DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).19
УДК: 371.72:796(075.8)

Маляр Е.І.
https://orsid.org/0000-0002-5913-5642
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Маляр Н.С.
https://orsid.org/0000-0003-0274-601X
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Безпалова Н.М.
https://orsid.org/0009-0006-4051-8084
Кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. зав. кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Верцімага А.В.
https://orsid.org/0000-0001-7243-9504
Старший викладач,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Чорненький А.І.
https://orsid.org/0000-0001-5215-064X
Старший викладач,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Яковів В.І.
https://orsid.org/0000-0003-3641-8698
Старший викладач,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Сапрун С.Т.
https://orsid.org/0000-0003-4129-4271
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

У статті визначено та охарактеризовано особливості гігієнічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з особливими потребами; розкрито зміст системи різноманітних гігієнічних заходів у процесі підготовки спортсменів в адаптивному спорті: раціональний добовий режим; оптимальні соціально-гігієнічні фактори мікросередовища, побуту; загартовування, особиста гігієна; оптимальні умови при проведенні тренувань і змагань; спеціалізоване харчування і раціональний питний режим; допоміжні й гігієнічні заходи з відновлення і підвищення працездатності; спеціалізовані комплекси гігієнічних заходів при підготовці й виступі спортсменів у складних умовах; охарактеризовано гігієнічні принципи побудови навчально-тренувального процесу спортсменів-паралімпійців: систематичне проведення тренувальних занять і повторне виконання фізичних вправ; поступове збільшення фізичних навантажень; чергування роботи і відпочинку; різнобічна фізична підготовка.

Ключові слова: *адаптивний спорт, спортивна підготовка, гігієна у спорті, легка атлетика, спортивні ігри, біомеханіка, анатомо-фізіологічні характеристики, спортивні споруди.*

Maliar Eduard, Maliar Nelya, Bezpalova Natalia, Vertsimaga Andriy, Black Andriy., Yakoviv Vasil., Saprun Stanislav. Hygienic provision of training and physical activity of athletes in adaptive sports. *The article defines and characterizes the peculiarities of hygienic provision of training and competitive activities of athletes with special needs; the content of the system of various hygienic measures in the process of training athletes in adaptive sports is disclosed: a rational daily regimen; optimal socio-hygienic factors of the microenvironment, everyday life; hardening, personal hygiene; optimal conditions for training and competitions; specialized nutrition and rational drinking regimen; auxiliary and hygienic measures to restore and increase working capacity; specialized sets of hygienic measures during the preparation and performance of athletes in difficult conditions; the hygienic principles of building the educational and training process of Paralympic athletes are characterized: systematic training sessions and repeated physical exercises; gradual increase in physical activity; alternation of work and rest; versatile physical training; organizational and methodical approaches to the implementation of the program of corrective and rehabilitation training of athletes with damage to the musculoskeletal system were analyzed; hygienic standards have been determined in terms of equipping places of classes and providing the following special sports equipment; basic types of sports and exercise-tests are defined, which are used in the correction and rehabilitation program to assess the level of physical fitness of*

athletes with damage to the musculoskeletal system; pedagogical complex control in the process of sports training due to metrological provision of measurements is characterized.

Key words: *adaptive sports, sports training, hygiene in sports, athletics, sports games, biomechanics, anatomical and physiological characteristics, sports facilities.*

Постановка проблеми. Одним із важливих напрямів процесу спортивної підготовки є підвищення гігієнічних вимог до проведення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, особливо це проявляється в адаптивному спорті [3; 10]. Система гігієнічних факторів забезпечує спортсменам з особливими потребами найбільший позитивний ефект. У її впровадженні беруть активну участь як тренери, так і медичні працівники та самі спортсмени [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У роботах багатьох вчених досліджено організаційно-методичні підходи до різних аспектів гігієнічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: гігієнічні вимоги до харчування спортсменів, особливості психогігієни, гігієна фізичних вправ, гігієнічні аспекти організації навчально-тренувального процесу у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю та ін. [1; 4; 5; 7; 10]. Проте, питання гігієнічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів в адаптивному спорті є маловивченим.

Мета роботи – визначити та охарактеризувати особливості гігієнічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів в адаптивному спорті.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спорті вищих досягнень основне місце в системі факторів, що оптимізують процес тренувань і змагань належить різноманітним гігієнічним заходам: раціональний добовий режим; оптимальні соціально-гігієнічні фактори мікросередовища, побуту; загартовування, особиста гігієна; оптимальні умови при проведенні тренувань і змагань; спеціалізоване харчування і раціональний питний режим; допоміжні й гігієнічні заходи з відновлення і підвищення працездатності; спеціалізовані комплекси гігієнічних заходів при підготовці й виступі спортсменів у складних умовах [1; 4; 10].

Функціонування системи гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів з особливими потребами, а саме паралімпійців, дефлімпійців та учасників Спеціальних Олімпіад здійснюється шляхом створення різноманітних програм, технологій та методик в різних видах спорту. Оптимальний зміст таких програм розробляється з урахуванням завдань адаптивного спорту, етапів та умов підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів тощо [3; 6].

Впровадження у процес спортивної підготовки спортсменів з особливими потребами системи гігієнічних факторів здійснюється за допомогою педагогічного контролю, завдяки якому вносяться зміни в навчально-тренувальний процес. В адаптивному спорті педагогічний комплексний контроль здійснюється завдяки метрологічному забезпечуванню вимірювань, тобто, використанню наукових і організаційних основ, технічних засобів, правил, норм, які необхідні для визначенні результатів під час змагань (легка атлетика, плавання та ін.); під час проведення різноманітних тестувань спортсменів з особливими потребами [10].

Також, під час тренувань та змагань в адаптивному спорті важливо постійно оцінювати рівень технічної майстерності спортсменів [3, 9]. При цьому необхідно оцінювати такі складові технічної підготовленості: обсяг техніки (загальна кількість технічних прийомів, використовуваних спортсменом на тренувальних заняттях і змаганнях); засвоєність техніки (характеризується: стабільністю - виконанням технічних прийомів в тренувальних умовах; стійкістю - виконанням технічних прийомів в умовах змагань або наближеним до них); ефективність техніки (розділяється на абсолютну - співвідношення техніки спортсмена з еталонними параметрами, порівняльну - зіставлення техніки спортсменів різної кваліфікації, реалізаційну - виявлення ступеня реалізації технічного потенціалу в порівняльних умовах) [2].

Контроль та самоконтроль спортсмена є важливим компонентом тренування. Одним з критеріїв, що використовуються для контролю є ЧСС, яка не повинна після тренування перевищувати більше як на 30 ударів початкову ЧСС. Відновлення вихідного рівня ЧСС повинно відбутися за7-10 хвилин відпочинку [3; 5].

Крім того, спортивна підготовка в адаптивному спорті забезпечується завдяки дотриманню певних гігієнічних принципів побудови навчально-тренувального процесу: систематичному проведенні тренувальних занять і повторному виконанні фізичних вправ; поступовому збільшенні фізичних навантажень; чергуванні роботи і відпочинку; різнобічній фізичній підготовці [1; 8].

Ряд фахівців, які досліджували організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), зазначають, що завдання спортивної підготовки цих спортсменів поділяються на *загальні*: зміцнення здоров'я; покращення фізичного розвитку, набуття рухових навичок; збільшення рівня пристосування організму до факторів навколишнього середовища; формування стійкого бажання до занять спортом; *корекційні:* нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання атрофії м'язів; профілактика контрактур в суглобах; розвиток здатності до самостійного пересування; нормалізація порушеного обміну речовин та дихання та *спеціальні:* формування системи оптимального обсягу режиму рухової активності; розвиток компенсаторних механізмів, відновлення здатності до маніпулятивних дій; оцінка рівня рухових можливостей з урахуванням ступеня пошкодження та індивідуальних здібностей; створення передумов для поглибленої спортивної спеціалізації [3; 6; 8].

Наукові дослідження низки авторів та практичний досвід роботи фахівців в адаптивному спорті дозволив визначити вправи-тести, що застосовуються в корекційно-реабілітаційній програмі для оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів-інвалідів з ПОРА: підтягування на низькій перекладині; згинання та 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;

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 [3; 8].

До того ж, спираючись на гігієнічні принципи побудови навчально-тренувального процесу в цій області, фахівцями визначено базові види спорту для спортсменів з ПОРА, які мають загальний вплив на організм, максимально сприяють відновленню втрачених функцій, реалізації завдань та мають можливість для суворої регламентації навантаження. До таких видів спорту слід віднести плавання, атлетичну гімнастику, ігрові види, зокрема, настільний теніс. Також, заняття плаванням примушують неповносправного самостійно вдягатись і роздягатись, приймати душ, переміщатись із візка в басейн та у зворотньому напрямі, що є дуже важливим для розвитку у осіб з інвалідністю самостійності і незалежності у щоденному житті та вирішує завдання психогігієни спортсменів з особливими потребами [5; 9; 10].

Для атлетів з пошкодженням хребта та спинного мозку (ПХСМ) програма корекційно-реабілітаційної підготовки, на думку дослідників, полягає, зокрема, у розвиткові двох необхідних рухових якостей - сили та витривалості, що забезпечують необхідний рівень володіння технікою пересування у візках. Для спортсменів з ПХСМ провідними засобами розвитку сили є вправи з обтяженнями, витривалості - їзда у візках, а, враховуючи необхідність розвитку силової витривалості - доцільно використовувати вправи з обтяженнями, що виконуються тривалий час [3; 6].

Для спортсменів з ПХСМ одним з основних видів спорту є атлетична гімнастика. Для занять у тренажерному залі параметри навантажень мають бути наступними: оптимальна вага, яку можна підняти в одному підході 3-4 рази. Кількість підходів 7-10. Для тренування силової витривалості кількість повторень 10-15, кількість підходів 2-4. Вагу необхідно поступово збільшувати, щоб витривалість розвивалась, а не тільки підтримувалася на відповідному рівні [6; 9].

Дослідниками доведено, що ідеальним вважається виконання трьох різних вправ на одну групу м'язів, незалежно від того, яку рухову якість розвиваємо. В залежності від розвитку рухової якості змінюється кількість повторень і підходів. Для досягнення необхідного ефекту від виконання силової вправи необхідно слідкувати за правильним диханням: видих виконується при напружуванні, вдих при розслабленні [3; 8].

Для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів з церебральним паралічем ефективним, на думку фахівців, є використання специфічного тандо-методу, що полягає у примусовому виконанні рухів спільно тренером і спортсменом в певному тандемі. Цим методом можна вивчати техніку кидків, метань, гребків тощо. Метод потребує багаторазового відтворення та вирішує проблему, що полягає в неможливості якісної реалізації техніки спортсменом самостійно через наявні біомеханічні рухові розлади. Тренер корегує патологічну техніку, оптимізує її та створює умови для запам'ятовування [3; 6; 9].

Фахівці зазначають, що вправи на розвиток різних силових здібностей необхідно виконувати з різних вихідних положень: сидячи у візку; лежачи на спині; в упорі лежачи (якщо дозволяє рівень пошкодження); сидячи і лежачи на гімнастичній лаві (тренажері) [8; 9].

Дослідники в області адаптивного спорту вважають, що для реалізації програми корекційно-реабілітаційної підготовки спортсменів з ПОРА та ПХСМ необхідно дотримання певних гігієнічних норм в частині оснащення місць занять та забезпечення наступного спортивного спеціального обладнання: гірки" - дерев'яні щити (драбини) для навчання навичці лазання, підтягування за допомогою рук; пандуси для навчання володіння інвалідним візком; медицинболи різної ваги (1-5 кг); спеціальна розмітка (стовбчики, канати, шести) для навчання слалому на візках; 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 [3; 6; 8; 9; 10].

Висновки

1. Побудова навчально-тренувального процесу спортсменів в адаптивному спорті повинна здійснюватися з дотриманням гігієнічних принципів спортивного тренування (систематичне проведення тренувальних занять і повторному виконанні фізичних вправ; поступовому збільшенні фізичних навантажень; чергуванні роботи і відпочинку; різнобічній фізичній підготовці) та гігієнічних норм в частині оснащення місць занять та забезпечення спеціальним спортивним інвентарем та обладнанням.

2. Спираючись на гігієнічні принципи побудови навчально-тренувального процесу в цій області, фахівцями визначено базові види спорту для спортсменів з ПОРА, які мають загальний вплив на організм, максимально сприяють відновленню втрачених функцій, реалізації завдань та мають можливість для суворої регламентації навантаження. До таких видів спорту слід віднести плавання, атлетичну гімнастику, легку атлетику, ігрові види, зокрема, настільний теніс.

3. На думку фахівців, в корекційно-реабілітаційній програмі для оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів-інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату необхідно використовувати наступні вправи-тести: підтягування на низькій перекладині; згинання та 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; 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.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження вбачаємо у вивчені та аналізі шляхів .

Література

1.Калиниченко, І.О., Скиба, О.О. (2019). Гігієнічні аспекти організації навчально-тренувального процесу у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю / Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 264 с.

2.Костюкевич, В.М., Шевчик, Л.М., Сокольвак, О.Г. (2017). Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 256 с.

3.Маляр, Е.І., Маляр, Н.С. (2022). Методичні основи адаптивного спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 31 с.

4.Маляр, Н.С., Маляр, Е.І. (2023). Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 20 с.

5.Марченко, І.Л. (2021). Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Краматорськ : ДДМА, 160 с.

6.Матвєєв, С.Ф., Когут, О.В., Борисова, О.В. (2014). Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник / Київ : ТОВ "НВП "Інтерсервіс", 116 с.

7.Онопрієнко, О.В., Онопрієнко, О.М. (2021). Основи фізіології та гігієни харчування: навчальний посібник [Електронний ресурс] / М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 138 с.

8.Осадченко, Т.М., Семенов, А.А., Ткаченко, В.Т. (2014). Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / Умань : ВПЦ «Візаві», 210 с.

9.Розторгуй, М.С., Передерій, А.В., Товстоного, О.Ф., Горлова, Л.М. (2021). Професійна підготовленість тренера з адаптивних видів спорту як чинник ефективності підготовки спортсменів з інвалідністю / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (130). С. 101–104.

10. Шепеленко, Т.В., Буц ,А.М., Паршев, А.Є. (2019). Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 58 с.

References

1.Kalynychenko, I.O., Skyba, O.O. (2019). Hihiienichni aspekty orhanizatsii navchalno-trenuvalnoho protsesu u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profiliu / Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, 264 s.

2. Kostiukevych, V.M., Shevchyk, L.M., Sokolvak, O.H. (2017). Metrolohichnyi kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navch. posib. 2-e vyd. pererob. ta dop. / Kyiv: KNT, 256 s. Kostiukevych, V.M., Shevchyk, L.M., Sokolvak, O.H. (2017). Metrolohichnyi kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navch. posib. 2-e vyd. pererob. ta dop. / Kyiv: KNT, 256 s.

3. Maliar, E.I., Maliar, N.S. (2022). Metodychni osnovy adaptyvnoho sportu: Metodychni rekomendatsii / Ternopil, ZUNU: Ekonomichna dumka, 31 s.

4.Maliar, N.S., Maliar, E.I. (2023). Hihiienichne zabezpechennia protsesu sportyvnoi pidhotovky: Metodychni rekomendatsii / Ternopil, ZUNU: Ekonomichna dumka, 20 s.

5.Marchenko, I.L. (2021). Zahalna hihiiena ta hihiiena fizychnykh vprav: konspekt lektsii dlia studentiv spetsialnosti 017 «Fizychna kultura i sport» / Kramatorsk : DDMA, 160 s.

6.Matvieiev, S.F., Kohut, O.V., Borysova, O.V. (2014). Adaptyvnyi sport : navchalno-naochnyi posibnyk / Kyiv : TOV "NVP "Interservis", 116 s.

7.Onopriienko, O.V., Onopriienko, O.M. (2021). Osnovy fiziolohii ta hihiieny kharchuvannia: navchalnyi posibnyk [Elektronnyi resurs] / M-vo osvity i nauky Ukrainy, Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy : ChDTU, 138 s.

8. Osadchenko, T.M., Semenov, A.A., Tkachenko, V.T. (2014). Adaptyvne fizychne vykhovannia : navch. posibnyk / Uman : VPTs «Vizavi», 210 s.

9.Roztorhui, M.S., Perederii, A.V., Tovstonoho, O.F., Horlova, L.M. (2021). Profesiina pidhotovlenist trenera z adaptyvnykh vydiv sportu yak chynnyk efektyvnosti pidhotovky sportsmeniv z invalidnistiu / Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 2 (130). S. 101–104.

10. Shepelenko, T.V., Buts ,A.M., Parshev, A.Ie. (2019). Hihiienichni osnovy fizychnoho vykhovannia ta sportu. Osnovy psykhohihiieny : Konspekt lektsii. Kharkiv : UkrDUZT, 58 s.