»; в інформаційному забезпеченні підготовки волонтерів з адаптивного спорту. Результати роботи впроваджено у практику Спортивної федерації незрячих України, Національної асоціації людей з інвалідністю України, Комунального закладу "Рівненський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" Рівненської обласної ради, Львівського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»; у навчальний процес студентів Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Національного університету фізичного виховання і спорту України, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягає у постановці проблеми; нагромадженні теоретичного матеріалу, розробленні та обґрунтуванні структури і змісту системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту та її реалізаційних положень – нозологічно орієнтованих програм підготовки пауерліфтерів на різних етапах багаторічного удосконалення; інтерпретації історичних подій та фактів, що були підґрунтям для виокремлення та обґрунтування організаційних аспектів й етапів розвитку силових видів адаптивного спорту; проведенні емпіричних досліджень та інтерпретації отриманих даних. У наукових працях, опублікованих у співавторстві, авторові належать обґрунтування науково-прикладної проблеми,

методологічного апарату дослідження, проведення аналізу, узагальнення та інтерпретації отриманих результатів і формулювання висновків.

**Апробація результатів дисертації**. Основні положення дисертаційної роботи були представлені на таких наукових конференціях: науково-методичній конференції Львівського державного університету фізичної культури (Львів, 2012–2018); IV Міжнародній науковій конференції пам'яті Лапутіна Анатолія Миколайовича «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2011); Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2013, 2015, 2017, 2018); XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2017); 4th International Conference of the Universitaria Consortium «Impact of sport science and physical education in contemporary society» (Ясси, Румунія, 2018); XIII Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку» (Київ, 2018); VI Міжнародній конференції з науки, культури і спорту (Львів, 2018); XI–XII Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2018–2019); II Всеукраїнській електронній конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 2019).

**Публікації**. За темою дисертації опубліковано 41 друковану працю, серед яких 1 монографія, 21 стаття у фахових наукових виданнях України (з них 17 у виданнях, внесених у міжнародні наукометричні бази; 4 – у закордонних періодичних виданнях (з яких 3 у виданнях, внесених до міжнародної наукометричної бази Scopus); 2 публікації – апробаційного характеру, 12 – додатково відображають наукові результати дисертаційного дослідження, 3 патенти України № 101811, № 133451 та № U70781 (у співавторстві).

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, семи розділів, висновків, посилань та додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 499 сторінок, з яких 365 сторінок основного тексту. Дисертаційну роботу ілюстровано 84 таблицями та 54 рисунками. Список використаних джерел містить 434 найменування, з них 183 – іноземних.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено предмет та об'єкт дослідження, методологію та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок здобувача, подано відомості щодо апробації отриманих результатів та їх впровадження.

У першому розділі дисертації **«Підготовка спортсменів та її науково-методичне забезпечення в адаптивному спорті»** проаналізовано й узагальнено теоретичні положення, що обґрунтовують проблемне поле науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів в адаптивному спорті. У структурі науково-

методичного забезпечення підготовки спортсменів наявні два теоретико-методичні підходи: традиційний та специфічний. В основу традиційного підходу покладено спрямованість на досягнення максимально можливого результату на основі перенесення положень загальної теорії підготовки спортсменів у практику без урахування специфіки адаптивного спорту.

Специфічний підхід до підготовки спортсменів у адаптивному спорті спрямовано на забезпечення відповідності положень загальної теорії підготовки спортсменів нозологічним особливостям спортсменів, специфіці їх рухової діяльності та особливостям перебігу основного й супутніх захворювань (С. П. Євсєєв, 2000; D. Auxter, J. Pyfer, C. Huettig, 2005; Ю. А. Бріскін, 2006; А. В. Передерій, 2014; І. О. Когут, 2016). При цьому більшість досліджень присвячено розв'язанню проблемних аспектів підготовки спортсменів з інвалідністю в окремих видах спорту (В. Б. Крутько, 2006; Г. М. Юламанова, 2013; І. Н. Ворошин, В. Д. Ємельянов, 2013; Ж. Л. Козіна, О. І. Чебану, Б. П. Лісовський, 2018) або окремим нозологічним групам (Н. О. Рубцова, 1998; Г. М. Бойко, 2007; Y. C. Vanlandewijck, 2011; О. М. Шелков, О. А. Чурганов, 2013; А. В. Передерій, 2014), що обмежує можливість використання наявного наукового знання у практиці адаптивних силових видів спорту.

Нозологічно детерміновану номенклатуру силових видів адаптивного спорту на сучасному етапі в Україні представлено пауерліфтингом та армспортом серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору, змагальна діяльність яких була адаптована до специфіки рухової діяльності та нозологічних особливостей спортсменів, але при цьому змагальні вправи та правила змагань були максимально наближені до структури змагальної діяльності здорових спортсменів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено методологію дослідження, охарактеризовано методи дослідження, використані в роботі, подано відомості щодо досліджуваного контингенту та обґрунтованого етапу розв'язання поставлених завдань. Завдання реалізовано на основі використання методів дослідження теоретичного рівня: аналізу, синтезу, аналогії, абстрагування, індукції, екстраполяції, історичного аналізу та системного аналізу; методів дослідження емпіричного рівня: соціологічних (анкетування), аналізу документальних матеріалів, педагогічного спостереження, педагогічного експерименту та методів математичної статистики.

Дослідження проведено упродовж чотирьох етапів (2011–2019 рр.), побудованих відповідно до спрямованості поставлених завдань.

*Перший етап* дослідження (2011–2016 рр.) передбачав аналіз наявного наукового знання із зазначеної наукової проблеми на основі вивчення наукової і методичної літератури, даних інтернету та програмно-нормативних документів, що дало змогу обґрунтувати проблематику дослідження, конкретизувати об'єкт та предмет, сформулювати мету та завдання, провести добір методів дослідження. Цей етап також було присвячено виявленню передумов і тенденцій розвитку силових видів адаптивного спорту на основі аналізу протоколів міжнародних змагань із силових видів спорту та вивчення офіційних документів й статистичних даних

діяльності міжнародних, національних і регіональних спортивних організацій, що здійснюють популяризацію силових видів адаптивного спорту.

На *другому етапі* дослідження (2017 р.) опитано тренерів із силових видів адаптивного спорту з проблеми дослідження та обґрунтовано структуру й зміст системи підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту. Анкетування було проведено на базі 15 регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» (Львівська, Рівненська, Тернопільська, Житомирська, Чернігівська, Київська, Донецька, Вінницька, Запорізька, Кіровоградська, Полтавська, Черкаська, Чернівецька, Дніпропетровська, Харківська області). У дослідженні взяло участь 54 тренери, серед яких заслужені тренери України ($n$ = 13), тренери вищої категорії ($n$ = 10), тренери першої категорії ($n$ = 16), тренери другої категорії ($n$ = 10), тренери без категорії ($n$ = 5). На підставі результатів емпіричних досліджень обґрунтовано структуру системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту та здійснено змістовно-інформаційне наповнення компонентів системи підготовки.

*Третій етап* дослідження (2018 р.) передбачав розроблення та обґрунтування нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення та експериментальну перевірку ефективності розроблених програм. Упродовж цього етапу в тренувальний процес спортсменів із вадами зору та пошкодженнями опорно-рухового апарату були впроваджені нозологічно орієнтовані програми підготовки та проведено педагогічні спостереження для виявлення вихідного рівня фізичної підготовленості, рівня якості життя за допомогою опитувальника SF 36, технічної підготовленості та результативності змагальної діяльності. Контингент досліджуваних відрізнявся залежно від етапу багаторічної підготовки.

В абсолютному педагогічному експерименті на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки взяли участь 34 особи з вадами зору (16 жінок та 18 чоловіків), середній вік яких становив 26,44±6,35 року. Відповідно до Класифікаційного кодексу Міжнародного паралімпійського комітету, серед досліджуваних були особи з тотальною сліпотою В1 ($n$=8), особи з важкими ураженнями зору В2 ($n$=10) та особи з помірними ураженнями зору В3 ($n$=16). У дослідженні взяло участь 28 спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату (11 жінок та 17 чоловіків), серед яких 4 спортсмени з церебральним паралічем, 14 спортсменів із пошкодженнями хребта і спинного мозку та 8 спортсменів з ампутаціями. Середній вік досліджуваних становив 25,55±8,32 року.

На етапі початкової підготовки до участі в порівняльному педагогічному експерименті були задіяні 20 осіб із вадами зору (16 чоловіків і 4 жінки) та 20 осіб із пошкодженнями опорно-рухового апарату (18 чоловіків та 2 жінки), яких було порівну розподілено на досліджувані групи серед різних нозологічних груп (експериментальна $n$ = 10 та контрольна $n$ = 10). На етапі базової підготовки участь у дослідженні взяли 14 спортсменів із вадами зору (8 чоловіків та 6 жінок; середній вік – 27,5±7,29 року) та 10 осіб із пошкодженнями опорно-рухового апарату (9 чоловіків та 1 жінка; середній вік – 27,6±7,03 року). Велика кількість форм захворювань та особливостей їх перебігу, а також обмежена кількість спортсменів

відповідної кваліфікації унеможливили формування рівноцінних контрольних та експериментальних груп на етапі базової підготовки, тому педагогічні експерименти за спрямованістю були абсолютними.

*Четвертий етап* дослідження (січень – вересень 2019 р.) був присвячений систематизації й узагальненню отриманих даних, проведенню статистичного аналізу отриманих результатів та їх обговоренню, впровадженню результатів та підготовці дисертаційної роботи до попереднього розгляду за місцем виконання.

У третьому розділі **«Історико-організаційні аспекти розвитку силових видів спорту в структурі адаптивного спорту»** подано аналіз історичних аспектів розвитку силових видів адаптивного спорту, що дало змогу виявити нозологічно детерміновану номенклатуру та передумови зародження, виокремлено етапи розвитку силових видів адаптивного спорту та обґрунтовано тенденції розвитку на сучасному етапі.

У структурі адаптивного спорту силові види спорту представлено впродовж усього розвитку: важкою атлетикою – серед спортсменів із пошкодженнями хребта та спинного мозку, пауерліфтингом – серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату, серед спортсменів із вадами зору та серед спортсменів із вадами інтелекту, армспортом – серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату та серед спортсменів із вадами зору. Оскільки наше дослідження орієнтовано, передусім, на обґрунтування системи підготовки спортсменів для впровадження на національному рівні, воно було спрямоване на визнані в Україні види спорту, до яких належить пауерліфтинг серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату й серед спортсменів із вадами зору та армспорт серед цих нозологічних груп.

Під час дослідження встановлено, що загальні передумови розвитку адаптивного спорту, зокрема соціально-культурні, ідеологічні, соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні, визначали закономірності розвитку силових видів спорту в структурі адаптивного спорту. Також установлено, що чинник технічної доступності та значний реабілітаційний вплив силових вправ сприяли введенню важкої атлетики в програму Паралімпійських ігор, що мало вирішальне значення у розвитку силових видів адаптивного спорту. У повоєнні роки серед осіб з інвалідністю була велика кількість осіб з ураженнями нижніх кінцівок, але з високим рівнем збережених рухових можливостей верхніх кінцівок, що вимагало пошуку нових видів спорту, які були б адаптованими, доступними та мали б значний реабілітаційний вплив на формування компенсаторних механізмів у організмі осіб із інвалідністю. Чинник технічної доступності, пов'язаний із відносною технічною простотою змагальної вправи – жиму лежачи на горизонтальній лаві та реабілітаційний чинник, зумовлений значним позитивним впливом силових вправ на відновлення рухових і функціональних можливостей, сприяли введенню пауерліфтингу у програму Паралімпійських ігор.

На основі аналізу співвідношення кількості учасників змагань серед спортсменів з інвалідністю, послідовності введення у програму змагань серед спортсменів різних нозологічних груп, історичних змін у програмі змагань серед спортсменів різних нозологічних груп та статистичних даних змагальної діяльності

спортсменів обґрунтовано виокремлення чотирьох етапів розвитку силових видів адаптивного спорту.

І етап розвитку силових видів адаптивного спорту (1964–1983 рр.) характеризується систематичним збільшенням показників спортивного результату, кількості вагових категорій і стартових груп спортсменів, кількості країн-учасниць та спортсменів, які брали участь у змаганнях. Упродовж першого етапу у змаганнях брали участь лише спортсмени однієї нозологічної групи – спортсмени із пошкодженнями хребта та спинного мозку.

ІІ етап розвитку силових видів адаптивного спорту (1984–1992 рр.) відзначився паралельним розвитком важкої атлетики та пауерліфтингу в межах Паралімпійського руху як видів спорту для спортсменів різних нозологічних груп. Упродовж другого етапу відбулося залучення спортсменів інших нозологічних груп до змагань із силових видів спорту та послідовне збільшення кількості учасників змагань із пауерліфтингу на тлі негативної динаміки показників участі спортсменів у змаганнях із важкої атлетики, що призвело до вилучення важкої атлетики з програми Паралімпійських ігор.

ІІІ етап розвитку силових видів адаптивного спорту (1993–2004 рр.) характеризується початком гендерних процесів, що стимулювали введення в програму Паралімпійських ігор змагань серед жінок із пауерліфтингу. Змагання з силових видів адаптивного спорту почали проводити під патронатом відповідних міжнародних спортивних організацій, що дало змогу пауерліфтингу серед спортсменів із вадами зору увійти в програму Всесвітніх ігор. На третьому етапі відбулося зародження нового силового виду спорту для спортсменів з інвалідністю – армспорту.

ІV етап розвитку силових видів адаптивного спорту (2005 р. – до сьогодні) передбачав упровадження ліцензій для участі у Паралімпійських іграх, що зумовило зміни у правилах змагань із пауерліфтингу серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату, зокрема оновлення номіналу вагових категорій. На четвертому етапі розвитку силових видів адаптивного спорту відбувся стрімкий розвиток армспорту, що дало змогу виду спорту отримати офіційне визнання Міжнародного паралімпійського комітету. Відбулося впровадження класичного пауерліфтингу серед спортсменів із вадами зору, що мало на меті стимулювати розвиток виду спорту для можливого введення в програму Паралімпійських ігор.

Отримані результати дали змогу обґрунтувати основні тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту на сучасному етапі: стабілізацію показників спортивних результатів та кількісних показників змагань із пауерліфтингу серед спортсменів різних нозологічних груп, позитивну динаміку кількості учасників змагань з армспорту, визначальна роль Міжнародного паралімпійського комітету в розвитку силових видів адаптивного спорту, розширення програми змагань та появу нових міжнародних спортивних організацій, що координують розвиток силових видів адаптивного спорту.

У четвертому розділі **«Обґрунтування структури та змісту системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту»** надано характеристику передумов формування та структури системи підготовки

спортсменів у силових видах адаптивного спорту, здійснено змістово-інформаційне наповнення її компонентів.

Сучасна система підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту є сукупністю взаємопов'язаних компонентів, спрямованих на забезпечення соціалізації та самореалізації спортсменів через досягнення максимально можливого для конкретної особи рівня технічної, тактичної, теоретичної, фізичної та психологічної підготовленості, що відповідає його рівневі збережених рухових і функціональних можливостей та специфіці виду спорту. Специфіку взаємозв'язків між компонентами системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту конкретизовано в етапах багаторічного удосконалення. Обґрунтовано структуру багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, що містить такі етапи: спортивно-реабілітаційної підготовки, початкової підготовки, базової підготовки, вищих спортивних досягнень, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та виходу зі спорту. Структура багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту містить етап спортивно-реабілітаційної підготовки, що відображає реабілітаційну спрямованість адаптивного спорту.

У структурі системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту виокремлюють три основні компоненти: персоніфіковану і процесну підсистеми та підсистему забезпечення (рис. 1). Завдяки взаємодії персоніфікованої і процесної підсистем та підсистеми забезпечення, відбувається реалізація системи підготовки у практиці спорту як продукту змагальної діяльності – досягнення вищого для кожного спортсмена з інвалідністю як кількісного або якісного спортивного результату, так і демонстрування найвищих для цього індивідуума можливостей у змагальному процесі.

В основу функціонування персоніфікованої підсистеми покладено взаємозв'язок між трьома ключовими об'єктами: спортсменом, тренером і мікросоціумом, сила та специфіка взаємозв'язків між якими залежить від рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів. В адаптивному спорті взаємозв'язок між мікросоціумом, тренером та спортсменом характеризується ментальним і фізичним впливом. Центральним об'єктом впливу керівної структури та суб'єктом реалізації мети системи підготовки є спортсмен. Тренер належить до керівної структури персоніфікованої підсистеми.

Процесна підсистема містить спортивний і педагогічний компоненти, що тісно пов'язані та забезпечують реалізацію поставленої мети. Спортивний і педагогічний компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку та впливають на інтенсивність і спрямованість перебігу процесів процесної підсистеми. Спортивний компонент, спрямований на удосконалення й реалізацію спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю, охоплює такі процеси: змагання, тренування та відновлення, кожен з яких містить процеси й явища, що забезпечують реалізацію підсистеми педагогічних процесів, зокрема навчання, розвиток, виховання та соціалізацію.

Змагання як частина спортивного компонента забезпечує можливість досягнення спортивного результату та має такі елементи, як регламентація змагальної діяльності, структура і зміст змагальної діяльності та класифікація.

Тренування як частина спортивного компонента передбачає велику кількість процесів, що спрямовані на створення передумов для формування та удосконалення спортивної майстерності спортсменів з інвалідністю.

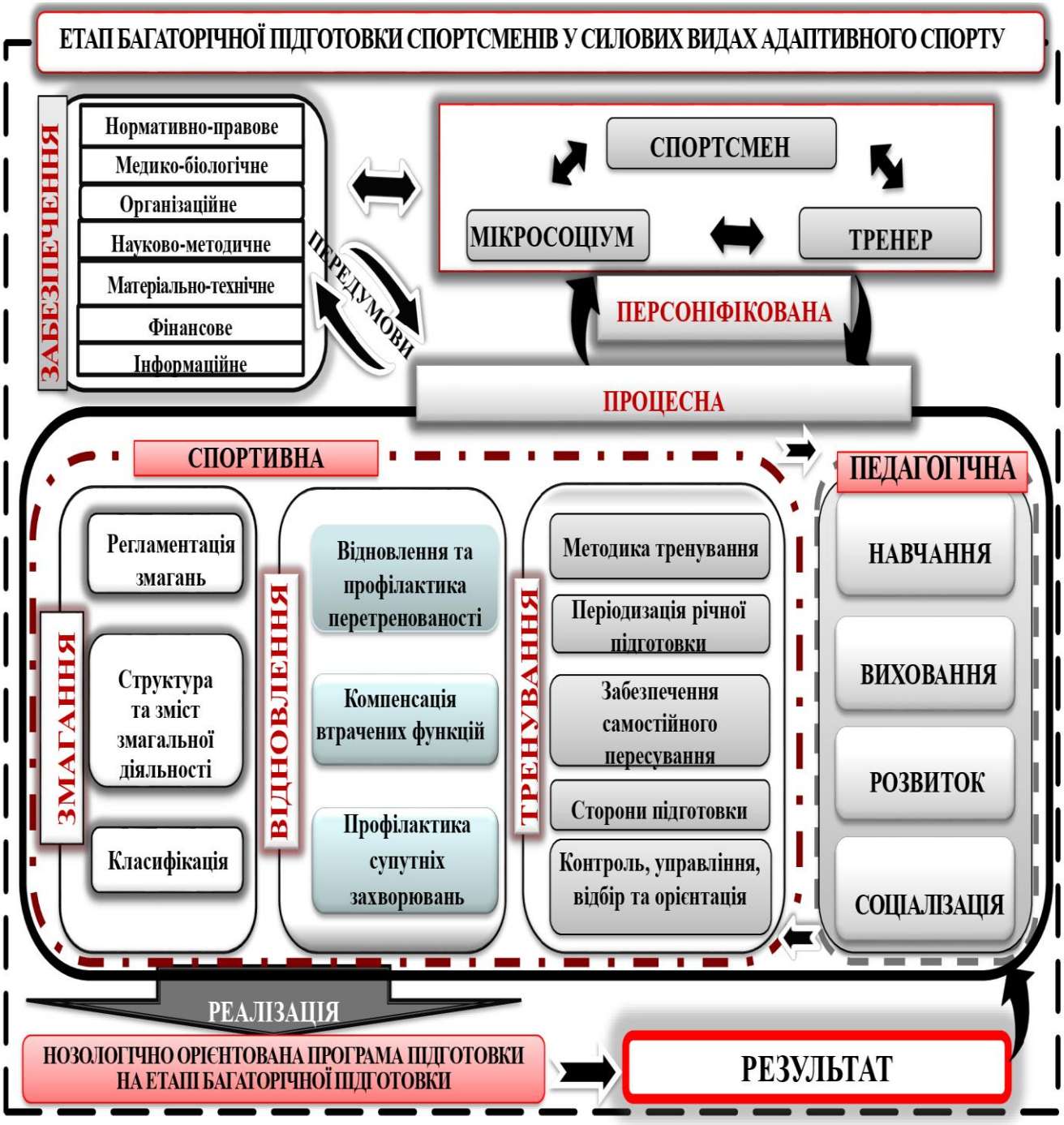


Рис. 1. Система підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту

Забезпечення як компонент системи підготовки спортсменів та процес створення передумов для реалізації спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю містить нормативно-правове, медико-біологічне, організаційне, науково-методичне, матеріально-технічне, інформаційне та фінансове забезпечення.

У п’ятому розділі дисертаційного дослідження **«Реалізаційні положення системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту на різних етапах багаторічної підготовки»** обґрунтовано структуру та зміст нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Структура нозологічно орієнтованої програми підготовки спортсменів містила сталий склад компонентів на кожному з етапів багаторічної підготовки. На етапі спортивно-реабілітаційної підготовки структура нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів мала теоретичну та практичну частини. Теоретична частина програм була спрямована на формування системи знань з проблем адаптивного спорту та розвиток психічних процесів і якостей особистості для забезпечення оптимальної готовності до соціальної інтеграції та змагальної діяльності. Практична частина передбачала реалізацію завдань технічної підготовки, фізичної підготовки, контролю, змагальної діяльності та оволодіння навичками самостійного пересування й самообслуговування. На етапі спортивно-реабілітаційної підготовки змістове наповнення структурних розділів програми дібрано залежно від рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів.

Структура нозологічно орієнтованих програм підготовки пауерліфтерів на подальших етапах багаторічної підготовки містила такі розділи: «Теоретичну підготовку», «Психічну підготовку», «Тактичну підготовку», «Змагальну діяльність», «Контроль», «Технічну підготовку», «Фізичну підготовку» та «Відновні заходи». Спрямованість і завдання кожного із етапів багаторічної підготовки визначали специфіку співвідношення між структурними розділами на різних роках підготовки. На ранніх етапах багаторічної підготовки відсотковий показник розділів «Фізичної підготовки» та «Технічної підготовки» значно перевищує показники інших розділів. Із підвищенням кваліфікації частка розділів «Теоретична підготовка», «Психічна підготовка», «Змагальна діяльність» та «Відновні заходи» збільшується. Починаючи з етапу базової підготовки, у нозологічно орієнтованих програмах з’являється розділ «Тактична підготовка», обсяг якого з кожним роком збільшується. Структуру та зміст нозологічно орієнтованих програм підготовки пауерліфтерів на етапі поступового зниження досягнень та виходу зі спорту побудовано у зворотному напрямі, що передбачає збільшення обсягу «Психічної підготовки» та «Теоретичної підготовки» на тлі зменшення відсоткових показників інших розділів програмного матеріалу.

Змістове наповнення програм передбачає високий рівень індивідуалізації залежно від рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів, здатності до пересування та самообслуговування, мобільності компенсаторних реакцій організму, стану основного та супутніх захворювань. З огляду на необхідність глибокої індивідуалізації підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту на різних етапах багаторічної підготовки обґрунтовано напрями індивідуалізації змістової частини програм підготовки відповідно до нозологічних особливостей, специфіки рухової діяльності та прояву їхніх захворювань.

У нозологічно орієнтованих програмах підготовки обґрунтовано оптимальні показники компонентів навантаження (кількість піднімань штанги у році, кількість піднімань штанги в зоні інтенсивності 90–100 % від максимального результату,

відносну інтенсивність присідань у змагальному, підготовчому та перехідному періоді), а також співвідношення між обсягом та інтенсивністю навантаження на різних етапах багаторічної підготовки для спортсменів різних нозологічних груп.

Шостий розділ дисертаційної роботи **«Практичне впровадження реалізаційних положень системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту (на матеріалі пауерліфтингу)»** присвячено експериментальній перевірці ефективності нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, що було проведено на основі аналізу показників якості життя, фізичної, технічної підготовленості та показників підвищення спортивних результатів пауерліфтерів різних нозологічних груп.

Аналіз результатів визначення якості життя спортсменів з інвалідністю за допомогою опитувальника SF 36 та рівня фізичної підготовленості до педагогічного експерименту свідчить, що рівень збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів є визначальним чинником прояву фізичних якостей та формування ставлення до якості життя й власної «неповносправності». За результатами визначення показників якості життя та рівня фізичної підготовленості параметри спортсменів із низьким рівнем збереженого зору (В1) достовірно ($p$<0,05) відрізнялися від інших груп. Серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату не виявлено достовірних відмінностей у показниках якості життя. Водночас у результаті дослідження рівня фізичної підготовленості спортсменів установлено, що в осіб із церебральним паралічем показники розвитку фізичних якостей за більшістю тестів є достовірно нижчими ($p$<0,05).

Після проведеного абсолютного педагогічного експерименту на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки було визначено показники приросту якості життя та рівня фізичної підготовленості спортсменів. Установлено, що до початку та після педагогічного експерименту показники «Загального фізичного компонента» та «Загального психічного компонента», а також показники за окремими шкалами у спортсменів різних нозологічних груп статистично відрізняються при рівні достовірності $p$<0,01.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості спортсменів з інвалідністю, визначених на основі результатів педагогічного тестування, дає змогу зробити висновок про статистично значущі відмінності ($p$<0,01) у рівні прояву фізичних якостей спортсменів різних нозологічних груп до та після педагогічного експерименту. Упровадження нозологічно орієнтованих програм підготовки у практику спорту дало змогу зменшити відмінності в показниках між різними нозологічними групами, що стало можливим завдяки вищим показникам приросту якості життя та фізичної підготовленості серед спортсменів із низьким рівнем збережених рухових і функціональних можливостей. Зокрема, найвищі відсотки приросту серед спортсменів із вадами зору виявлено в осіб групи В1, а серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату – у осіб із церебральним паралічем.

На етапі початкової підготовки був проведений порівняльний педагогічний експеримент, у результаті якого було проаналізовано показники якості життя,

фізичної та технічної підготовленості у спортсменів експериментальних і контрольних груп до та після впровадження нозологічно орієнтованих програм підготовки. Виявлено, що показники в експериментальних і контрольних групах серед спортсменів різних нозологічних груп статистично відрізняються за більшістю шкал опитувальника SF 36 (табл. 1). Серед пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату у показниках за вісьмома шкалами опитувальника SF 36 наявні статистично значущі відмінності між показниками експериментальної групи та контрольної групи ($p$<0,05).

*Таблиця 1*

**Показники якості життя пауерліфтерів після експерименту на етапі початкової підготовки**

| Шкали якості життя | Спортсмени із ПОРА | | | | Спортсмени із ВЗ | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЕГ ($n$ = 10) | | КГ ($n$ = 10) | | ЕГ ($n$ = 10) | | КГ ($n$ = 10) | |
| | $\bar{x} \pm SD$ | % | $\bar{x} \pm SD$ | % | $\bar{x} \pm SD$ | % | $\bar{x} \pm SD$ | % |
| ФА | 77,00±14,38 | 49,51** | 62,78±17,34 | 17,71** | 79,50±14,80 | 20,45** | 66,50±6,69 | 3,10 |
| РФ | 80,00±10,54 | 77,78** | 58,33±12,50 | 23,53 | 72,50±18,45 | 38,10* | 62,50±27,00 | 13,64 |
| Б | 65,80±5,29 | 29,02* | 59,56±4,85 | 10,29 | 74,20±6,20 | 15,94* | 68,00±13,20 | 3,66 |
| ЗЗ | 69,50±8,58 | 29,66** | 59,56±3,54 | 10,74** | 64,50±6,77 | 12,96** | 58,10±8,10 | 0,69 |
| ЖЗ | 63,00±2,58 | 24,75** | 56,11±4,86 | 9,78* | 62,50±4,86 | 15,74** | 58,00±4,83 | 4,50 |
| СА | 78,75±6,04 | 16,67* | 70,83±6,25 | 4,08 | 78,75±8,44 | 21,15** | 63,75±14,97 | 15,91 |
| РЕ | 73,33±14,05 | 69,23** | 62,96±26,06 | 18,93** | 80,00±17,21 | 26,32* | 60,00±14,05 | 0,00 |
| ПЗ | 66,00±3,89 | 16,20** | 61,33±4,90 | 7,81** | 68,40±6,65 | 9,62** | 59,60±7,65 | 0,68 |
| ЗФК | 49,05±2,90 | 12,84** | 46,14±3,41 | 3,42 | 49,81±4,44 | 6,80* | 48,67±4,30 | 2,77 |
| ЗПК | 47,43±2,20 | 10,38** | 45,53±3,42 | 6,55* | 48,61±3,01 | 8,61** | 43,27±2,23 | 2,04 |

*Примітки:* $\bar{x}$ – середнє значення; *SD* – квадратичне відхилення; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПОРА – пошкодження опорно-рухового апарату; ВЗ – вади зору; ФА – «Фізична активність»; РФ – «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності»; Б – «Рівень болю»; ЗЗ – «Загальний стан здоров'я»; ЖЗ – «Життєздатність»; СА – «Соціальна активність»; РЕ – «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності»; ПЗ – «Психічне здоров'я»; ЗФК – «Загальний фізичний компонент»; ЗПК – «Загальний психічний компонент»; % – відсоток приросту; * – статистично значущий результат ($p$<0,05); ** – статистично значущий результат ($p$<0,01).

За шкалами «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» та «Загальний фізичний компонент» показники контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту статистично не відрізнялися ($p>0,05$). Дослідження якості життя серед пауерліфтерів із вадами зору підтвердило наявність статистично достовірних ($p<0,05$) відмінностей між контрольною та експериментальною групами у дев'яти з десяти шкал опитувальника. У результаті впровадження програм підготовки для спортсменів із вадами зору за шкалою «Загальний фізичний компонент» між показниками двох груп не було достовірних відмінностей ($p>0,05$).

Установлено, що показники спортсменів різних нозологічних груп, що входили до експериментальних груп за усіма шкалами опитувальника SF 36, значно перевищують показники досліджуваних контрольних груп. Серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату контрольної групи за шкалами «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю», «Соціальна активність» та «Загальний фізичний компонент» після педагогічного експерименту достовірного приросту не встановлено, а серед пауерліфтерів із вадами зору контрольної групи не виявлено статистично достовірного приросту за усіма шкалами опитувальника SP 36. Визначено достовірні показники приросту рівня якості життя за усіма шкалами серед спортсменів експериментальних груп. Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив упровадження нозологічно орієнтованих програм підготовки на фізичне самопочуття спортсменів та їхню якість життя.

У результаті визначення та аналізу показників фізичної підготовленості пауерліфтерів різних нозологічних груп до початку та після педагогічного експерименту підтверджено наявність відмінностей на рівні достовірності $p<0,05$ між представниками контрольних та експериментальних груп за більшістю тестів (табл. 2). За тестом «Метання медицинболу масою 1 кг з положення сидячи двома руками з-за голови» серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату не встановлено достовірних відмінностей ($p>0,05$). Достовірні показники приросту рівня розвитку фізичних якостей за результатами педагогічного експерименту виявлено у всіх представників контрольних та експериментальних груп, але серед пауерліфтерів експериментальних груп було встановлено значно кращу динаміку всіх показників, що свідчить про ефективність нозологічно орієнтованих програм підготовки на цьому етапі підготовки.

Завдяки аналізу технічної підготовленості спортсменів різних нозологічних груп, виявлено достовірні відмінності ($p<0,05$) у кількості помилок, яких припустилися представники експериментальних та контрольних груп у процесі змагальної діяльності (табл. 3). Це свідчить про кращий рівень оволодіння технікою у представників експериментальних груп.

Після абсолютного педагогічного експерименту на етапі базової підготовки виявлено, що після впровадження нозологічно орієнтованих програм відбулося достовірне ($p<0,05$) підвищення показників якості життя за вісьмома шкалами з десяти серед пауерліфтерів різних нозологічних груп. Порівняльний аналіз показників якості життя пауерліфтерів різних нозологічних груп свідчить, що

пауерліфтери на етапі базової підготовки більш адекватно оцінюють вплив інвалідності на їхню якість життя.

*Таблиця 2*

**Показники фізичної підготовленості пауерліфтерів після педагогічного експерименту на етапі початкової підготовки**

| Тести | ЕГ (*n* = 10) | | КГ (*n* = 10) | |
|---|---|---|---|---|
| | $\bar{x} \pm SD$ | % | $\bar{x} \pm SD$ | % |
| **Спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату** | | | | |
| **Підтягування на низькій/високій перекладині, кількість повторень** | **11,10±3,14** | **98,21**** | **7,80±2,49** | **44,44**** |
| **Викрут із гімнастичною палицею, см** | **94,10±4,01** | **10,72**** | **102,50±6,40** | **3,93**** |
| **Метання медицинбола масою 1 кг з положення сидячи двома руками з-за голови, м** | **3,46±0,67** | **54,46**** | **2,86±0,55** | **21,19**** |
| **Метання м'яча з положення сидячи у ціль, кількість влучень** | **3,70±0,95** | **85,00**** | **2,70±0,95** | **42,11**** |
| **Спортсмени з вадами зору** | | | | |
| **Метання медицинбола масою 1 кг з положення сидячи двома руками з-за голови, м** | **4,23±0,63** | **39,05**** | **3,92±0,64** | **24,84**** |
| **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість повторень** | **18,10±3,28** | **70,75**** | **15,00±2,16** | **44,23**** |
| **Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см** | **3,94±0,43** | **26,28**** | **3,41±0,41** | **7,91**** |
| **Утримування рівноваги на правій нозі, с** | **14,31±1,41** | **36,40**** | **12,84±1,72** | **10,44**** |
| **Утримування рівноваги на лівій нозі, с** | **13,43±1,78** | **31,68**** | **11,59±2,10** | **13,61**** |

*Примітки:* $\bar{x}$ – середнє значення; *SD* – квадратичне відхилення; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; *%* – відсоток приросту; ** – статистично значущий результат ($p<0,01$).

За результатами оцінювання якості життя за більшістю шкал після педагогічного експерименту показники спортсменів з інвалідністю є подібними до показників відносно здорових людей, а за певними шкалами перевищують їх. Показники за шкалами «Рівень болю» та «Загальний стан здоров'я» у пауерліфтерів із вадами зору коливаються в межах 67,71–76,86 бала, а за даними літературних джерел у відносно здорових однолітків ці показники становлять 49,8–68,9 та 55,5–56,0 бала (Ю. О. Павлова, 2016). Серед пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату за шкалами «Загальний стан здоров'я» та «Життєздатність» показники пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату перевищують

показники здорових однолітків. За результатами оцінювання якості життя показники пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату за цими шкалами дорівнювали 70,50 та 64,50 бала, а показники відносно здорових осіб – 55,50–56,00 та 56,2–64,40 відповідно (Ю. О. Павлова, 2016). Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив занять пауерліфтингом на якість життя спортсменів та можливість створення передумов для підвищення якості життя осіб із інвалідністю за допомогою адаптивного спорту.

*Таблиця 3*

**Показники технічної підготовленості пауерліфтерів після педагогічного експерименту на етапі початкової підготовки**

| Змагальні вправи | ЕГ (*n* = 10) | КГ (*n* = 10) | *p* |
|---|---|---|---|
| | $\bar{x} \pm SD$ | $\bar{x} \pm SD$ | |
| **Спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату** | | | |
| **Жим лежачи на горизонтальній лаві** | **1,20±0,79** | **2,00±0,47** | **<0,05** |
| **Спортсмени з вадами зору** | | | |
| **Присідання зі штангою на плечах** | **1,30±1,16** | **2,40±0,97** | **<0,05** |
| **Жим лежачи на горизонтальній лаві** | **1,80±0,92** | **2,90±0,88** | **<0,05** |
| **Тяга станова** | **1,00±0,94** | **2,20±1,14** | **<0,05** |

*Примітки:* $\bar{x}$ – середнє значення; *SD* – квадратичне відхилення; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; *P* – достовірність відмінностей.

Упровадження нозологічно орієнтованих програм сприяло достовірному підвищенню ($p<0,01$) у показниках фізичної підготовленості пауерліфтерів різних нозологічних груп до та після експерименту. Найвищі показники приросту виявлено в тестах «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «Підтягування на низькій перекладині», що свідчить про цілеспрямований вплив програм підготовки на силові можливості спортсменів.

Установлено, що показники змагальних вправ до та після педагогічного експерименту на етапі базової підготовки в усіх досліджуваних статистично відрізняються при рівні достовірності $p<0,01$. Серед пауерліфтерів із вадами зору найвищі показники приросту спортивного результату виявлено у присіданнях зі штангою – 34,64 % та сумі триборства – 27,82 % ($p<0,01$). Показники приросту результативності змагальної діяльності серед пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату становили 18,22 % ($p<0,01$). Отримані результати дають змогу обґрунтувати спеціалізований вплив нозологічно орієнтованих програм на рівень підготовленості пауерліфтерів.

На основі аналізу отриманих результатів установлено, що величина зростання показників якості життя та фізичної підготовленості спортсменів, що були результатом упровадження нозологічно орієнтованих програм, залежала від нозологічної приналежності, специфіки захворювання та особливостей рухової діяльності. Водночас з'ясовано, що на етапах спортивно-реабілітаційної підготовки і початкової підготовки у спортсменів різних нозологічних груп після впровадження експериментального чинника наявне достовірне поліпшення показників якості життя за усіма шкалами та фізичної підготовленості – за усіма тестами. На етапі базової підготовки в пауерліфтерів із вадами зору та з пошкодженнями опорно-рухового апарату статистично достовірний приріст у показниках якості життя виявлено за вісьмома шкалами з десяти, фізичної підготовленості – за усіма тестами. Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив нозологічно орієнтованих програм на показники якості життя, фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

У сьомому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено результати дисертаційного дослідження та проведено зіставлення отриманих результатів із наявними, що дало змогу виявити дискусійні питання та відмінності у поглядах. Сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни.

*Набули подальшого розвитку* відомості щодо значущості рівня збережених рухових та функціональних можливостей спортсменів у досягненні спортивного результату в силових видах адаптивного спорту (Р. А. Толмачов, 2004–2005; В. Б. Крутько, 2006; О. М. Шелков, О. А. Чурганов, 2013; J. Winnick, 2016). Результати наших досліджень доповнюють дані щодо значного впливу рівня збережених рухових можливостей на якість життя осіб із пошкодженнями опорно-рухового апарату (F. Hannon, N. Fitzsimon, C. Kelleher, 2006; D. G. Groff, N. R. Lundberg, R. B. Zabriskie, 2009; C. Jalayondeja, W. Jalayondeja, J. Suttiwong, P. E. Sullivan, D. L. Nilanthi, 2016; L. C. Feitosa, SR. B. Muzzolon, DC. B. Rodrigues, A. C. S. Crippa, M. B. Zonta, 2017).

*Набули подальшого розвитку* наукові положення щодо науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів в адаптивному спорті в контексті систематизації наявного наукового знання щодо проблеми підготовки спортсменів у адаптивному спорті у блоки знань відповідно до спрямованості досліджень та нозологічних груп спортсменів (Г. М. Бойко, 2006–2010; С. П. Євсєєв, О. М. Шелков, Д. Ф. Мосунов, І. В. Клешнев та А. А. Баряєв, 2008; Н. Б. Новикова, А. А. Злиднєва, 2009; Д. Г. Степико, О. М. Шелков, 2013).

*Удосконалено* наукові положення щодо структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту (С. П. Євсєєв, 2000–2012; Ю. А. Бріскін, 2002; Н. А. Сладкова, С. В. Полекаренко, Р. А. Толмачов, 2011; Л. В. Бянкина, А. В. Хотимченко, 2015). На основі аналізу наявного наукового знання та практичного досвіду було обґрунтовано структуру багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту, що містила шість етапів: спортивно-реабілітаційної підготовки, початкової підготовки, базової підготовки, вищих спортивних досягнень, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та виходу зі спорту.

Результати наших досліджень сприяли *удосконаленню* наукової інформації щодо нозологічно детермінованої номенклатури силових видів адаптивного спорту (В. А. Громов, 2006; А. І. Стеценко, 2013; Л. В. Бянкина, А. В. Хотимченко, 2015; Z. F. Loren, 2017).

У дисертаційному дослідженні *удосконалено* наукові положення щодо передумов виникнення, чинників та історичних аспектів розвитку силових видів адаптивного спорту (Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій та С. П. Євсєєв, 2010; А. І. Стеценко, 2013; Т. Круцевич, І. Когут, 2013). Визначено хронологію проведення змагань із силових видів спорту серед спортсменів різних нозологічних груп, проаналізовано кількісні та якісні показники проведення змагань із різних силових видів спорту, послідовності введення змагань серед різних нозологічних груп у програми Паралімпійських ігор і Всесвітніх ігор сліпих та статистичних даних змагальної діяльності спортсменів.

У*досконалено* інформацію щодо рівня фізичної підготовленості (В. А. Громов, 2006; Н. А. Петрокович, 2012; M. Appukutty, 2013; Ц. С. Жень, 2015; В. Р. Ільматов, 2015; W. Seidel, A. Zurowska, 2015; Z. A. Khashab, S. Z. Hurmiz, Z. A. Khashab, 2015; Л. В. Бянкіна, А. В. Хотимченко, 2017) та рівня якості життя пауерліфтерів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічної підготовки (B. Bolach, T. Prystupa, 2014).

*Уперше* обґрунтовано структуру системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Підґрунтям для формування структури системи підготовки спортсменів у силових видах спорту стали наявне наукове знання щодо підготовки спортсменів у адаптивному спорті, аналіз історичних аспектів розвитку силових видів адаптивного спорту, аналіз передового практичного досвіду та пристосування положень загальної теорії підготовки спортсменів до специфіки видів спорту та нозологічних особливостей спортсменів. У структурі системи підготовки силових видів адаптивного спорту було виокремлено три основні підсистеми, функціонування яких забезпечує ефективність системи підготовки спортсменів як сукупності взаємопов’язаних компонентів. Основними компонентами системи підготовки спортсменів є персоніфікована і процесна підсистеми та підсистема забезпечення. Персоніфікована система відображає складний взаємозв’язок між спортсменом, тренером та мікросоціумом. Процесну підсистему спрямовано на реалізацію основних процесів, що забезпечують досягнення поставленої мети: змагання, тренування, відновлення, розвитку, соціалізації, виховання, навчання. Кожен із компонентів також містить елементи й процеси, що перебувають у тісному взаємозв’язку і забезпечують функціонування цілої підсистеми. У взаємодії всіх підсистем відбувається реалізація мети системи підготовки у практиці спорту у вигляді продукту змагальної діяльності – досягненні вищого для кожного спортсмена з інвалідністю результату.

*Уперше* здійснено змістово-інформаційне наповнення компонентів системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Реабілітаційну спрямованість підготовки спортсменів, необхідність глибокої індивідуалізації підготовки спортсменів, залежно від нозологічних особливостей та рівня збережених рухових і функціональних можливостей, необхідність забезпечення

перебігу процесів самореалізації та соціальної інтеграції спортсменів на основі досягнення спортивного результату було покладено в основу змістово-інформаційного наповнення компонентів системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

*Уперше* обґрунтовано нозологічно орієнтовані програми підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту та експериментально підтверджено їхню ефективність на різних етапах багаторічного удосконалення на матеріалі пауерліфтингу. Практичне впровадження реалізаційних положень системи підготовки спортсменів у силових видах спорту передбачало розроблення нозологічно орієнтованих програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. У результаті експериментальної перевірки розроблених нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту на різних етапах багаторічного вдосконалення на матеріалі пауерліфтингу було підтверджено їхню ефективність та обґрунтовано позитивний вплив на динаміку показників якості життя й фізичної підготовленості пауерліфтерів різних нозологічних груп.

*Уперше* виокремлено та обґрунтовано етапи й тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту в структурі адаптивного спорту. Виявлено історичні аспекти розвитку важкої атлетики серед спортсменів із пошкодженнями хребта та спинного мозку, пауерліфтингу серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату, пауерліфтингу серед спортсменів із вадами зору, армспорту серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору, що дало змогу обґрунтувати характерні особливості розвитку певних видів спорту в різні часові межі відносно періодів проведення Паралімпійських ігор. Це стало підґрунтям для виокремлення етапів розвитку силових видів адаптивного спорту. Виявлено специфічні особливості і чинники, що впливають на популяризацію силових видів адаптивного спорту на сучасному етапі, обґрунтовано тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту.

## ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі розв’язано важливу науково-прикладну проблему невідповідності сучасним потребам практики спорту наявного рівня науково-методологічного обґрунтування та практичної реалізації системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

1. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у адаптивному спорті базується на протилежних наукових поглядах, що сформували два теоретико-методичні підходи до наукового обґрунтування положень теорії та методики підготовки спортсменів з інвалідністю – традиційний та специфічний. Традиційний підхід декларує переважну спрямованість на досягнення високого спортивного результату підготовки спортсменів з інвалідністю, що призводить до механічного перенесення положень загальної теорії підготовки спортсменів у практику адаптивного спорту. Специфічний підхід, спрямований на врахування особливостей рухової діяльності, рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів, передбачає відповідність положень загальної теорії підготовки

спортсменів специфіці адаптивного спорту. Практична реалізація специфічного підходу в науковому обґрунтуванні теоретико-методичних положень підготовки спортсменів обмежується відсутністю комплексного підходу до підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

Проблемне поле підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту характеризується необхідністю обґрунтування системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту та її реалізаційних положень, що дасть змогу забезпечити відповідність положень загальної теорії підготовки спортсменів специфіці рухової діяльності, рівню збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю.

2. Нозологічно детерміновану номенклатуру силових видів адаптивного спорту на міжнародному рівні представлено пауерліфтингом серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату, вадами зору та вадами інтелекту, армспортом серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору. В Україні визнаними силовими видами спорту для спортсменів з інвалідністю є пауерліфтинг та армспорт серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору.

Зародження та розвиток силових видів спорту в структурі адаптивного спорту відбувалося під впливом загальних передумов розвитку адаптивного спорту та фактора технічної доступності й значного реабілітаційного впливу на відновлення втрачених функцій і формування компенсаторних механізмів у організмі осіб із інвалідністю. Зазначені фактори відіграли вирішальне значення у введенні важкої атлетики в програму Паралімпійських ігор.

На основі аналізу співвідношення кількості учасників змагань серед спортсменів з інвалідністю, послідовності введення у програму змагань серед спортсменів різних нозологічних груп, історичних змін у програмі змагань серед спортсменів різних нозологічних груп та динаміки результативності змагальної діяльності спортсменів обґрунтовано виокремлення чотирьох етапів розвитку силових видів адаптивного спорту: перший етап (1964–1983 рр.) характеризується систематичним збільшенням кількісних показників змагань, а також проведенням змагань тільки серед спортсменів із пошкодженням хребта та спинного мозку; другий етап (1984–1992 рр.) відзначився паралельним розвитком важкої атлетики та пауерліфтингу, початком залучення спортсменів інших нозологічних груп до змагань та послідовним заміщенням змагань із важкої атлетики на змагання з пауерліфтингу у програмі Паралімпійських ігор; третій етап (1993–2004 рр.) характеризується введенням у програму Паралімпійських ігор змагань серед жінок із пауерліфтингу, включення пауерліфтингу серед спортсменів із вадами зору в програму Всесвітніх ігор Сліпих та зародженням армспорту; четвертий етап (2005 р. – до сьогодні) передбачав упровадження ліцензій для участі у Паралімпійських іграх, стрімкий розвиток армспорту та впровадження класичного пауерліфтингу серед спортсменів із вадами зору.

До основних тенденцій розвитку силових видів адаптивного спорту на сучасному етапі розвитку належать стабілізація показників спортивних результатів та кількісних показників змагань із пауерліфтингу серед спортсменів різних

нозологічних груп, позитивна динаміка кількості учасників змагань з армспорту, визначальний вплив Міжнародного паралімпійського комітету на розвиток силових видів адаптивного спорту, розширення програми змагань та поява нових міжнародних спортивних організацій, що координують розвиток силових видів адаптивного спорту.

3. Систему підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту спрямовано на забезпечення соціалізації та самореалізації спортсменів через досягнення індивідуально можливого рівня технічної, тактичної, теоретичної, фізичної і психічної підготовленості та найвищих кількісних або якісних показників спортивного результату, що відповідають рівню їх збережених рухових і функціональних можливостей. Реалізація мети системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту відбувається з суттєвими специфічними взаємозв'язками між її компонентами на різних етапах багаторічного удосконалення. Структуру багаторічної підготовки, що містить етапи спортивно-реабілітаційної підготовки, початкової підготовки, базової підготовки, вищих спортивних досягнень, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та виходу зі спорту, обґрунтовано на основі узагальнення практичного досвіду, аналізу наявного наукового знання, документальних матеріалів та історичних аспектів розвитку силових видів адаптивного спорту.

4. Структура системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту є сукупністю взаємопов'язаних компонентів, у процесі взаємодії яких відбувається реалізація мети системи підготовки у практиці адаптивного спорту у вигляді продукту змагальної діяльності – досягненні вищого для кожного спортсмена з інвалідністю результату. У структурі системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту обґрунтовано виокремлення персоніфікованої підсистеми, в основу якої покладено складний і сильний взаємозв'язок трьох основних компонентів: спортсмен – тренер – мікросоціум. Компонентами процесної підсистеми є змагання, тренування та відновлення, що спрямовані на удосконалення та реалізацію спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю. Ці компоненти пов'язані із спортивною діяльністю та забезпечують реалізацію підсистеми педагогічних процесів: навчання, розвитку, виховання та соціалізації. Реалізація процесної підсистеми системи підготовки у практиці силових видів адаптивного спорту відбувається на основі програм підготовки, ефективність яких залежить від злагодженості функціонування всіх компонентів.

При загальній подібності структур систем підготовки спортсменів в олімпійському спорті та силових видах адаптивного спорту специфічними її частинами є мікросоціум як компонент персоніфікованої підсистеми, соціалізація в складі педагогічного компонента процесної підсистеми, класифікація як компонент процесу змагань процесної підсистеми, оволодіння навичками самостійного пересування та самообслуговування як компонент процесу тренування процесної підсистеми, компенсація втрачених функцій як компонент процесу відновлення процесної підсистеми. Наявність специфічних компонентів у структурі системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, що її обґрунтовано в цьому дослідженні, забезпечує формування адаптаційних і компенсаторних

механізмів, що дають змогу зменшити вплив втрачених функцій на якість життя, рівень розвитку фізичних якостей, рівень соціальної адаптації, досягнення спортивного результату та адаптувати наявний рівень збережених рухових можливостей спортсменів до умов середовища.

5. Нозологічно орієнтовані програми для підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту було обґрунтовано відповідно до спрямованості, завдань етапів багаторічної підготовки та специфіки взаємозв'язків між персоніфікованою і процесною підсистемами та підсистемою забезпечення системи підготовки спортсменів. Нозологічно орієнтовані програми передбачали відносно сталу структуру, що охоплювала такі розділи: «Теоретичну підготовку», «Психічну підготовку», «Тактичну підготовку», «Оволодіння навичками самостійного пересування та самообслуговування», «Змагальну діяльність», «Контроль», «Технічну підготовку», «Фізичну підготовку», «Відновні заходи» при високому рівні індивідуалізації змістового наповнення залежно від рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів, здатності до пересування та самообслуговування, стану основного та супутніх захворювань.

6. Визначення рівня фізичної підготовленості та якості життя спортсменів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічного удосконалення свідчить про значний вплив рівня збережених рухових і функціональних можливостей спортсменів на ці показники. На ранніх етапах багаторічної підготовки виявлено достовірні відмінності ($p<0,05$) у показниках якості життя та фізичної підготовленості між спортсменами групи В2 і В3 та спортсменами групи В1, які мають низький рівень збереженого зору. Установлено статистично значущі відмінності ($p<0,05$) у показниках фізичної підготовленості між спортсменами з церебральним паралічем та іншими нозологічними групами серед осіб із пошкодженнями опорно-рухового апарату. Виявлено, що на ранніх етапах багаторічної підготовки показники якості життя у спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату є нижчими порівняно з особами із вадами зору, а на етапі базової підготовки показники вирівнюються. Отримані дані свідчать, що низький рівень збережених рухових можливостей та наявність фізичних вад спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату впродовж перших двох етапів підготовки мали значний вплив на рівень фізичної підготовленості та якість життя, їх значущість починає зменшуватися на етапі базової підготовки.

7. Експериментальну перевірку ефективності нозологічно орієнтованих програм підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту на різних етапах багаторічної підготовки підтверджено такими результатами:

− наявність достовірних показників зростання параметрів якості життя за усіма шкалами (спортсмени з вадами зору ЗФК – 3,83 % та ЗПК – 9,12 % при $p<0,01$; спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату ЗФК – 4,23 % та ЗПК – 14,77 % при $p<0,01$) у результаті впровадження нозологічно орієнтованих програм на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки; за вісьмома з десяти шкалами опитувальника SF 36 (спортсмени з вадами зору ЗФК – 12,84 % та ЗПК – 10,38 % при $p<0,05$; спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату ЗФК – 6,80 % та ЗПК – 8,16 % при $p<0,05$) у результаті експериментальної перевірки на етапі

початкової підготовки; за вісьмома з десяти шкалами серед спортсменів із вадами зору (ЗПК – 5,99 % при $p<0,05$) та дев'ятьма – серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату (ЗПК – 12,26 % при $p<0,05$) на етапі базової підготовки;

− наявність достовірних показників зростання фізичної та технічної підготовленості, результативності змагальної діяльності у спортсменів різних нозологічних груп ($p<0,01$), що виявлені в результаті експериментальної перевірки ефективності нозологічно орієнтованих програм на різних етапах багаторічної підготовки;

− зменшення достовірних відмінностей ($p<0,05$) у показниках між різними нозологічними групами на основі більшого приросту серед спортсменів із низьким рівнем збережених рухових і функціональних можливостей після педагогічного експерименту на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки;

− наявність статистично значущих відмінностей між показниками експериментальної групи та контрольної групи у дев'яти з десяти шкал опитувальника SF 36 серед спортсменів із вадами зору ($p<0,05$) та у всіх шкалах – серед спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату ($p<0,05$), у показниках фізичної підготовленості ($p<0,01$) та у рівні технічної підготовленості ($p<0,05$) у спортсменів різних нозологічних груп після експериментальної перевірки ефективності нозологічно орієнтованих програм на етапі початкової підготовки.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

***Наукові праці, в яких відображено основні наукові результати дисертації***

1. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.

2. Розторгуй М. С. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору / Розторгуй Марія, Передерій Аліна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 4(6). – С. 46–51.

*Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить обґрунтування засобів, нагромадження та узагальнення теоретичного матеріалу та формулювання висновків.*

3. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1(15). – С. 38–45.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Google Scholar, Index Copernicus. Здобувачеві належить обґрунтування алгоритму, нагромадження емпіричного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

4. Розторгуй М. С. Проблемне поле технічної підготовки плавців з вадами зору на етапі початкової підготовки / Розторгуй М. С. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2014. – Вип. 113, т. 4. – С. 182–185.

5. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних SCOPUS, CrossRef. Здобувачеві належить постановка проблеми, обґрунтування алгоритму, нагромадження емпіричного матеріалу та інтерпретація отриманих результатів.*

6. Передерій А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерій А. В., Розторгуй М. С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 91–95.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Index Copernicus, Google Scholar. Здобувачеві належить виявлення проблеми, структуризація даних, формулювання висновків.*

7. Розторгуй М. Історико-організаційні аспекти розвитку пауерліфтингу як складової частини адаптивного спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 1(27). – С. 20–32.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Google Scholar, Advanced Scince Index, CiteFactor, Research Bible, Scientific Indexing Service (SIS). Здобувачеві належить пошук та нагромадження інформації, узагальнення отриманих даних та трактування отриманих результатів.*

8. Розторгуй М. Мотивація до занять спортом осіб із вадами зору на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки / Розторгуй Марія, Передерій Аліна, Бріскін Юрій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 4(30). – С. 56–64.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Google Scholar, Advanced Scince Index, CiteFactor, Research Bible, Scientific Indexing Service (SIS). Здобувачу належить виявлення проблеми, нагромадження емпіричного матеріалу, структуризація даних, формулювання висновків.*

9. Розторгуй М. С. Особливості підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту / Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 10(92)17. – С. 111–114.

10. Розторгуй М. С. Передумови зародження та розвитку пауерліфтингу у структурі адаптивного спорту / Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 12(94)17. – С. 95–98.

11. Розторгуй М. С. Характеристика системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті / Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 5(113)19. – С. 143–147.

12. Розторгуй М. Історичний аналіз розвиток силових видів спорту як складової частини адаптивного спорту [Електронний ресурс] / Розторгуй М. // Спортивна наука України. – 2018. – № 3(85). – С. 28 – 34. – Режим доступу : http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17883/1/748-1514-1-SM.pdf (дата перегляду: 15.03.2019).

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Google Scholar, Advanced Scince Index, CiteFactor, Research Bible, Scientific Indexing Service (SIS), Index Copernicus, Bielefeld Academic Search Engine (BASE).*

13. Розторгуй М. С. Передумови та закономірності розвитку силових видів адаптивного спорту (кінець XX – початок XXI століття) / Розторгуй М. С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 3. – С. 110–115.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Index Copernicus, Google Scholar.*

14. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. − № 1(41). – С. 61–66.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних ERIH PLUS, Index Copernicus, Polska Bibliografia Naukowa, DOAJ, OpenAIRE, BASE, WorldCat, Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals. Здобувачеві належить обґрунтування методологічної основи дослідження, нагромадження та узагальнення емпіричних даних.*

15. Розторгуй М. С. Обґрунтування показників змагальної та тренувальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у силових видах адаптивного спорту / Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 7(101)18. – С. 80–84.

16. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin [et al.] // Sportlogia. – 2018. – Vol. 14(1). – P. 98–106.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних CrossRef, COBISS, EBSCO, SportDiscus, Google Scholar, Index Copernicus International, WorldCat, INASP, CiteFactor. Здобувачеві належить обґрунтування моделі багаторічної підготовки, нагромадження емпіричного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

17. Розторгуй М. С. Тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту протягом другого періоду / Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 3(97)18. – С. 102–106.

18. Розторгуй М. С. Особливості зародження та розвитку армспорту в структурі адаптивного спорту / Розторгуй М. С., Куклишин І. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 9(103)18. – С. 77–81.

*Здобувачеві належить обґрунтування методологічної основи дослідження, нагромадження та узагальнення емпіричних даних.*

19. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments / Roztorhui M., Perederiy A., Briskin Y. [et al.] // Physiotherapy Quarterly. – 2018. – Vol. 26. – P. 17–22.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних SCOPUS, Umbase, Academic Search Complete, AMED, Arianta, CABI, EBSCO, Harvard Libraries, WorldCat, J-Gate, Index Copernicus, Google Scholar. Здобувачеві належить обґрунтування проблеми, формулювання методологічного апарату та інтерпретація отриманих результатів.*

20. Адаптивний спорт як засіб підвищення якості життя осіб з вадами зору / Розторгуй М. С., Гладкий В. Я, Гангур О. В. [та ін.] // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 19(107)19. – С. 83–87.

*Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить обґрунтування проблеми, нагромадження та узагальнення емпіричних даних та формулювання висновків.*

21. Вплив занять за авторською програмою спортивно-реабілітаційної підготовки в адаптивному спорті на якість життя осіб з ушкодженнями опорно-рухового апарату / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Теорія і методика фізичного виховання. – 2019. – № 1. – С. 57–64.

*Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить обґрунтування засобів, нагромадження та узагальнення емпіричних даних.*

22. Розторгуй М. С. Динаміка показників якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату в процесі занять пауерліфтингом / Розторгуй М. С., Кухтій С. Я. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 4(112)19. – С. 121–126.

*Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить обґрунтування проблеми, формулювання методологічного апарату, нагромадження емпіричного матеріалу та інтерпретація отриманих результатів.*

23. Розторгуй М. С. Експериментальне обґрунтування ефективності нозологічно-орієнтованої програми підготовки спортсменів з вадами зору на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки / Розторгуй М. С., Передерій А. В. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2019. – Вип. 31. – С. 124–135.

*Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить обґрунтування програм, нагромадження емпіричного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

24. Розторгуй М. С. Структура нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки / Розторгуй М. С., Передерій А. В., Бріскін Ю. А. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – № 3. – С. 64–70.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних CiteFactor, Index Copernicus International, CrossRef, Polska Bibliografia Naukowa, WorldCat, UlrichsWeb, Academic Resource Index, World Catalogue of Scientific Journals,*

*Google Scholar, Scientific Indexing Service (SIS). Здобувачеві належить обґрунтування проблеми, формулювання методологічного апарату, нагромадження емпіричного матеріалу та інтерпретація отриманих результатів.*

25. Розторгуй М. Фізична підготовленість пауерліфтерів з інвалідністю як чинник ефективності програми підготовки / Марія Розторгуй // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. − № 1(45). – С. 84–90.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних ERIH PLUS, Index Copernicus, Polska Bibliografia Naukowa, DOAJ, OpenAIRE, BASE, WorldCat, Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals.*

26. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Maryan Pityn [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19. – P. 514–520.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних SCOPUS, CrossRef. Здобувачеві належить обґрунтування проблеми дослідження, нагромадження теоретичного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

### *Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації*

27. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118–122.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Index Copernicus.*

28. Розторгуй М. Види підготовки та їх співвідношення у тренувальному процесі спортсменів з інвалідністю в армспорті та пауерліфтингу / Розторгуй М., Передерій А., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2018. – № 18(2). – С. 55–62.

*Видання внесено до міжнародних наукометричних баз Ulrichsweb Global Serials Directory, DOAJ, CrossRef, ROAD, WorldCat, PBN, Bielefeld Academic search Engine, Scilit, Colwiz, Google Scholar. Здобувачеві належить обґрунтування методологічної основи дослідження, нагромадження, аналіз та узагальнення емпіричних даних, інтерпретація отриманих результатів.*

### *Наукові праці, що додатково відображають наукові результати дисертації*

29. Бріскін Ю. А. Психофізіологічні особливості спортсменів з вадами зору / Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Розторгуй М. С. // Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 34–36.

*Здобувачеві належить виявлення проблеми, структуризація даних, формулювання висновків.*

30. Спосіб моніторингу рівня збереженої сили верхніх кінцівок: патент 70781: МПК A63B 69/00 / Бріскін Ю. А., Корягін В. М., Передерій А. В., Сушинський О. Є., Блавт О. З., Розторгуй М. С. – № 14429; заявл. 06.12.2011; опубл. 25.06.2012, Бюл. № 12.

*Здобувачеві належить формулювання ідеї, обґрунтування способу моніторингу рівня збереженої сили верхніх кінцівок.*

31. Розторгуй М. С. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушением зрения в плавании / Розторгуй М. С., Назаркевич Л. И. // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Т. Д. Полякова. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 152–154.

*Здобувачеві належить обґрунтування проблеми дослідження, нагромадження теоретичного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

32. Пристрій дистанційного контролю кута нахилу стегна відносно гомілки в пауерліфтингу: патент 101811: МПК A63B 21/00, G03B 21/00 / Панарін Б. Г., Власов А. П., Розторгуй М. С. – № 14429; заявл. 08.05.2015; опуб. 25.09.2015, Бюл. № 18.

*Здобувачеві належить формулювання ідеї, обґрунтування пристрою дистанційного контролю кута нахилу стегна відносно гомілки в пауерліфтингу.*

33. Розторгуй М. Особливості становлення та розвитку пауерліфтингу в структурі адаптивного спорту / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1. – С. 29.

34. Розторгуй М. С. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в адаптивному спорті / Розторгуй М. С. // Фізична культура, спорт та здоров’я : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 232–235.

35. Розторгуй М. С. Структура програми підготовки для осіб з вадами зору на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки / Розторгуй М. С., Константинова С. В. // Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація : проблеми і перспективи розвитку : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2018. – С. 55–59.

*Здобувачеві належить обґрунтування програми, нагромадження емпіричного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

36. Розторгуй М. С. Проблема багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту / Розторгуй М. С., Передерій А. В. // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених. – Київ, 2018. – С. 275–276.

*Здобувачеві належить обґрунтування проблеми дослідження, нагромадження теоретичного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків*.

37. Розторгуй М. Шкали для оцінювання рівня збереження рухових можливостей спортсменів як засіб визначення ефективності підготовки у силових видах адаптивного спорту / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2018. – Вип. 22. – С. 22.

38. Roztorhui M. Reasoning of the structure of training system for athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui // Using sports, culture, and social studies

as means to rediscover lost values : abstract book of 6 th International Conference on Science Culture and Sport. – Lviv, 2018. – P. 126.

39. Розторгуй М. С. Спортивна складова процесної підсистеми системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту / Розторгуй М. С., Передерій А. В. // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених. – Київ, 2019. – С. 167–169.

*Здобувачеві належить обґрунтування проблеми дослідження, нагромадження теоретичного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

40. Розторгуй М. С. Структура системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту / Розторгуй М. С., Передерій А. В. //Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матер. II Всеукр. електор.наук.-практ. конф. – Київ, 2019. – С. 149 – 151.

*Здобувачеві належить обґрунтування проблеми дослідження, нагромадження теоретичного матеріалу, аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.*

41. Спосіб оцінювання рівня силових можливостей осіб з інвалідністю: патент 133451 Україна: МПК A61B 5/22, G01L 1/20 / Розторгуй М. С., Передерій А. В., Бріскін Ю. А., Попович О. І., Товстоног О. Ф. – № u 2018 10338; заявл. 19.10.2018; опубл. 10.04.2019, Бюл. № 7.

*Здобувачеві належить формулювання ідеї, обґрунтування способу оцінювання рівня силових можливостей осіб з інвалідністю.*

## АНОТАЦІЯ

***Розторгуй М. С.*** **Система підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту (на матеріалі пауерліфтингу). –** Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, 2019.

У дисертаційній роботі подано нове розв’язання проблеми невідповідності наявного рівня науково-методологічного обґрунтування та практичної реалізації системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту сучасним потребам практики спорту. Обґрунтовано структуру системи підготовки спортсменів, що є цілісною множиною взаємопов’язаних компонентів та спрямована на соціалізацію та самореалізацію спортсменів через досягнення для конкретного індивідуума максимально можливого спортивного результату відповідно до рівня його збережених рухових і функціональних можливостей та специфіки виду спорту. Здійснено змістово-інформаційне наповнення компонентів системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, розроблено реалізаційні положення системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту у вигляді нозологічно орієнтованих програм з пауерліфтингу на

різних етапах багаторічної підготовки та експериментально підтверджено їх ефективність. Виявлено передумови виникнення, чинники, етапи та тенденції розвитку силових видів спорту в структурі адаптивного спорту.

**Ключові слова:** адаптивний спорт, силові види спорту, пауерліфтинг, підготовка, система, нозологічна група.

## АННОТАЦИЯ

***Розторгуй М. С.*** **Система подготовки спортсменов в силовых видах адаптивного спорта (на материале пауэрлифтинга). –** Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание учёной степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, г. Львов, 2019.

В диссертационной работе представлено новое решение проблемы несоответствия современным потребностям практики спорта имеющегося уровня научно-методологического обоснования и практической реализации системы подготовки спортсменов в силовых видах адаптивного спорта. Обоснована структура системы подготовки спортсменов, которая является совокупностью взаимосвязанных компонентов, направленной на социализацию и самореализацию спортсменов путём достижения максимально возможного спортивного результата для конкретного индивидуума в соответствии с уровнем его сохранившихся двигательных и функциональных возможностей и специфики вида спорта. Осуществлено содержательно-информационное наполнение компонентов системы подготовки спортсменов в силовых видах адаптивного спорта и разработаны реализационные положения системы подготовки спортсменов в силовых видах адаптивного спорта в виде нозологически ориентированных программ по пауэрлифтингу на различных этапах многолетней подготовки и экспериментально подтверждена их эффективность. Выявлены предпосылки возникновения, факторы, этапы и тенденции развития силовых видов спорта в структуре адаптивного спорта.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, силовые виды спорта, пауэрлифтинг, подготовка, система, нозологическая группа.

## ABSTRACT

***Roztorhui M. S.*** **The system of training athletes in power kinds of adaptive sports (on the material of powerlifting).** – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Thesis for a Doctor of Science in Physical Education and Sports on specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sports – Lviv State University of Physical Education named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

The Thesis presents a new solution of the scientific and practical problem of inconsistency with the modern needs of the sports practice at the existing level of scientific and methodological substantiation and practical implementation of the training system designed for athletes engaged in power kinds of adaptive sports. As a result of the research, the structure of the training system designed for athletes engaged in power kinds of adaptive sports was substantiated for the fist time, which is an integral set of interconnected components, aimed at the socialization and self-realization of athletes through the achievement by an individual of the maximum possible sports result in accordance with the level of his or her functional abilities, and specificity of the sport. The structure of the training system is characterized by close interconnections between the personalized, process subsystems and the provision subsystems, the specificity of which depends on the stage of long-term training of athletes in power kinds of adaptive sports.

For the first time, the content and information volume of the training system components for the athletes engaged in power kinds of adaptive sports was carried out on the basis of individualization of athletes' training depending on nosological features and the level of preserved motor and functional abilities of athletes, which made it possible to ensure the implementation of the rehabilitation-related system of training athletes in power kinds of adaptive sports based on the achievement of a sporting result.

In the Theses, for the first time, the nosologically oriented programs of training athletes in power kinds of adaptive sports are substantiated and their effectiveness is proved experimentally at different stages of multi-year improvement based on the material of powerlifting. The substantiation of nosologically oriented training programs at different stages of long-term training of disabled athletes has provided the opportunity to implement the training system for athletes engaged in power kinds of sports in the practice of adaptive sports. The structure of nosologically oriented training programs reflected the interconnection of the sports component of the process subsystem in the training system for athletes in power kinds of sports in the practice of adaptive sports. The content of the nosologically oriented training programs is built on the basis of a high degree of individualization, depending on the nosological features, the level of preserved motor and functional abilities, the development of the athletes' ability to move independently.

Experimental verification of the nosologically oriented training programs effectiveness for athletes in power kinds of adaptive sports at different stages of long-term training provided a comparative analysis of life quality indices, physical fitness and technical eadiness, the competitive activities effectiveness of athletes in various nosological groups as a result of the implementation of the developed programs in practice. Reliable indices of the increase in the quality of life, physical fitness, technical readiness and competitive activity of athletes in various nosological groups, obtained as a result of the experimental testing of nosologically oriented programs of training athletes in power kinds of adaptive sports at various stages of long-term improvement, testify to their effectiveness level of socialization, development of meaningful physical qualities and sports result as a formative factor of the processes of the process subsystem pedagogical component.

As a result of the research, the stages and tendencies of the development of power kinds of adaptive sports in the structure of adaptive sports were first identified and

substantiated. Analysis of the historical aspects of the development of weightlifting, powerlifting and armsport in the structure of adaptive sports, the sequence of inclusion of competitions among athletes of various nosological groups in the programs of the Paralympic Games and the IBSA World Games allowed to substantiate the characteristic features of power kinds of sport for disabled athletes in varous time terms, that fostered identification of four stages of development and substantiation of the power adaptive sports development tendency.

The principles of the training system for athletes in power kinds of adaptive sports have been introduced into the educational process of profile educational institutions and activities of adaptive sports authorities.

**Keywords:** adaptive sport, power sports, powerlifting, training, system, nosological group.

Підписано до друку 11.11.2019 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 1,9.
Зам. № 90. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; http://www.pais.com.ua