

## СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ІНВАЛІДІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ (СТРОКАТОВ В., САПРОНОВ М.)

**Актуальність.** Визначення теоретико-методичних основ спортивної підготовки неповносправних з порушенням опорно-рухового апарату зумовлено тим, що спорт інвалідів – змагальна форма спортивної діяльності неповносправних, котра забезпечує прояв індивідуальної обдарованості, задоволення інтелектуальних та естетичних потреб у сфері міжособистих відношень, на підставі котрих досягається високий спортивний результат, що дозволяє спорту бути ефективним засобом інтенсивної соціальної і фізичної реабілітації.

Спортивна підготовка інвалідів – це багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсменів-інвалідів, специфічну підготовку до змагань і участь в них залежно від пошкодження людини й обраного виду спорту, спеціальну організацію тренувального процесу і змагань, особливості медичного і матеріально-технічного забезпечення тренувань і змагань.

В спортивній підготовці інвалідів реалізуються набуті види підготовки:

- загальна фізична підготовка;

- спеціальна рухова підготовка;
- технічна підготовка;
- морально-вольова (психічна) підготовка;
- тактична підготовка;
- теоретична підготовка;
- змагальна (інтегральна) підготовка.

Дуже важливим моментом в організації спортивної підготовки інвалідів є визначення їх спортивної придатності, при якій вони мали б можливість реалізувати наступні завдання:

- виховання стійкого інтересу до систематичних занять в адекватному виді спорту і досягнення високого спортивного результату;
- можливість значно вдосконалити фонд життєвоважливих вмій і навичок, сформувати компенсаторний механізм;
- значно підвищити рівень функціональних можливостей організму, сформувати високий рівень його резистентності;
- задовільнити у достатньо повній мірі інтелектуальні, етичні та естетичні потреби, на підставі котрих відбувається стійке залучення інвалідів до занять спортом, до здорового способу життя;
- використати спортивну підготовку як найважливіший фактор вдосконалення спортивної майстерності і досягнення високих спортивних результатів.

Навчально-тренувальний процес і змагальна діяльність повинні бути організовані на основі спортивно-медичної класифікації спортсменів-інвалідів [1,2].

Практика занять спортом свідчить про те, що спортивна підготовка інвалідів підпорядкована змагальним закономірностям навчання, розвитку і виховання, в чому знаходять відображення педагогічні (дидактичні) принципи фізичного виховання. Також в систему спортивної підготовки інвалідів входять: спортивне тренування, спортивні змагання, відновлення. Це робить необхідним обов'язкове використання специфічних принципів спортивної підготовки [4, 5, 6]

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація і індивідуалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- взаємозв'язок доступності і тенденції до максимальних, але адекватних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Основні теоретико-методичні положення, що відображають закономірності спортивної підготовки були створені фахівцями СНД [1, 2, 3, 4, 5, 7]. Разом з тим, слід відзначити, що спеціальні принципи спортивної підготовки стосовно спортсменів-інвалідів набувають суттєвих специфічних ознак, котрі обумовлені

особливостями якісного стану рухової сфери і психофізіологічних можливостей інвалідів. Необхідно уточнити, що в спорті інвалідів провідною метою, котра досягається на основі педагогічних принципів спортивної підготовки, є фізична і соціальна реабілітація, що дозволяє інвалідам зруйнувати феномен відчуження, комплекс неповноцінності:

1. Досвід сучасної практики спортивної підготовки інвалідів дозволяє сформувати низку принципів цільових етапів, котрими необхідно керуватися при реалізації багаторічної спортивної підготовки інвалідів. Цільова спрямованість системи педагогічних факторів спортивної підготовки інвалідів на розвиток можливостей, що складають основу високого спортивного результату, дозволяє забезпечити високий рівень адекватності до фізичних навантажень, методів, форм та умов спортивної підготовки на основі об'єктивного обліку не тільки вікових, статевих, рухових особливостей на момент початку систематичних занять спортом, але і реалізувати одну із провідних вимог, яка повинна відповідати його підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної діяльності – постійне зростання спортивної майстерності. Дана постановка обумовлює необхідність вдосконалення у інвалідів арсеналу життєвоважливих рухових вмінь і навичок, формування компенсаторних механізмів, на основі котрих стає можливим становлення і вдосконалення техніки змагальної вправи, утворення міцного фундаменту змагальної і спеціальної підготовки, що на перших етапах систематичних занять спортом формує у інвалідів свідоме відношення до напружених фізичних навантажень, без яких не може бути можливим досягнення адекватного тренувального ефекту. При організації спортивної підготовки необхідно враховувати не тільки індивідуальні, вікові і статеві особливості інвалідів, але і ті запити, що формуються у сфері спорту інвалідів.

Орієнтація на настанову цільової спрямованості, на розвиток максимального, але адекватного рівня результативних можливостей організму інвалідів, дозволяє оперативно вносити необхідні корективи у зміст навчально-тренувального процесу, у нормативні і програмні вимоги, що подаються спортсменам-інвалідам. При такому підході до спортивної підготовки інвалідів стає можливим забезпечити щільну спадкоємність тренувальних та змагальних навантажень, засобів та методів навчально-тренувального впливу за умов підвищення спортивного результату.

2. Ефект утилізації фізичних якостей в залежності від вікових, статевих особливостей інвалідів і стану їх рухової сфери.

Викладена настанова безпосередньо пов'язана з практичними основами індивідуалізації навчально-тренувального процесу інвалідів з адекватних їх можливостям видів спорту. І тут основна увага повинна бути спрямована на визначення того, як інвалід реалізує свої рухові можливості на рівні утилізації комплексу рухових здібностей, що складають функціональний потенціал техніки змагальної вправи.

Формування техніки змагальної вправи у інвалідів здійснюється на основі наповнення її оптимальним рівнем розвитку фізичних якостей і через становлення і вдосконалення рухової функціональної системи в практичних умовах змагальної діяльності.

Основна проблема побудови навчально-тренувального процесу – найбільш точно використання індивідуальних можливостей інвалідів-спортсменів у діапазоні показників, характерних для тієї або іншої класифікаційної групи. Навчально-тренувальний процес повинен бути побудований таким чином, щоб сприяв виходу спортсмена на ті рубежі спортивної майстерності, котрі адекватні його морфологічним і психофізіологічним можливостям на всіх етапах багатірічної спортивної підготовки.

3. Відповідність розвитку основних фізичних якостей до структури рухової функціональної системи інвалідів.

На підставі даної настанови визначається оптимальне співвідношення рівнів розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей в структурі рухової функціональної системи. Відповідність розвитку основних фізичних якостей визначається індивідуальними, віковими, статевими, психофізіологічними особливостями інвалідів, рівнем їхньої функціональної та технічної підготовленості в обраному виді спорту, досвідом систематичних занять спортом і спортивною кваліфікацією. Оптимальне співвідношення рівня розвитку фізичних якостей забезпечує можливість застосування широкого діапазону продуктивної м'язової працездатності, служить базою, на основі якої вдосконалюється рухова функціональна система, що забезпечує спортивний результат або підготовленість до нього.

У спортивній підготовці інвалідів слід уникати ранньої вузької спеціалізації та форсованого її досягнення. Тільки при умові достатнього високого рівня розвитку всієї системи основних фізичних якостей, що забезпечує підвищення функціональних можливостей організму на всіх рівнях його організації можливе ефективне формування рухової функціональної системи, що буде сприяти ефективній підготовці до змагальної діяльності.

На окремих етапах спортивної підготовки інвалідів (етап початкової підготовки і етапи попередньої і спеціальної базової підготовки) суттєво змінюється обсяг і співвідношення засобів, котрі в основному і визначають зміст навчально-тренувального процесу з конкретного виду спорту. Так, на етапі початкової спортивної підготовки повинні домінувати засоби, що забезпечують розвиток основних фізичних якостей і формування фонду життєво важливих рухових умінь і навичок та компенсаторних механізмів, на основі котрих відбувається становлення і вдосконалення техніки змагальної вправи [2].

Інваліди, які розпочали систематичні заняття, рекомендованим їм видом спорту, як правило, мають низький рівень рухової та функціональної підготовленості, що обумовлено неадекватним станом рухової сфери. В зв'язку з цим зростає інтенсивності фізичних навантажень різного характеру для вирішення специфічних завдань на кожному етапі багатірічної спортивної підготовки здійснюється поступово і адекватно рівню функціональної підготовленості інвалідів.

Розвиток функціональних можливостей важливих систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової) інвалідів на етапі початкової спортивної підготовки досягається локальним впливом фізичних навантажень на окремі системи організму.

На етапі початкової підготовки повинні домінувати фізичні навантаження, котрі виконуються з інтенсивністю 60-70% від максимальної. При побудові навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки необхідно визначити засоби, їх обсяг і інтенсивність виконання на основі об'єктивного обліку вихідного рівня рухових і функціональних можливостей інвалідів і тих перспективних нормативів, що повинні досягнути при їх переході від одного рівня спортивного вдосконалення до більш високого.

На етапах попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки необхідно застосовувати такі засоби, котрі б забезпечили розвиток рухової функціональної системи, яка є основою провідних показників техніки змагальних вправ та спеціальної рухової підготовки інвалідів до змагальної діяльності. В зв'язку з цим, на даних етапах характерно домінування фізичних навантажень (в залежності від змісту змагальної вправи) з інтенсивністю до 80-100% від максимальної.

Одним з ефективних методичних підходів визначення провідних засобів спортивної підготовки є тестування, як джерело об'єктивної інформації про темпи розвитку основних фізичних якостей, що забезпечують техніку змагальної вправи.

### **Висновки**

1. Спортивна підготовка інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату – надзвичайно складний педагогічний процес, котрий в силу його особливостей (шкідливий стан рухової сфери і супутні йому функціональні порушення) вимагає комплексного підходу до визначення спортивної придатності як найважливішої умови перспективи багаторічної підготовки інвалідів.

2. Спортивна підготовка повинна здійснюватись на основі комплексної програми, що складається з використанням педагогічних, медико-біологічних, імунологічних, психологічних і соціологічних методів досліджень.

### **Література**

1. Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Строчатов В. В. Параолімпійський спорт: Навчальний посібник. – Львів: „Арал”, 2001. – 141 с.
2. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. – М.: Советский спорт, 1991. – 204 с.
3. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения спинного мозга: Метод. реком. – М.: Советский спорт, 1991. – 78 с.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. – 270 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 217 с.
6. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.