

**МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ ДО ЗМАГАНЬ****Софіко КАТАМАДЗЕ**

*Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна,  
e-mail: soffie.lwwy@gmail.com*

**Вступ.** Спорт є однією з найсоціальніших галузей. Існує безліч видів спорту, змагань та соціальних груп самих спортсменів. Однією з таких груп є люди з обмеженими фізичними можливостями. Для їх підготовки існує багато організацій. Зокрема, у нас діє Національний комітет спорту інвалідів України. Ця організація займається підтримкою та тренуванням спортсменів.

**Методи.** Щодо методів підготовки до змагання, то одним із найточніших є робота разом тренера та спортсмена.

У практиці можна розділити методи на дві групи: словесні та практичні. Під час підготовки до змагань, їх застосовують у різних поєднаннях. Потрібно також слідкувати за тим, щоб вони відповідали потрібним завданням, стандартам, а також принципам спортивного тренування: вік, стать, кваліфікація, фізична та психологічна підготовленість.

Під час процесу фізичної підготовки спортсмен повинен підвищити рівень роботи функціональної системи, яка може забезпечувати загальну та спеціальну тренуваність, розвивати такі якості руху, як сила, швидкість, витривалість, гарна координація і також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх "поєднане" вдосконалення і прояв [1].

**Результати.** Завдяки словесним та практичним методам, наші спортсмени досягають великих результатів. Вони швидше можуть оволодіти знаннями, вмінням та здобути необхідні навички, також, без сумніву починає розвиватися світогляд спортсмена. Одним із секретів є те, що лише в країнах колишнього Радянського Союзу і Китаї спортсменів з обмеженими можливостями повноцінно готують до спортивних змагань. У країнах Європи паралімпійці, як правило, це просто групи здоров'я, в яких інваліди лише задля свого задоволення займаються спортом для соціальної самореалізації. У цьому і криється головна спортивна причина успіхів нашої параолімпійської збірної порівняно з іншими збірними світу [2].

**Висновки.** Отже, підбиваючи висновки, можна сказати, що спорт серед інвалідів в Україні активно розвивається, однак потрібно вдосконалювати програми підготовки спортсменів, створювати нові та підтримувати наявні.

**Ключові слова:** обмежені можливості, спорт, підготовка, тренування.

**Список літератури**

1. Наочні методи навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://pidruchniki.com/1292052255062/pedagogika/naochni\\_metodi\\_navchannya](http://pidruchniki.com/1292052255062/pedagogika/naochni_metodi_navchannya)
2. Петренко О. 7 пояснень паралімпійському феномену України / Олег Петренко // Вголос [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://vgolos.com.ua/articles/7\\_royasnen\\_paralimpiyskomu\\_fenomenu\\_ukrainy\\_227923.html](http://vgolos.com.ua/articles/7_royasnen_paralimpiyskomu_fenomenu_ukrainy_227923.html)