

6. Mattocks K., Buckner S., Jesse M. Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2015. Vol. 49. P. 1945-1954.

7. Rahmani A., Samozino P., Morin J.-B., Morel B. A simple method for assessing upper-limb force-velocity profile in bench press. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13(2). P. 200-207.

8. Spence A.-J.D. The relationship between strength and flexibility in powerlifters : doctoral dissertation of the degree of Doctor of Philosophy. Auckland, 2022. 128 p.

9. Wilk M., Krzysztofik M., Filip A. The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs. *Frontiers in Physiology*. 2020. – Vol. 11. 567.

10. Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2018. Vol. 4. e000382.

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ
Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка

Annotation. Basic social functions of adaptive sport for people with disabilities are presented in theses. General and specific criteria of functions in adaptive sport are determined.

Keywords adaptive sports, athletes with disabilities, Paralympic, Deaflympic Games.

Соціальні функції адаптивного спорту діляться на загальні та специфічні. До загальних функцій належать: гуманістична, соціалізуюча, виховна, видовищна, освітня та комунікативна. У свою чергу, до специфічних функцій відносяться: корекційно-компенсаторна, рекреаційно-оздоровча, функція моделювання поведінки, інтегральна, гедоністична та змагальна.

Гуманістична функція визначається, перш за все, ствердженням у суспільній свідомості найбільшої суспільної вартості – людини, її здоров'я, соціальної самореалізації, якості життя тощо. Гуманізм також передбачає визнання, розуміння та допомогу особам з особливими потребами не лише з боку спеціалізованих установ та фахівців, але й з боку суспільства у цілому, формування адекватних соціальних настанов щодо людей з інвалідністю як членів суспільства.

Спорт надає незрівнянні можливості для розвитку особистості в умовах дії таких гуманістичних чинників як свобода, рівність, відповідальність, творчість тощо. Сам характер спортивної діяльності, що вимагає мобілізації духовних та фізичних сил в процесі тренувань та змагань, сприяє до особистісного зростання. Це особистісне зростання спортсмена, що проявляється і у покращанні фізичного стану, і покращанні комунікативної активності, і у зростанні спортивних результатів, і у суспільному визнанні успіхів, підсилює віру у себе, гармонізує самооцінку, і, як наслідок, покращує якість життя спортсмена з інвалідністю.

Соціалізуюча функція адаптивного спорту реалізується у активізації процесу включення особи у життя суспільства, участі у соціально корисній діяльності, самореалізації, сприянні набуттю життєвого досвіду, засвоєнню соціальних норм, правил поведінки тощо. Спортивні заняття можуть виступати необхідною умовою духовного та фізичного розвитку, фундаментальним підґрунтям самостійності у житті та підготовки до праці. Отже, заходи соціальної реабілітації засобами спорту є дуже важливими як для самого індивіда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів.

Виховна функція адаптивного спорту полягає у формуванні у людини та суспільства в цілому гуманістичних та морально-етичних вартостей. Заняття

спортом сприяють вихованню адекватної самооцінки, доланню невпевненості у собі, свідомого ставлення до власного здоров'я та виконання фізичних вправ, відповідальності та ініціативності, дисципліни, а також формуванню навичок самовиховання. Спорт, як вид і результат діяльності, стверджує у свідомості людини пріоритетне значення активності для досягнення результату, сприяє набуттю позитивного морального досвіду, формуванню важливих якостей особистості тощо. В свою чергу, без перебільшення видатні досягнення спортсменів з інвалідністю у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх демонструватимуть іншим та суспільству в цілому можливості перемоги над фатальними наслідками долі, слугуватимуть прикладом та надихатимуть на спортивно- реабілітаційні заняття.

Видовищна функція адаптивного спорту полягає у демонстрації видатних досягнень спортсменів з інвалідністю, їх наполегливості та завзятості, що не можуть не викликати захоплення у глядача. Дійсно, у змаганнях інвалідів не завжди є ідеальна зовнішня краса рухів та тіла, проте, змагання відбуваються за участі великої кількості глядачів. Існує думка, що естетичні та емоційні переживання під час спостереження змагань паралімпійців знаходяться на іншому рівні сприйняття, змушують дивитися на інваліда, як на людину-бійця, який, незважаючи на усі труднощі та обмеження живе повноцінним життям, і не лише прилаштовується до нього, а сам визначає свою долю.

Освітня функція передбачає, з одного боку набуття спортсменами з інвалідністю знань про спорт як вид і результат діяльності, сукупність духовних і матеріальних цінностей, набуття життєвого досвіду, знань, що сприятимуть покращанню якості життя та професійній самореалізації, а з іншого боку – формування знань про спорт інвалідів як соціальну вартість, структуру та зміст змагальної діяльності та рухової активності інвалідів різних нозологій, специфіку застосування засобів і методів спортивної підготовки у спорті осіб з інвалідністю, особливості функціонування організму інвалідів різних

нозологічних груп в умовах фізичних навантажень, змагальної діяльності, стресу тощо, особливості адаптаційних процесів тощо. Спортивні заняття, спрямовані на досягнення високого результату передбачають набуття різних видів підготовленості у відповідності із загальною теорією підготовки спортсменів, що вимагає не лише фізичних навантажень, але й формування знань про закономірності розвитку фізичних якостей, індивідуалізацію техніки, планування підготовки, правила класифікацій та змагань, моралі спорту тощо.

Комунікативна функція адаптивного спорту набуває особливого значення саме з урахуванням особливостей життя людини з інвалідністю. Відомо, що значною проблемою даних осіб є „виключеність” із звичайного життя, фіксація уваги на хворобі, незадоволення станом здоров'я, емоційне пригнічення, слабка особистісна ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями. Заняття спортом та участь у змаганнях, навпаки, сприяють покращанню комунікативної активності. У процесі спортивного тренування інвалідів використовуються вербальні та невербальні комунікативні засоби. Характер спортивних дій також формує певну структуру взаємних стосунків. Сама ж природа спортивних занять вимагає відвідування спортивної споруди, передбачає колективні взаємодії, сприяє спілкуванню. Зменшення обмежень у спілкуванні надзвичайно важливе для інвалідів усіх нозологій.

Корекційно-компенсаторна функція адаптивного спорту є основою всієї спортивної діяльності осіб з інвалідністю. Зрозуміло, що інвалідність, як стійке порушення, спричиняє до необхідності максимально можливої корекції відхилень. Заняття спортом сприяють корекції та розвиткові сенсорних функцій (зорової, слухової, кінестетичної, тактильної, вестибулярної), психічних функцій (уваги, пам'яті, мови, емоційно-вольової царини, поведінки, особистісних настанов тощо), соматичних (постави, деформацій суглобового апарату, дихання, серцево-судинної системи тощо) та моторних

(відхилень у розвиткові фізичних якостей, координації рухів тощо) порушень.

Рекреаційно-оздоровча функція адаптивного спорту полягає у задоволенні потреби в активному відпочинку, розвазі, відновленні фізичних та духовних сил. Спортивні заняття дають для цього надзвичайно широкі можливості – різноманітні спортивні ігри, адаптовані до нозологічних особливостей гравців, плавання, танці, а також різноманітні спортивні заходи – спартакіади, фестивалі тощо. У Паралімпійському та Дефлімпійському спорті подібні заняття можуть слугувати засобом відновлення, дозвілля, стимулом спілкування тощо.

Функція моделювання поведінки, що її виявлено у професійному спорті, і яка полягає у формуванні соціально виправданого світогляду, властива також адаптивному спорту. Якості, що формуються у спорті використовуються суспільством як модель виховання інших членів суспільства, а спортсмени є прикладами для наслідування. Так, канадський спортсмен-паралімпієць та громадський діяч Рік Гансен, багаторазовий чемпіон світу та Паралімпійських ігор у перегонах на візках, за два роки об'їхав навколо світу у своєму турі "Людина у русі", подолавши у візку понад 40000 км, для демонстрації людських можливостей писав: „Ми сподівалися, сконцентрувати увагу суспільства не на тому, що інваліди не можуть зробити, а навпаки – на їх можливостях. Ми прагнули призвати інвалідів влитися у суспільство...”.

Інтегративна функція полягає в об'єднанні людей навколо соціально важливих вартостей на підставі спільності інтересів. Адаптивний спорт є унікальною формою інтеграції. Спортивний рух інвалідів, що охоплює людей з інвалідністю усіх нозологічних груп, і який охоплює усі континенти, ґрунтується на загальних суспільних вартостях – ідеалах Олімпізму, прагненні побудови кращого світу. Адаптивний спорт також дає можливість до інтеграції через програми Об'єданого спорту, які було обґрунтовано у липні 1988 р. на конференції Міжнародної організації Спеціальних

Олімпіад. Під Об'єднаним спортом розуміють командне тренування й змагання приблизно рівної кількості ($\approx 1:1$) спортсменів із відхиленнями в розумовому розвитку й партнерів без відхилень у розумовому розвитку. Усі члени команди мають бути приблизно однієї вікової групи. Принципи Об'єднаного спорту нині використовуються багатьма спортивними організаціями інвалідів. Міжнародна спортивно-реабілітаційна асоціація осіб із церебральним паралічем (CP-ISRA) визнала за доцільне допускати до участі в іграх із волейболу сидячі одного здорового спортсмена. Деякі національні спортивні федерації глухих вважають за доцільне брати участь у змаганнях з баскетболу і змагатися разом з іншими командами, до яких входять спортсмени без вад у стані здоров'я. Таким чином, в окремих випадках спортсмени з інвалідністю та здорові спортсмени можуть брати участь у спільних змаганнях або змагатися разом в одній команді, що є дієвим інтегративним засобом.

Гедоністична функція адаптивного спорту реалізується через рухову активність, що дає відчуття радості, захоплення, майже щастя. Людина з інвалідністю гостро відчуває задоволення від вільного плавання, можливості верхової їзди, танцю на колясці тощо, щиро переживає навіть мінімальні успіхи у розвитку своїх можливостей, радіє можливості пересуватися, спілкуватися, змагатися і перемагати. Задоволення приносить не тільки власне рухова діяльність, а можливість досягнення поставленої мети, отримання соціального визнання тощо. У адаптивному спорті створюються навіть додаткові умови, що дають спортсменам більші можливості максимального прояву своїх здібностей, і які переважно реалізовані у системі класифікації.

Змагальна функція адаптивного спорту ґрунтується, перш за все, на розумінні змагань як системоутворюючого фактору спорту. Саме змагання, створюють ґрунтовні підстави для постійних, систематичних та безперервних тренувань та рухової активності, а прагнення досягнення спортивного

результату є потужним стимулом самовдосконалення. Проте, адаптивний спорт у цілому має переслідувати мету фізичної та соціальної реабілітації, і спрямованість на досягнення максимального результату у спорті інвалідів не може, як у Олімпійському спорті, детермінувати усі цільово-результативні відношення. Можна стверджувати, що у адаптивний спорт, як і олімпійському спорті, доцільно розглядати дві цільово-результативні форми – реабілітаційний спорт, переважно спрямований на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань та спорі інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, вершиною якого є Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Глобальні ігри та Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад, і який переважно спрямований на демонстрацію найвищих можливостей кожного спортсмена в умовах впорядкованого суперництва.

Список літератури

1. Бріскін Ю. А. . Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6

2. Передерій А.В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013.

3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – P. 98-106. , 2018. – Т. 14, N 1. – P. 98

Сапун С.Т. <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>

Волохатий Р.А.

СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ В ФУТБОЛЬНИХ АКАДЕМІЯХ ТА ШКОЛАХ

***Тернопільський національний педагогічний
університет
імені Володимира Гнатюка***

Annotation. *The work presents a detailed description of the structure and content of the system of long-term*