

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
II Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**16 травня 2016 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2016**

<i>В. Пахомов, В. К. Шаверський</i> <b>РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>	89
<i>Д. О. Петров</i> <b>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ, МЕТОДИКИ .....</b>	93
<i>Ж. С. Полтавець, Ю. А. Попадюха</i> <b>ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПОШКОДЖЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ .....</b>	102
<i>М. І. Попадич, Г. П. Грибан</i> <b>ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ .....</b>	111
<i>В. В. Семеній, М. О. Сінліва</i> <b>ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ .....</b>	115
<i>О. В. Сенюта, Х. Є. Шавель</i> <b>ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ ТА РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ 16-20-РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФЕХТУВАННЯМ НА РАПРАХ, У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	120
<i>І. Симон, В. К. Шаверський</i> <b>ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СТИЛЮ ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ В РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА .....</b>	126
<i>М. О. Скочиляс, В. М. Костюкевич</i> <b>ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ .....</b>	130

## **ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ, МЕТОДИКИ**

*Д. О. Петров*  
*Національний юридичний університет*  
*імені Ярослава Мудрого*

**Анотація.** Паралімпійський спорт – частина національного олімпійського спорту, що має важливе значення для держави.

Розвиток зазначеної сфери – важливе завдання державної політики у сфері пропаганди спорту та здорового способу життя.

У роботі досліджено поняття паралімпійського спорту, з'ясовано його природу і особливості, проаналізовано історичний аспект паралімпійських ігор, досліджені основні методи підготовки паралімпійців, визначені проблемні аспекти питання і запропоновані шляхи вирішення.

*Праця – це одне з найчистіших і найшляхетніших джерел емоційного стану, радості діяння, творення. Думка, що народжена, збуджена, витончена в праці, стає радісною, оптимістичною.*

*В. Сухомлинський*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві праця і наполегливість – два вирішальні чинники, які, безумовно, приведуть людину згодом до бажаного успіху.

Вказану тезу можна підтвердити на прикладі паралімпійців – осіб, які саме своїм трудом та наполегливістю досягають значних вершин у спорті з одного боку, а з іншого – такими діями приносять славу своїй рідній країні.

Паралімпійський спорт – частина національного олімпійського спорту, що має важливе значення для держави. Розвиток вказаної сфери – важливе завдання державної політики у сфері пропаганди спорту та здорового способу життя.

Так, Міністр молоді та спорту України Ігор Жданов на офіційному сайті Міністерство опублікував інформацію про те, що українські спортсмени продовжують виборювати ліцензії на участь в літніх Олімпійських та Паралімпійських іграх у м. Ріо-де-Жанейро (Бразилія). Станом на початок березня 2016 року спортсменами з літніх олімпійських видів спорту на міжнародних змаганнях отримано 119 ліцензій.

Під час засідання комітету Верховної Ради з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму Міністр молоді та спорту України Ігор Жданов повідомив, що для забезпечення підготовки та участі у літніх Олімпій-

ських іграх у Держбюджеті на 2016 р. передбачено видатки в розмірі 249 млн. 920 тис. грн. З них 144 млн. 419 тис. грн. передбачено на виплату солідних грошових винагород спортсменам-чемпіонам та призерам Олімпійських ігор, а також їх тренерам.

Зокрема, вказані тенденції до активного та стабільного фінансування параолімпійського спорту українським урядом є хорошою практикою до зміцнення вітчизняної спортивної галузі.

Проте, державна політика в аспекті фінансування вказаної сфери суспільного життя – є лише окремою частиною вирішення всього питання. Так, удосконалення інституту параолімпійського спорту – це не лише фінансування, а й конкретні та раціональні методичні рекомендації щодо підготовки паралімпійців до міжнародних змагань, рекреація, оздоровлення вказаних осіб, вироблення правильних і фізіологічно-конкретних методик догляду за паралімпійцями.

Наприклад, на міжнародному рівні історія розвитку параолімпійських ігор була також не простою. Так, основними періодами розвитку Паралімпійських ігор, як зазначає Ю. А. Бріскін, є СТОК-Мандевільський період – 1952-1959 рр. (1-8 Мандевільські ігри); Перший Паралімпійський період, Другий Паралімпійський період; Третій Паралімпійський період [1; с. 100].

Критерієм визначення вказаних періодів є перш за все рівень глобалізації, що має місце у конкретний історичний період та проявляється у участі кожної держави міжнародної арени у вирішенні проблеми розвитку параолімпійського спорту.

Додатковим критерієм розмежування конкретних періодів в розвитку параолімпійського спорту можна виділити також ступінь розвитку міжнародних управлінських інституцій у сфері параолімпійського спорту. Протягом останніх десятиліть активно створюються такі міжнародні інституції, завданням яких є активне сприяння розвитку міжнародного паралімпійського спорту.

Так, у 1982 році був створений перший орган, що на глобальному рівні сприяв поширенню Паралімпійських ігор – Міжнародний Координаційний Комітет Всесвітньої Організації спорту інвалідів. У 1992 році був створений ще один орган управління – Міжнародний Паралімпійський комітет, який здійснює міжнародну політику у вказаній сфері і до сьогодні [1; с. 102].

**Аналіз останніх досліджень.** Так, аспекти поставленої нами проблеми знайшли своє відображення в роботах вітчизняних науковців: Н. А. Ситарова, Ю. В. Василькова, В. І. Мудрік, Є. Приступа, Т. Приступа, Є. Бояха, О. Римара та інших.

**Мета роботи** – проаналізувати механізми правового регулювання та державну політику у сфері Паралімпійського спорту в Україні.

Для досягнення окресленої мети, визначено такі **завдання:**

- 1) дослідити поняття, природу та особливості українських параолімпійських ігор,
- 2) розглянути наявний стан проблеми,
- 3) з'ясувати можливі шляхи вирішення вказаних питань.

**Об'єкт дослідження** – відносини, що виникають у сфері регулювання параолімпійського спорту в Україні та при застосуванні методик підготовки паралімпійців.

**Предмет дослідження** – конкретні методики підготовки паралімпійців.

**Методологічну основу** дослідження становлять такі концептуальні підходи: діалектичний, який застосовано для з'ясування суті паралімпійських ігор, а також методів підготовки паралімпійців; синергетичний – для пізнання механізму таких методів.

У роботі використано також загальнонаукові та спеціальні методи пізнання: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, ідеалізація, індукція, дедуктивний, системно-структурний метод та ін.

**Теоретичну основу дослідження** становлять наукові положення, що містяться у працях вітчизняних

та іноземних дослідників з питання методик параолімпійського спорту.

**Структура роботи:**

1. Розвиток параолімпійського спорту в Україні.
2. Сучасний стан параолімпійських ігор, сучасні методики підготовки паралімпійців.
3. Аналіз.

**Результати досліджень.** Україна є однією із небагатьох світових країн, де функціонує ефективна система управління спортом інвалідів та має місце затверджена державна програма їх підтримки.

Таким чином, формування організаційних та нормативно-правових основ становлення і розвитку паралімпійського спорту в Україні як одного з напрямків у сфері спортивної діяльності підтверджує необхідність вирішення даної проблеми на рівні держави. Окрім державного рівня, вказана проблема також знайшла своє пряме відображення на рівні громадськості. Так, при Міністерстві спорту та молоді України активно функціонує громадська рада, завдання якої є фактичний нагляд за діяльністю міністерства, зокрема, у сфері державного регулювання розвитку паралімпійського спорту.

Отже, аналіз вітчизняних інститутів у сфері правового регулювання спорту дають змогу висловити тезу про зацікавленість держави у розвитку паралімпійського спорту і відповідно підготовки паралімпійців до міжнародних спортивних змагань.

У 1991 році Верховна Рада України ухвалила Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні». Згідно з положеннями цього закону фактично була прийнята державна програма, на підставі якої уже в 1992 році в Україні створена система державних центрів реабілітації та спорту інвалідів, нараховуючи у той час уже близько 600 штатних фахівців [2; с. 5].

Окрім цього, окремі аспекти спортивного розвитку людей з відхиленнями в розумовому і фізичному розвитку також свого часу були позначені в положеннях закону України «Про фізичну культуру і спорт».

На державному рівні основним методичним документом, в якому висвітленні всі аспекти фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами є програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

У 1993 році правове регламентування розвитку спортивної науки і галузі параолімпійського спорту набуло якісно нового рівня. Так, у 1993 році рішенням Президента України був створений відомий на сьогоднішній день Український Центр фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», який налічує близько 27 регіональних відділень, що забезпечують проведення відповідної державної політики у сфері параолімпійського спорту [3; с. 10].

Вказаний центр розвитку паралімпійського спорту, починаючи з моменту його створення, активно розвивався і станом на 2016 рік нараховує близько 200 підрозділів та регіональних центрів

Якщо аналізувати всю систему українських інститутів, що забезпечує розвиток паралімпійського спорту в Україні, то така система фізичної культури і спорту інвалідів включає наступні підсистеми:

- 1) лікувально-реабілітаційну;
- 2) фізкультурно-оздоровчу;
- 3) масовий спорт інвалідів;
- 4) спорт вищих досягнень, включаючи міжнародні змагання.

Найбільш популярні види спорту серед людей з особливими потребами в Україні – це легка атлетика, баскетбол на колясках, настільний теніс, шахи, плавання та ін.

Щорічно в Україні проводиться близько 300 чемпіонатів і кубків у 20 видах спорту серед інвалідів з різними функціональними ураженнями.

Аналіз ряду аспектів фактичного стану розвитку спортивної сфери свідчать про прогресивність параолімпійського спорту в Україні. Проте, незважаючи на розвиток такого спорту в аспекті досконалого фінансування і правового врегулювання, залишається багато не розв'язаних проблем правильності певних методик



підготовки спортсменів та правильності технологічного забезпечення спортсменів відповідними спортивними знаряддями.

Зокрема, в працях І. В. Клешнева наведені параметри тренувальної роботи плавців з вадами зору високої кваліфікації та встановлено, що фізіологічні зміни в процесі виконання тренувального навантаження і відставлений тренувальний ефект у спортсменів-інвалідів більш виражені в порівнянні зі здоровими спортсменами.

І. В. Клешневич зазначає, що є експериментально підтверджена ефективність використання «компенсаторного плавання» для попередження порушення адаптаційних процесів у організмі спортсменів-паралімпійців та більш активного проходження відновних процесів в м'язах спортсменів [4; с. 38].

Крім того, І. В. Клешневим встановлено, що ефективність змагальної діяльності спортсменів-інвалідів в більшій мірі залежить від технічної підготовленості паралімпійців, ніж від рівня розвитку фізичних якостей, тому основним завданням підготовки спортсменів високої кваліфікації є вдосконалення техніки плавання, стартів і поворотів.

Окрім цього, детальний аналіз науково-методичної літератури з теорії і методики підготовки спортсменів з вадами зору в плаванні свідчить про наявність невеликої кількості, як теоретичного, так і експериментально науково-дослідного матеріалу з даної проблеми.

Характерною ознакою досліджуваного наукового знання є відсутність комплексного підходу до досліджень підготовки паралімпійців в плаванні і теоретико-методичного обґрунтування навчання техніці плавання спортсменів з вади зору, що є одним з основних завдань етапу початкової підготовки.

Окрім цього, варто зазначити про досить цікаву тенденцію у сфері розвитку параолімпійського спорту, а саме, на закономірності зміщення пріоритетів від реабілітаційних до суто спортивних при підготовці паралімпійців до відповідних міжнародних змагань.

Варто також, на нашу думку, наголосити на тому, що рівень розвитку фізичних якостей інвалідів з вадами зору є значно нижчий порівняно із здоровими спортсменами. Так, у працях С. Е. Буеля наведено інформацію щодо більших енерговитрат осіб з вадами зору під час виконання фізичного навантаження, що пов'язано з залученням більшої кількості м'язових груп для виконання рухового завдання порівняно із здоровими спортсменами.

Відповідно вказані дані свідчать про особливу цінність параолімпійського спорту, оскільки саме паралімпійцям доводиться прикладати значних зусиль, праці і наполегливості для досягнення конкретного результату [3; с. 12].

Окрім цього, розробляючи певні методичні рекомендації підготовки паралімпійців, потрібно також врахувати те, що для інвалідів з вадами зору є властивими психоемоційні особливості (підвищення особистісної та ситуативної тривожності, страх і домінування неадекватної самооцінки тощо), рівень прояву яких безпосередньо залежить від рівня збереженого зору.

У результаті **аналізу науково-методичної літератури** можна зробити такі **висновки**:

1. Побудова спортивної підготовки осіб з вадами зору повинна базуватися на результатах медичної класифікації, офтальмологічних показниках та особливостях їхнього організму. При цьому вказаний аспект напряму залежить від іншої сфери суспільно життя, а саме від рівня розвитку національної медицини. Оскільки рівень медичного устаткування і відповідно ймовірність якісного медичного огляду дуже низька, то відповідно правильно визначити діагноз того чи іншого паралімпійця буде дуже важко; тому у вказаному аспекті державі слід ефективніше здійснювати державну політику у сфері вітчизняної медицини.

2. Для осіб з вадами зору характерним є низький рівень розвитку силової витривалості, координаційних якостей та швидкості; великі енерговитрати під час ви-

конання рухового завдання. Зважаючи на вказані особливості відповідної категорії осіб, потрібно тренерам застосовувати методики щодо не силового навантаження, а часового. Таким чином, часове навантаження із приведенням силового навантаження до мінімуму дасть змоги розвивати витримку відповідному спортсмену і тим самим покращувати рівень фізіологічних процесів і оздоровлювати відповідну особу.

3. Станом на сьогодні відсутній комплексний підхід до досліджень спортивної підготовки інвалідів з вадами зору та вадами слуху, оскільки мають місце у більшості випадків банальні види спорту, що, безумовно, є поганою ознакою якості вітчизняного паралімпійського спорту. З метою покращення рівня паралімпійської підготовки варто, перш за все, забезпечити достатнє технологічне устаткування для підготовки спортсменів, а також виробити досконалі теоретико-методичні основи підготовки осіб з вадами окремих фізіологічних частин тіла в різних видах спорту.

### **Література**

1. Карпюк Р. П. Історичні аспекти розвитку параолімпійського спорту / Р. П. Карпюк ; Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»; за ред. В. І. Мудріка. – К. : Педагогічна думка, 2013. – 192 с.
2. Бріскін Ю. А. Феномен ХХ століття – олімпійський спорт інвалідів / Ю. А. Бріскін // Спортивна наука України. – 2014. – № 2 (3). – С. 5–6.
3. Воднік В. Д. Методики проведення спортивних змагань / В. Д. Воднік. – Х. : Правнична школа, 2012. – 15 с.
4. Приступа Е. Закономірності розвитку параолімпійського спорту інвалідів / Е. Приступа, Т. Приступа, Е. Болях // Спортивна наука України. – 2006. – № 2 (3). – С. 18–23.
5. Закономірності розвитку параолімпійського спорту інвалідів // Е. Приступа, Т. Приступа, Е. Болях – К. : Публіцист, 2014. – 49 с.