

## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПОРТІ ІНВАЛІДІВ

Анна Зенкова

Національний університет фізичного виховання і спорту України



#### Анотація

Рассмотрены роль и место спортивных соревнований в процессе занятия спортом спортсменов инвалидов. Проанализированы особенности организации спортивных соревнований в спорте инвалидов (на примере легкой атлетики).

#### Annotation

A role and place of sporting competitions are considered in the process of going in for sports of sportsmen-invalids. The features of organization of sporting competitions are analysed in sport of invalids (on the example of track-and-field).

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок із науковими чи практичними завданнями.** Щорічно, кількість людей з обмеженими можливостями стрімко зростає. Проблема реабілітації людей з особливими потребами, на жаль, є актуальною і ще довго такою залишиться. Сьогодні заняття інвалідами спортом розглядається як постійна форма існування людини, соціально повноцінна з можливістю досягти успіху у обраному виді спорту. Не зважаючи на те, що для занять спортом інвалідам необхідно висувати підвищені вимоги до свого організму та функціонування систем, позитивні результати таких занять не викликають сумніву. Однак існують тенденції до зміни пріоритетів з реабілітаційної спрямованості спорту інвалідів до «спорту вищих досягнень».

Саме тому, спортивний рух інвалідів довгий час був предметом для дискусій серед науковців, спеціалістів з фізичної культури і спорту. Тим не менш спорт інвалідів стрімко розвивається, збільшується кількість спортсменів, які приймають участь у національних та міжнародних змаганнях, підвищується популярність цього напрямку серед глядачів.

Високий рівень виступів спортсменів-інвалідів та демонстрація значних можливостей, призвели до появи змагань у спорті інвалідів, набагато вищих за рівнем проведення та організації. Сьогодні ці змагання є

складовою частиною міжнародної олімпійської системи, та на рівні з олімпійським та професійним спортом, розвиваються набуваючи нових особливостей та тенденцій. Вивчення організації та проведення спортивних змагань, на прикладі одного виду спорту, дозволить виявити такі особливості та тенденції, що впливають на розвиток напрямку спорту інвалідів [ 2-4].

Сьогоднішня проблема використання спортивної діяльності в інтересах інвалідів полягає в тому, щоб знайти такі види спортивної діяльності, такі форми її організації, які були б придатні для інвалідів, відповідали б не лише їх фізичному, але і психічному стану і дозволяли б максимально повно і ефективно реалізувати по відношенню до них величезний потенціал цієї діяльності [ 1]. Такий вид спорту як легка атлетика, відповідає цим критеріям як найкраще. Різноманітність дисциплін та можливість виконання змагальних вправ для всіх категорій спорту інвалідів, робить цей вид спорту найпопулярнішим і наймасовішим у спорті інвалідів, а змагання з нього видовищними та динамічними.

**Мета дослідження** - виявити особливості організації та проведення змагань з легкої атлетики у спорті інвалідів .

**Методи досліджень:** аналіз і узагальнення вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, інформації всесвітньої мережі Інтернет.



### Результати досліджень та їх обговорення.

Спорт інвалідів є одним з напрямків розвитку сучасного спорту. В той же час змагання серед інвалідів не поступаються у своїй популярності і важливості змаганням у олімпійському і професійному спорті. Змагання для інвалідів проводяться з 1924 р., коли в Парижі були організовані перші «Олімпійські ігри для глухих». Зараз в структурі міжнародного олімпійського руху розвиваються три напрями спорту інвалідів - це

Паралімпійські ігри (беруть участь спортсмени з порушеннями зору і опорно-рухового апарату), Дефлімпійські ігри (беруть участь спортсмени з порушеннями слуху) і гри Спеціальних Олімпіад (беруть участь спортсмени з порушеннями розумового розвитку) [ 2-4].

В програму Паралімпійських ігор мають право бути включеними тільки види спорту, що культивуються не менше ніж у десяти країнах чотирьох континентів, а до програми зимових Паралімпійських ігор – тільки види спорту,

що культивуються не менше ніж у восьми країнах двох континентів. Необхідно щоб Міжнародний паралімпійський комітет також визнав міжнародні та національні організації з цього виду спорту, національні чемпіонати повинні проводитися принаймні кожні два роки.

Специфіка програми Спеціальних Олімпіад полягає у тому, що види спорту до програми лише додаються і не виключаються. Крім літніх та зимових видів, у Спеціальних Олімпіадах розрізняють також

Таблиця 1

### Легкоатлетичні дисципліни у програмі ігор сучасного спортивного руху

Ігри Олімпіад			
Бігові дисципліни	Технічні дисципліни	Спортивна ходьба	Багатоборства
Біг:100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м,100м з/б, 110м з/б, 400м з/б, 3000м с/п, марафон Естафети: 4x100м,4x400м	Стрибки: у висоту, з жердиною, у довжину, потрійний Штовхання ядра. Метання: молоту, диску, спису	20км ,50км	Семиборство Десятиборство
Паралімпійські ігри			
Біг:100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 10000м, марафон , 100м, 200м, 400м на колясках, Естафети: 4x100м,4x400м	Стрибки: у висоту, у довжину, потрійний Штовхання ядра Метання: диску, спису, дерев'яної «битки», «Club Throw»		П'ятиборство
Дефлімпійські ігри			
Біг:100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м,10000м,100м з/б, 110м з/б, 400м з/б, 3000м с/п, марафон Естафети: 4x100м,4x400м	Стрибки: у висоту, з жердиною, у довжину, потрійний Штовхання ядра. Метання: молоту, диску, спису.		Семиборство Десятиборство
Ігри Спеціальних Олімпіад			
Біг 25м, 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 5000м, 10000м, 100м з/б ,110мз/б, Марафон, 1/2марафон На колясках:10м,25м,100м, 200м, 400м,30м слалом. На мотоколясках: 30м слалом, 25м з/п Естафети:4x100м,4x400м, 4x100м та 4x400м комб. 4x25м на колясках	Стрибки: у довжину, довжину з місця, у висоту Метання: набивного, тенісного м'яча, полегшеного спису (300 -400 гр) Штовхання полегшеного ядра (від 1.81 кг -4 кг) Штовхання полегшеного ядра на колясках (1.81 кг)	25м, 50м, 100м, 400м, 800м с/х  с/х з доп.: 10м, 25м, 50м	П'ятиборство



офіційні, національно-популярні та показові види спорту. Так щоб будь який вид спорту був внесений до офіційних, він повинен мати не менше 12 національних програм Спеціальних Олімпіад, які повинні включати його у змагання або чемпіонати на національному рівні протягом двох останніх років [1].

У спорті інвалідів легка атлетика представлена у програмі всіх ігор сучасного спортивного руху, але звісно має свої особливості (табл. 1). У легкоатлетичній програмі змагань спорту інвалідів існують відмінності як між дисциплінами представленими на Іграх Олімпіад так і в різних його напрямках. Традиційною для усіх трьох напрямів залишається бігова програма від 100-1500 м, естафети, стрибки в довжину, висоту і марафонський біг [2-4].

Програма ігор Спеціальних Олімпіад включає найбільшу кількість дисциплін (чоловічих і жіночих) це пояснюється необхідністю різноманітності програму так, щоб кожен спортсмен зміг продемонструвати свої здібності. Проте не можна ясно говорити про дисципліни легкої атлетики в кількісних показниках, оскільки в Паралімпійському спорті, дистанцію 100м, наприклад, долається спортсменами різних нозологій і класифікацій, а кількісно дисципліна в програмі - одна. Найбільш близькою до програми Ігор Олімпіад можна назвати програму Дефлімпійських ігор єдиною відмінністю від змагань, в яких змагаються здорові спортсмени, являється відсутність спортивної ходьби.

Так наявність тих або інших дисциплін в програмах змагань спорту інвалідів пояснюється небезпечністю травмування і складною технікою виконання деяких дисциплін легкої атлетики. А основним завданням, яке повинен

виконувати вид спорту, включений в програму змагань в спорті інвалідів, це надати можливість спортсменам продемонструвати свої здібності і майстерність.

Спортивні змагання інвалідів, ставлять специфічні завдання для організаторів. Організація змагань для інвалідів відрізняється, в першу чергу, необхідністю класифікації спортсменів за діагнозом та функціональними можливостями для формування груп. Для цього використовується розроблена класифікація (загальна та функціональна). Розподіл учасників за функціональними класами, з урахуванням ураження, дозволяє створювати рівні можливості для всіх спортсменів. Критерії за якими складаються групи спортсменів також повинні забезпечувати необхідний рівень безпечності для спортсменів-інвалідів.

Процес організації легкоатлетичних змагань в цих напрямках має деякі особливості пов'язані з можливостями спортсменів в пересуванні і сприйнятті довкілля (самих змагань, команд суддів, реакції суперників і так далі). Так, наприклад, стартовий постріл в бігових легкоатлетичних дистанціях для спортсменів з порушеннями слуху дублюватимуть видимим або світловим сигналом. Снаряди для легкоатлетичних метань можуть відрізнятися від традиційних, можуть вводитися абсолютно нові для легкої атлетики снаряди (Метання дерев'яної «біти», «Club Throw» в Паралімпійських іграх). В основному ж усі правила легкої атлетики дотримуються, навіть при найважчих ступенях захворювання у спортсменів в Спеціальних Олімпіадах правило те, що забороняє перетинати лінію своєї доріжки залишається, але вони адаптуються відповідно до порушень спортсменів інвалідів.

Сьогодні легка атлетика є одним з найбільш масових і видовищних видів спорту не лише в олімпійському і професійному напрямі, але також і в спорті інвалідів. Це пояснюється динамічністю барвистістю цього виду спорту, мінімальністю втручання людського чинника в систему суддівства, можливістю виявити переможця в особистій очній боротьбі.

### Висновки

Заняття фізичною культурою та спортом повертають людям з обмеженими можливостями відчуття соціальної захищеності та невід'ємності від суспільства.

У спорті інвалідів легка атлетика представлена у трьох напрямках: Паралімпійський спорт (Паралімпійські ігри (20 дисципліни)), Дефлімпійський спорт (Дефлімпійські ігри (23 дисципліни)), Спеціальні Олімпіади (Ігри спеціальних олімпіад (44 дисципліни)).

На сучасному етапі розвитку спорту змагання серед інвалідів не поступаються у своїй популярності і важливості олімпійському і професійному напрямку.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів / Ю.А. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 259 с.
2. types of sport in the program [Електроний ресурс]: по даним від 20.10.2010. — Режим доступу: <http://www.deaflympics.com/>
3. types of sport in the program [Електроний ресурс]: по даним від 20.10.2010. — Режим доступу: <http://www.paralympic.org/>
4. types of sport in the program [Електроний ресурс]: по даним від 20.10.2010. — Режим доступу: <http://www.specialolympics.org/>

