КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

CORRECTIONAL AND REHABILITATION PROGRAM IN ADAPTIVE SPORTS FOR PERSONS WITH DISABILITIES MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Кушнір І.В., Зелененко Н.О.
Kushnir I.V., Zelenenko N.O.
[1]Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Анотація. Структура системи підготовки в адаптивному спорті за основним складовими має багато спільного із системою підготовки в олімпійському спорті. Разом з тим, існують і певні її особливості. Однією з таких особливостей є наявність корекційно-реабілітаційної програми, за якою усі особи з інвалідністю, які починають займатися спортом, повинні пройти підготовку. Ця обов'язкова умова дозволяє адаптувати організм до навантажень і створити базу для формування спортивних рухових навичок та прискорити процес відновлення фонду життєво важливих умінь і навичок необхідних у побутовій діяльності осіб з інвалідністю.

Ключові слова: Адаптивний спорт, корекційно-реабілітаційна програма, особи з інвалідністю, м'язи, спортсмени, вправи.

Abstract. The structure of the system of training in adaptive sports on the main components has much in common with the system of training in Olympic sports. However, there are some features. One of such features is the presence of a correctional and rehabilitation program, according to which all persons with disabilities who begin to play sports must be trained. This prerequisite allows you to adapt the body to the load and create a basis for the formation of sports motor skills and accelerate the process of restoring the fund of vital skills and abilities necessary for the domestic activities of persons with disabilities.

Keywords: Adaptive sports, correctional and rehabilitation program, persons with disabilities, muscles, athletes, exercises.

Вступ. Адаптивний спорт, як вид адаптивної фізичної культури, має на меті задоволення потреби особистості інваліда у самоактуалізації (самоствердженні), реалізації й зіставленні власних здібностей зі здібностями інших людей у комунікативній діяльності й соціалізації, а також направлений на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, компенсацію недостатньо розвинених, порушених або втрачених функцій, адаптацію до зовнішніх умов, активізацію адаптаційних і компенсаторних процесів, покращення якості життя. Для максимального досягнення результатів у вище зазначених напрямках, спортсмени з інвалідністю займаються за корекційно-реабілітаційною програмою, яка передбачає участь в тренувальних заняттях з різних видів спорту, що мають різнобічний вплив на організм спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату.

Метою дослідження є проаналізувати та визначити найбільш уніфіковані навантаження, що

використовуються в програмі корекційно-реабілітаційної підготовки осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.

Матеріали та методи. Аналіз спеціальної літератури, узагальнення та систематизація основного матеріалу.

Отримані результати. Завдання корекційно-реабілітаційної програми залежать від нозологічно та індивідуально детермінованих рухових спроможностей. Тому в межах програми необхідно визначитися з загальними, корекційними та спеціальними завданнями [1, 5]. Дуже важливо визначити головне реабілітаційне завдання в залежності від стану рухової активності:

- відсутність активних рухів у спортсмена — виявлення та розвиток рухів активних, пасивно-активних та активно-пасивних у полегшених умовах; вкороченими важелями кінцівок; на підвісках-гамаках; рухомих площинах або у водному середовищі тощо;
- наявність активних рухів у мінімальному обсязі - розвиток та збільшення обсягу активних рухів м'язів верхніх, нижніх кінцівок, тулуба, крижово-поперекового відділу, тазового поясу тощо. Застосовують активно-пасивні рухи у полегшених умовах, з подоланням ваги частин тіла або сегмента кінцівки, невеликого зовнішнього обтяження, опору пружинних предметів тощо;
- наявність повного обсягу активних рухів з недостатньою м'язовою силою- збільшення та стимулювання рухової активності.

Для спортсменів з пошкодженням хребта та спинного мозку першочергова важливість відновлення рухової функції визначається локалізацією пошкодження. Так, при ушкодженнях в *шийному відділі хребта* основними завданнями є розвиток функцій хапання й утримання предметів пальцями рук; функцій передпліч та плечей; зміцнення м'язевого корсета корсета та формування постави. При ушкодженнях в *грудному відділі хребта* основними завданнями є зміцнення м'язевого корсета, формування правильної постави, збільшення обсягу активних рухів, зміцнення м'язів спини, живота, тазового пояса, нижніх кінцівок за статичним типом. При ушкодженні в *попереко-крижовому відділі* серед завдань, зміцнення м'язів в цьому відділі, збільшення обсягу активних рухів м'язів тазового поясу, нижніх кінцівок або певних рухів, навчання ходьбі та вдосконалення її техніки за етапами складності [1, 3, 5].

На цьому етапі спортивної підготовки доцільним є використання [1, 2, 4]:

- *гімнастичних вправ* (пасивних, з допомогою, рефлекторних та активних), що складаються зі спеціально підібраних поєднань різних рухів, відповідальних за вирішення конкретного завдання;
- *вправи на розслаблення м'язів* сприяють відновленню порушеної координації рухів (при церебральному паралічі (ЦП) мають головне значення для відновлення реципрокних взаємовідношень м'язів-антагоністів та для загальмування мимовільних рухів;
- *вправи на розтягнення* сприяють поліпшенню еластичності тканин, полегшуючи тим самим процес відновлення у суглобах;
- *силові вправи* спрямовані на регуляцію м'язових скорочень, відновлення рухливості у суглобах і опороздатності, поліпшення обмінних процесів у м'язах, збільшення м'язової маси. При ЦП силові вправи спрямовані на нормалізацію опороздатності, розвиток силової витривалості антигравітаційних м'язів для утримання тіла у вертикальному положенні;
- *коригуючі гімнастичні вправи* сприяють виправленю патологічних поз та деформацій. Активно використовуються при ЦП;
- *вправи на координацію рухів* застосовуються при ЦП для відновлення основ управління рухами, сприяють вільному переключенню стану м'язів (спокій, напруження, розслаблення,

скорочення), оволодінню складною сполученою роботою м'язів різних частин тіла при формуванні рухових стереотипів;

- *вправи на рівновагу* сприяють поліпшенню координації рухів формуванню правильної постави та багатьох рухових навичок, також сприяють тренуванню та нормалізації функції вестибулярного аналізатора;
- *рухливі ігри* мають велике значення як емоційний спосіб закріплення рухових навичок, широко застосовуються при всіх формах захворювань, з різним ступенем та у різному віці;м проводяться як в формі індивідуальних ігрових занять, так і командних, можливі спортивні ігри за спрощеними правилами.

Висновки. Тож спираючись на все вище зазначене, можна стверджувати, що етап підготовки спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату за корекційно-реабілітаційною програмою є невід'ємною частиною в структурі підготовки спортсменів-інвалідів. Заняття за програмою спрямовані на розвиток провідних рухових якостей, специфічна локальність впливу фізичних вправ, оптимальність фізичних навантажень. Також окрім обов'язкових видів спорту, передбачених програмою, спортсмен обирає додаткові, в залежності від умо проведення та індивідуальних спроможностей спортсмена.

Список літератури.

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316 с.
2. Бріскін Ю.А. Організаційні основи паралімпійського спорту: навч. посібник. Львів: Кобзар, 2004. 180 с.
3. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: підручник. К.: Олімпійська література, 2006. 263 с.
4. Брискін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Л.: Край, 2006. 346 с., ил. 6. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту. Львів: Кварт, 2005. 355 с.
5. Колишкін О.В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумЖПУ імені А.С.Макаренка, 2014. 424 с.

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Кушнір Ігор**, здобувач вищої освіти, студент 1 курсу, спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна.

Kushnir Igor, 1st year student, specialty "Physical Therapy, Occupational Therapy" of the National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

ORCID: 0000-0003-3777-1071

e-mail: ikushnir17@gmail.com

2. **Зелененко Наталя Олександрівна**, викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна.

Zelenenko Natalia, teacher at the Department of Physical Rehabilitation and Health of the National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

ORCID: 0000-0003-3777-1071

e-mail: zelik0204@ukr.net