

## *Лекція 5 Відбір та орієнтація неповносправних до занять паралімпійськими видами спорту (табори активної реабілітації, корекційно-реабілітаційні програми).*

### **План**

- 1. Корекційно-реабілітаційні програми.**
- 2. Задатки та здібності.**
- 3. Особливості відбору, добору та орієнтації у зростанні спортивної майстерності неповносправних.**
- 4. Етапи багаторічної підготовки.**

### **1. Корекційно-реабілітаційні програми**

Перед початком занять спортом усі інваліди повинні пройти підготовку за корекційно-реабілітаційною програмою. Ця обов'язкова умова дозволяє адаптувати організм до навантажень і створити базу для формування спортивних рухових навичок. Застосування уніфікованих навантажень дозволяє також прискорити процес відновлення фонду життєво важливих вмінь і навичок, що необхідні у побутовій діяльності інвалідів.

У багатьох країнах здійснюють пошук нових шляхів реабілітації інвалідів. Один з них - утворення центрів відновлювального спорту. Наприклад, Центр у Бейтостелене (Норвегія). Він може прийняти одночасно 60 чоловік. Включає готель, медичне відділення, гімнастичний зал, басейн, конюшні, штучне озеро.

Інвалідам надається можливість займатися верховою їздою, легкою атлетикою, плаванням, ігровими видами спорту, лижним спортом, влітку - веслуванням, рибальством.

Обов'язкові в Центрі заняття з теорії спортивного тренування. Тут проводяться наукові Центрі готують інструкторів з відновлювального спорту. Тривалість курсів - 20 тижнів. Вони розраховані на осіб, які мають відповідну теоретичну та практичну підготовленість (освіта з фізичної культури та спорту або медична).

Одна із сучасних форм відновлення особистого і соціального статусу інвалідів, де відбувається їх залучення до активних занять спортом - табори активної реабілітації. Проведення таборів активної реабілітації здійснюється у таких країнах як США, Канада, Швеція, Австралія, Голландія, Франція, Німеччина, Англія, Фінляндія, Норвегія, Данія, Бельгія, Угорщина, Чехія, Словаччина, Польща. В Україні цей досвід впроваджено вперше у Львові в 1992 році.

Табори активної реабілітації для осіб із пошкодженнями хребта і спинного мозку проводяться протягом 10-12 днів.

Одним з основних завдань, що вирішується протягом проведення табору є залучення інваліда до занять фізичною культурою і спортом.

Всі учасники табору розподіляються на 4-5 груп. Відповідно, кожна група має 4-5 обов'язкових тренувань із таких видів спорту як атлетична гімнастика, стрільба з лука, настільний теніс, техніка їзди на візку. Також, за бажанням, інваліди мають змогу займатись і додатковими видами спорту, такими як різновиди легкої атлетики (метання, штовхання, заїзди у візках на різні дистанції), ритмічна гімнастика, регбі, плавання, баскетбол.

Перелік обов'язкових та додаткових видів спорту може змінюватись залежно від умов проведення та індивідуальних можливостей інваліда. Тривалість одного тренування - до 90 хв., а загальна тривалість тренування досить велика (може сягати 400 хв. на день). Заняття обов'язковими видами спорту спрямовані на розвиток провідних рухових якостей.

Проведення навчально-тренувальних занять із особами, які мають спинномозкові порушення не можуть бути успішними і ефективними без дотримання таких основних положень: моральна підтримка, схвалення і похвала; прикладність тренування (навчити бути настільки незалежним, наскільки це дозволяють наслідки травми); специфічна локальність впливу фізичних вправ; оптимальність фізичних навантажень.

#### *Завдання корекційно-реабілітаційної програми*

Для вирішення завдань корекційно-реабілітаційної програми необхідне дотримання певних умов, що є підґрунтям соціальної реалізації особистості інваліда - позитивного результату лікувальної реабілітації; підготовки родини до сприйняття інваліда у своєму колі; скасування конструктивних перепон у житті та за місцем роботи.

В межах корекційно-реабілітаційної програми необхідно вирішити загальні, корекційні та спеціальні завдання.

*Загальні завдання* - зміцнення здоров'я; покращання фізичного розвитку; розвиток фізичних якостей; збільшення рівня пристосування і опірності організму до факторів зовнішнього середовища; формування стійкого бажання і усвідомленого відношення до виконання фізичних вправ.

*Корекційні завдання* - нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання розвиткові атрофії м'язів; профілактика і лікування контрактур і деформацій самостійного пересування, розвиткові компенсаторних механізмів в організмі інвалідів, відновленню здатності до маніпулятивних дій, побутовому і професійному навчанню і перенавчанню, необхідності і можливості соціально корисної трудової діяльності, збереженню родини; оцінка рівня рухових можливостей інвалідів, з урахуванням їх індивідуальних здібностей, рівня і ступеня поразки спинного мозку і порушення виду спорту; створення передумов для поглибленої спортивної підготовки у майбутньому, забезпечення всебічної фізичної підготовленості; поширення арсеналу навичок і вмінь; виховання стійкої зацікавленості до занять спортом, свідомості і дисциплінованості. Завдання корекційно-реабілітаційної програми конкретизуються в залежності від нозологічно та індивідуально детермінованих рухових можливостей.

Дуже важливо визначити головне реабілітаційне завдання в залежності від стану рухової активності.

При відсутності активних рухів головним завданням варто рахувати виявлення і розвиток активних рухів, пасивно-активних і активно-пасивних рухів в полегшених умовах: вкороченими важелями кінцівок, на підвісках-гамаках, або гумових бинтах-тягах, важелях, рухомих площинах, у водному середовищі тощо.

При наявності активних рухів в мінімальному обсязі головним реабілітаційним завданням буде розвиток і збільшення обсягу активних рухів м'язів верхніх, нижніх кінцівок або тулуба, крижово-поперекового відділу, тазового поясу тощо. Для його вирішення слід застосовувати активно-пасивні рухи в полегшених умовах, з подоланням ваги частин тіла або сегменту кінцівки, невеликого зовнішнього обтяження, опору пружних предметів тощо.

При наявності повного обсягу активних рухів з недостатньою м'язовою силою, головним завданням є її збільшення та стимулювання рухової активності.

Для спортсменів з пошкодженнями хребта і спинного мозку, першочергова важливість відновлення рухової функції визначається в залежності від локалізації пошкодження.

При пошкодженнях у шийному відділі хребта (C1-C8) основними завданнями є розвиток функцій захоплення і утримання предметів пальцями кисті рук; функцій передпліч, піднімання плечей; зміцнення м'язового корсету і утворення правильної отостатичної постави; навчання і вдосконалення соціально-побутових навичок (приспособленими компенсаціями до самообслуговування).

При пошкодженнях у грудному відділі хребта (T1-T12) основними завданнями є зміцнення м'язового корсету, утворення правильної постави; визначення та збільшення обсягу активних рухів, закріплення м'язів спини, живота, тазового поясу, нижніх кінцівок за статичним типом; вдосконалення соціально-побутових навичок.

Пошкодження у попереково-крижовому відділі (S1-S5) також вимагають зміцнення м'язів попереково-крижового відділу; збільшення обсягу активних рухів м'язів тазового поясу, нижніх кінцівок або певних рухів (згинання або розгинання стегон, гомілки, стопи); навчання ходьбі і вдосконалення техніки ходьби по етапах гімнастичних вправ, що складаються із спеціально підібраних сполучень різних рухів, відповідальних за вирішення конкретного завдання.

Важливе значення мають вихідні положення, які повинні сприяти найбільш ефективному використанню вправи.

При виконанні кожного з них потрібно враховувати найбільш вигідний напрямок руху, його амплітуду, швидкість, характер руху що виконується.

Гімнастичні вправи поділяються на пасивні, вправи з допомогою, рефлекторні і активні.

Пасивні вправи включають рухи з переміщенням різних частин тіла хворого зусиллями того повільно, плавно, зі збереженням заданих напрямків і траєкторій.

Пасивні рухи, які виконуються в швидкому темпі, часто приводять до напруження м'язів антагоністів.

Вправи з допомогою – наступна ступінь активізації, коли частина наміченого руху виконується пасивно або з підтримкою, а частина – самостійно хворим. При проведенні цих вправ бажано використовувати прийоми масажу для стимулювання чи розслаблення м'язів.

Активні гімнастичні вправи включаються спеціально з лікувальними цілями. Підбирають різні сполучення рухів, які виконуються самостійно. Кожен з активних рухів, виконується по патологічній схемі.

Тому навчання правильним рухам і діям повинно бути пов'язаним з нормалізацією чуттєвих компонентів – м'язового відчуття, тактильної чутливості, зорової орієнтації, що особливо важливо при формуванні нових рухових навичок.

Вправи на розслаблення м'язів сприяють відновленню порушеної координації рухів.

При ЦП вони мають головне значення, як для відновлення реципрокних взаємовідношень м'язів-антагоністів, так і для загальмування мимовільних рухів.

Вправи на розтягнення сприяють покращанню еластичних тканин, тим самим полегшуючи відновлення в суглобах.

Силові вправи направлені на регуляцію м'язових скорочень, відновлення рухливості у суглобах і опороздатності, покращанню обмінних процесів у м'язах, збільшенню м'язової маси.

При ЦП ця група вправ в основному направлена на нормалізацію опороздатності і силової витривалості антигравітаційних м'язів, які долають дію сили тяжіння і утримують

тіло в вертикальному положенні. Ці вправи використовуються для покращення працездатності м'язів, відновленню опороздатності і правильної постави.

Коригуючи гімнастичні вправи сприяють виправленню патологічних поз і деформації. При ЦП ці вправи в першу чергу направлені на боротьбу з наслідками затримуючого впливу ранніх тонічних рефлексів, патологічних синергій, синкінезій і заміщень, а також на нормалізацію діяльності аферентних систем.

Вправи на координацію рухів – застосовуються при ЦП для відновлення основ управління рухами. Ці вправи сприяють вільному переключенню стану м'язів (спокій, напруження, розслаблення, скорочення), відновленню реципрокних взаємовідношень м'язів-антагоністів і оволодінню складною сполученою роботою м'язів.

Рухливі ігри мають велике виховне значення як емоціональний спосіб закріплення рухових навичок. У програмі занять вони повинні широко застосовуватися у всіх формах захворювань, з різним ступенем важкості і в різному віці, починаючи від індивідуальних ігрових занять до складних командних і деяких спортивних ігор, які проводяться по спрощених правилах

#### *Обладнання для корекційно-реабілітаційної програми*

Для реалізації корекційно-реабілітаційної програми необхідне відповідне оснащення місць занять:

- пандуси для навчання управлінню інвалідним візком;
- спеціальна розмітка (стовпчики, канати, жердини) для навчання слалому на візках;
- "гірки" - дерев'яні щити (драбини) для навчання навичці лазіння, підтягування за допомогою рук;
- набивні м'ячі різної маси (1-5 кг);
- баскетбольні щити, м'ячі;
- спортивні візки;
- столи для настільного тенісу;
- "ходилки" (для формування навички ходьби, якщо можливо, з опорою);
- надувні м'ячі;
- гімнастичні колоди, паралельні бруси для формування навички ходьби та стояння з опорою.

#### *Рекомендовані види спорту корекційно-реабілітаційної програми*

Для спортсменів з пошкодженнями хребта і спинного мозку програма корекційно-реабілітаційної підготовки полягає, зокрема, у розвитку переважно двох необхідних рухових якостей - сили та витривалості, що потрібні для забезпечення необхідного рівня володіння технікою пересування у візках.

В умовах обмежених рухових можливостей необхідно також сприяти розвитку гнучкості.

Провідними засобами розвитку сили є вправи з обтяженнями, гнучкості - стретчинг, витривалості - їзда у візках та плавання.

Атлетична гімнастика - один із найважливіших видів занять, які проводяться з особами із пошкодженнями хребта і спинного мозку в межах корекційно - реабілітаційної програми. Маючи сильні м'язи верхньої частини тулуба, інвалід полегшує собі життя і в меншій мірі потребує використання сторонньої допомоги. Заняття атлетизмом у першу чергу викликають гіпертрофію м'язів, збільшення їх фізіологічного перетину; зростання м'язової маси; збільшення сили і силової витривалості. Але якщо організм надто

навантажувати, ставлячи за мету досягти якнайшвидшого ефекту, то це призведе до ряду негативних змін у його функціонуванні.

Зокрема, внаслідок швидкого зростання м'язової маси зменшуватимуться відносні величини ЖСЛ, МПК, зростатиме вміст холестерину у крові, артеріальний тиск. Окрім того, затримка дихання при напруженні призводить до зростання внутрішньо - грудного тиску, в результаті зменшується приток крові до серця, що може спричинити до короткочасної ішемії.

Таким чином, збільшується ризик серцево-судинних захворювань. Тому в межах корекційно-реабілітаційної програми потрібно, перш за все, розвивати ті м'язи, які беруть участь при перебуванні на візку та у рухових діях повсякденного життя. Спочатку заняття проводяться в пільговому та пільгово-тренувальному рухових режимах, а в подальшому - у тренувальному руховому режимі.

Для розвитку сили у межах вирішення завдань корекційно-реабілітаційної програми оптимальним є зовнішній опір (вага снаряду), вправу з яким можна виконати в одому підході 4-6 разів підряд. Кількість підходів 7-10.

Для тренування силової витривалості кількість повторень в одному підході зростає до 10-15, а кількість підходів зменшується до 2-4.

Основними складовими частинами тренування з розвитку сили є розминка (15% від загального часу заняття), власне тренування (75%), розтягування, вправи на розслаблення (10%). Для досягнення необхідного ефекту від виконання силової вправи необхідно слідкувати за правильним диханням: видих виконується при напруженні, вдих при лежачи (якщо дозволяє рівень пошкодження); сидючи і лежачи на гімнастичній лаві (тренажері).

Вправи на розтягування м'язів (стретчинг) сприяють розвитку рухливості у суглобах, збільшенню амплітуди рухів та розвитку сили. Розтягування м'язів після фізичного навантаження є однією із складових частин тренування. Ці вправи спрямовані на відновлення довжини м'язів; розслаблення та відновлення працездатності м'язів; зменшення у м'язах лактату, що утворюється під час фізичного навантаження. Одна вправа на розтягування виконується 20-30 секунд і повторюється 2-3 рази. При максимальному розтягуванні у кінцевій фазі робиться видих. Під час виконання вправ може відчуватися легкий біль. При можливості, стретчинг виконується у наступній послідовності: шия, плечі, руки, грудна клітка, спина. Заняття плаванням і водне середовище, в першу чергу, мають загартовуючий вплив на організм, а також сприяють розвантаженню хребта, здійснюють профілактику атрофії паралізованих м'язів. Крім того, заняття плаванням.

При перебуванні у воді, тіло людини стає легшим більше, ніж на 75%, що сприяє розслабленню м'язів і навіть при мінімальних рухових можливостях полегшує виконання рухів, що є важкими, а деколи неможливими у звичайних умовах. Власне подолання опору водного середовища сприяє розвитку сили та витривалості.

Отже, заняття плаванням для осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату мають такі переваги:

- загартування організму;
- розвантаження хребта (що складно реалізується у звичайних умовах);
- профілактика атрофії паралізованих м'язів;
- збільшення м'язової сили робочих органів;
- включення у роботу тих груп м'язів, які ще не спроможні працювати у звичайних умовах;

- покращання координації рухів;
- зменшення спастички: пасивно - через теплу воду та пасивні рухи, розтягування; активно - через плавання;
- збільшення респіраторних функцій (ЖЄЛ).

У тетраплегіків плавання на животі збільшує активність діафрагми, а тому і збільшується ємність легенів; зменшення та профілактика контрактур (пасивне розтягування м'язів набагато полегшується у теплій воді); вдосконалення навичок самообслуговування; позитивний психоемоційний вплив; вплив на соціальний статус інваліда. Поєднання занять плаванням із іншими видами активної діяльності дає беззаперечний позитивний результат у подальшій діяльності по відновленню та перенавчанню інваліда.

#### *Контроль фізичної підготовленості в корекційно-реабілітаційній програмі*

Серед вправ-тестів, що застосовуються в корекційно-реабілітаційній програмі для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів-інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату варто виділити підтягування на низькій перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи на стегнах; жим штанги в положенні лежачи на спині; плавання на 50 м; метання набивного м'яча 1 кг на дальність; стрільба з малокаліберної гвинтівки на 25 м; піднімання тулуба із положення лежачи; метання тенісного м'яча в ціль з різної відстані; слалом на візках 45 м; їзда на візках 400-1500 м. Після повного проходження необхідної корекційно-реабілітаційної підготовки спортсмен-інвалід може переходити до систематичного тренування у конкретному виді спорту.

#### **2. Задатки та здібності**

*Спортивна обдарованість.* Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Дуже часто ці терміни ніби підмінюють один одного. Тому для об'єктивного розуміння проблеми відбору необхідно уточнити ці поняття.

*Задатки* - це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

*Здібності* - властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності.

Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина, підліток не придатні займатись певним видом спорту, однак все-таки бажають цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини). Схильність розвивається під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

*Обдарованість* (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна та ін.) - це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.).

*Талант* - вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту.

Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим тощо. У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфо-функціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей.

А це трапляється нечасто навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов.

Під *спортивним відбором* слід *розуміти* процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

*Спортивна орієнтація* - це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер - стаєр, захисник - нападаючий та ін.), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

### **3. Особливості відбору, добору та орієнтації у зростанні спортивної майстерності неповносправних**

*Критерії відбору в спорті.* Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має три основних ступеня (критеріям).

На першому з них - попередньому - виявляють доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням його задатків, морфо-функціональних даних і особливостей психіки.

Відбір на другому ступені - проміжному - вирішує завдання виявлення у тих, хто займається, здібностей до ефективного спортивного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на другому і третьому етапах багаторічного тренування.

Третій - заключний - ступінь відбору пов'язаний з виявленням у спортсменів обдарованості, можливостей до досягнення результатів міжнародного класу. Кожен із ступенів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки.

### **3. Етапи багаторічної підготовки**

*Спортивний відбір і орієнтація* - практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена.

Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Якщо на першому етапі важливо перш за все визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло задач значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних номерах програми, відбір у збірні команди та ін.

*Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки.*

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору - допомогти дитині правильно обрати вид спорту для занять і майбутнього вдосконалення.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші вітчизняні та зарубіжні спортсмени. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в

спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі. Досить сказати, що уславлена лижниця Г. Кулакова почала займатись спортом у 20 років, олімпійська чемпіонка 1976 р. у швидкісному бігу на ковзанах Г. Степанська - у 17 років, відомі велосипедисти Н. Горелов, В. Каминський, А. Чуканов - у віці 17-19 років. Загалом ранне прогнозування спортивних здібностей мало імовірне.

Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена.

Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 12-14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів. Нині в різних країнах світу прагнуть навчати плаванню 3-5-річних дітей і навіть немовлят.

В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але ні в якому разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворой спортивної вузько спеціалізованої направленості, як це, на жаль, інколи роблять на практиці.

Факти переконують у тому, що спроби організувати вузько спеціалізовану спортивну підготовку з 4-6-річними дітьми можуть бути шкідливими як для їх здоров'я так і подальшого спортивного вдосконалення.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями. Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті.

Перш за все треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам зріст, з більшим показником маси тіла.

У веслуванні слід звертати увагу на підлітків з великою довжиною тулубу, великим розмахом рук і широкими плечима.

Для плавання відбирають дітей пропорціональної будови, які мають м'язи з нечітко вираженим рельєфом, легкий кістяк, тонкі кісточки і зап'ястя, великий розмір стопи і долоні.

Відбираючи велосипедистів і ковзанярів, необхідно віддавати перевагу підліткам з невеликим показником маси тіла і добре розвиненими м'язами стегон і гомілок. На ці показники орієнтуються досвідчені тренери як в нашій країні, так і за кордоном. Можливості системи енергозабезпечення організму генетично обумовлені.

Наприклад, результати досліджень, проведених у різних лабораторіях з участю близнюків, показали, що такі параметри, як відносні величини максимального споживання кисню, кисневого боргу є досить стабільними.

У видах спорту, де вирішальну роль виконують функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення (лижні гонки, біг на довгі дистанції, велосипедний спорт тощо), вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як шах VO<sub>2</sub> і життєва ємність легенів (ЖЄЛ).

Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все більше використовують м'язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини значно



залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів в швидко - силових видах спорту або в видах, які вимагають високого рівня витривалості.

Тренування не впливає відчутно на скорочувальні властивості волокон різних видів, індивідуальні риси в структурі м'язової тканини загалом обумовлені генетично. Кількість швидко-скорочуваних м'язових волокон у спринтерів дуже велика, вони можуть займати понад 80% від загальної площі поперечного зрізу м'язів кістяка.

У спортсменів, які спеціалізуються на середніх дистанціях, це співвідношення змінюється; і їх м'язи мають приблизно однакову кількість волокон різних типів. В структурі м'язової тканини стаєрів переважають м'язові волокна, які скорочуються повільно. Вони можуть займати до 80-90% площі поперечного зрізу м'яза.

Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними іграми і єдиноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

Слід пам'ятати, що неспівпадіння окремих параметрів фізичного розвитку юних спортсменів з приведеними в таблиці не стоять на перешкоді до відбору у дитячо - юнацькі спортивні школи. Успіх у різних видах спортивної діяльності визначається комплексом здібностей. Навіть ряд негативних ознак може бути компенсований високим рівнем розвитку позитивних для конкретного виду спорту якостей.

Перспективи юних спортсменів у багатьох випадках залежать від гідродинамічних (у плавців) і аеродинамічних (ковзанярів і велосипедистів) властивостей тіла, які також майже не змінюються протягом спортивного вдосконалення. Ці якості особливо важливі для досягнення успіху на середніх і довгих дистанціях.

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі.

Наприклад, рівень координаційних здібностей можна дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають перевагу.

Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку. В цих дітей у віці 16-17 років помічають різке зростання морфо-функціональних можливостей організму. Тоді як в акселератів вони стабілізуються або й знижуються.

Спеціальні дослідження показують, що серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду - майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів уже менше 20%. Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності.

Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприматними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Майже зовсім неінформативними є неспецифічні для того чи іншого виду спорту тести, хоча їх досить часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери.

Наприклад у циклічних видах спорту це підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, станова і киснева динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності спортсмена. Разом з тим фізичні можливості у профілюючих якостях можуть допомогти відібрати дітей, перспективних для занять тим чи іншим видом спорту.

Інформативність показників фізичної працездатності для відбору підвищується, якщо їх використовувати після одного і більше років занять спортом. Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження показали, що спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік занять можуть стати найсильнішими.

Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять певним видом спорту повинно ґрунтуватися на бажанні дитини та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак.

Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки На цих щаблях відбору ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є. Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію у тій чи іншій дисципліні враховувати перспективи динаміки правил змагань.

На спеціалізацію з бігу на короткі дистанції слід орієнтувати підлітків із зростом вище середнього, з великими силовими можливостями м'язів ніг; з бігу на довгі дистанції - підлітків з невеликим індексом маси та зросту, високими можливостями киснево-транспортної системи. Довжина тіла тут не має істотного значення.

Для оцінки схильності спортсмена до спеціалізації у швидкісно-силових видах спорту, або тих, де необхідна витривалість бажано користатися методом мікробіопсії м'язової тканини.

Аналіз м'язової тканини на другому етапі багаторічного відбору доцільно проводити раз на рік. На цьому етапі велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легенів).

Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ.

Наприклад, у складно-координаційних, видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісну, якісну та структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність їх виконання.

Про ефективність рухів у більшості циклічних видів спорту можна судити з їх темпу, довжини кроку, швидкості проходження коротких відрізків.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Враховуючи те, що різні види спорту висувають неоднакові вимоги до спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, в процесі відбору дуже важливі юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприймань - комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться чуття простору і часу, темпу, ритму, зусиль, що розвиваються, а також специфічні чуття: води у плавця, снігу у лижників, льоду в ковзанярів тощо.

На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей - мотивація, воля, прагнення до лідерства та ін. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження.

Оцінюючи здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки.

Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень. На цих етапах необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен домогтися результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень.

Ефективність відбору на цих етапах визначають, в основному, згадані раніше фактори, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості. Слід пам'ятати, що специфіка конкретних видів спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та ін. істотно впливають на формування вимог до морфо-функціональних особливостей спортсменів.

Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у досконалості володіння технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших дій. у фінальних стартах вищі результати, ніж у попередніх.

Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і удосконалюються з великими труднощами. Має свої особливості відбір у командних дисциплінах і видах спорту.

Наприклад, відбираючи спортсменів для спеціалізації в командних гонках, на треку і шосе, часто орієнтуються на певну схожість антропометричних показників учасників, їх здатність ефективно вести гонку на першій позиції, рівень техніки ведення командної гонки, здатність ефективно фінішувати, тому для участі в командних номерах програми дуже часто добирають гонщиків, які мають перевагу у тих показниках, які впливають на ефективність командної боротьби. Часто вміння окремих гонщиків жертвувати своїми інтересами заради товариша по команді приводило гонщиків до блискучих перемог на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Ще більш складні завдання доводиться розв'язувати при комплектуванні команд у спортивних іграх. Тут на відбір у команду впливають не лише індивідуальні можливості гравців, а й прийнятий у команді тактичний варіант, особливості тактики і техніки команди суперника. Не менш важливим є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і власні, підпорядковувати інтересам команди прагнення особистого успіху.

Таким чином, при комплектуванні команди необхідно орієнтуватись на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим ампуа в команді, характеру покладених на них функцій і завдань, відчуття колективізму та ін. Необхідною умовою успішного вдосконалення на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки є міцне здоров'я спортсмена.

Отже перш ніж оцінювати здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, слід переконатись у відсутності в нього захворювань, здатних стати гальмом росту спортивних досягнень, а при необхідності оперативно усунути відхилення у стані здоров'я.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Корекційно-реабілітаційні програми.
2. Задатки та здібності.
3. Особливості відбору, добору та орієнтації у зростанні спортивної майстерності неповносправних.
4. Етапи багаторічної підготовки.

### *Рекомендована література*

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Львів: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2006. 263 с.
3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. Львів: “Ахіл”, 2003. 128 с.
4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. Львів: “Кобзар”, 2004. 180 с.
5. Матвеев С. Ф., Когут І. О., Борисова О. В. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с.
6. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту. Львів: “Кварт”, 2005. 355 с., іл.
7. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів: “Край”, 2006. 346 с., іл.
8. Байкина Н.Г. Основы инвалидного спорта: учеб. пособ. для студ. ф-та физ. воспитания, учителей-дефектологов и тренеров по инвалидному спорту. Запорожье: ЗГУ, 2002. 58 с.
9. Передерий А., Борисова О., Брискин Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов. *Наука в олимпийском спорте*. 2006. № 1. С. 50-54.
10. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту. *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними*. Львів: Видавець Тарас Сорока. 2004. С. 22-29.
11. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. *Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”*. Одесса, 2009. С. 22-27.
12. Матвеев С. Адаптивний спорт и олимпийское движение. *Наука в олимпийском спорте*. 2006. № 1. С. 9–14.
13. Когут І. О. Державна підтримка спорту інвалідів в Україні. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 5. С. 167–172.
14. Гончаренко Є. В. Дидактика тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 31–34.
15. Когут І. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 109–113.