

22. Bravata D. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review / D. Bravata, C. Smith-Spangler, V. Sundaram, A. Gienger, N. Lin, R. Lewis, J. Sirard // *Jama*. – 2007. – 298(19). – P. 2296–2304.
23. Edginton C. R. World Leisure: Enhancing the Human Condition // *Sport Journal*. – 2009. – Т. 12. – № 3.
24. Kretschmann R. Comparison of 9th grade students' physical activity levels during recess and regular class periods using objective measurement // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2016. – № 4. – P. 59–63.
25. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies // *Tourism Recreation Research*. – 2016. – Т. 41. – № 3. – P. 302–313.
26. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mihalko // *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 2001. – № 56. – pp. 23–35.
27. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // *Studia Medyczne*. – 2015. – 30(4). P. 254–260.

Розторгуй М. С.

Львівський державний університет фізичної культури

ПЕРЕДУМОВИ ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ У СТРУКТУРІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Аналіз співвідношення кількості учасників змагань з пауерліфтингу серед спортсменів з інвалідністю, аналіз історичних змін у змагальній програмі пауерліфтингу та статистичних даних змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю, що представлено у статті, свідчить про вплив соціально-культурних, ідеологічних, соціально-політичних, соціально-економічних, особистісних факторів та фактору технічної доступності на розвиток пауерліфтингу для спортсменів в структурі адаптивного спорту.

Ключові слова: розвиток, спортсмени з інвалідністю, фактори, Паралімпійські ігри.

Предпосылки зарождения и развития пауэрлифтинга в структуре адаптивного спорта. Анализ соотношения количества участников соревнований по пауэрлифтингу среди спортсменов с инвалидностью, анализ исторических изменений в соревновательной программе пауэрлифтингу и статистических данных соревновательной деятельности спортсменов с инвалидностью, представленных в статье, свидетельствует о влиянии социально-культурных, идеологических, социально-политических, социально-экономических, личностных факторов и фактора технической доступности на развитие пауэрлифтинга для спортсменов в структуре адаптивного спорта.

Ключевые слова: развитие, спортсмены с инвалидностью, факторы, Паралимпийские игры.

Preconditions for the conception and development of powerlifting in the structure of adaptive sports. The conducted analysis of available scientific research indicates the lack of general information on the preconditions for the emergence and development of powerlifting for athletes of different nosological groups as an integral part of adaptive sports. In the system of scientific knowledge on the given problem there are contradictions in the study of historical experience, analysis and evaluation of historical events and facts.

The purpose of this scientific research is to identify the preconditions for the conception and development of powerlifting in the structure of adaptive sports.

The article presents an analysis of the ratio of the number of participants in the powerlifting competitions among athletes with disabilities, analysis of the historical changes in the competitive powerlifting program and the statistical data of the competitive activities of athletes with disabilities. As a result of documentary analysis, quantitative and qualitative indicators of the participation of athletes from different countries, their distribution according to weight categories and the nosology of athletes who participated in "weightlifting" competitions at the II Paralympic Games were established.

As an integral part of adaptive sports, powerlifting for athletes with disabilities was born during the formation of the Paralympic Games, which directly influenced both the historical and organizational aspects of the development of the sport. Since the official recognition of sports for athletes with disabilities coincides with the year of the inclusion of powerlifting in the II Paralympic Games program called "Weightlifting", the factors affecting the birth and development of adaptive sports as a social phenomenon directly determine the peculiarities of the formation and development of powerlifting as a sport.

Key words: development, athletes with disabilities, factors, paralympic games.

Постановка проблеми. За більш ніж столітню історію адаптивний спорт як частина міжнародного олімпійського руху пройшов процес еволюційного перетворення, що спричинило зміщення пріоритетів від реабілітаційних до суто спортивних та формування цільово-результативної спрямованості підготовки спортсменів [2, 9]. Проблематика виявлення тенденцій, періодів та перспектив розвитку адаптивного спорту, особливостей функціонування адаптивного спорту в структурі міжнародного спортивного руху та формування програм Паралімпійських ігор знайшли своє відображення у працях Є. Н. Приступи, Ю. А. Бріскіна, А. В. Передерій, А. Г. Істоміна, В. П. Жиленкової, І. А. Лисенко та інших [1, 4, 10, 12, 17].

У науково-методичній літературі детально узагальнена інформація щодо функціонування видів спорту в структурі адаптивного спорту [3, 4, 7, 15]. Разом з тим, поза увагою науковців залишаються історичні аспекти розвитку видів спорту, що входять в програму Паралімпійських ігор. Аналіз наукових праць з проблематики історичних передумов зародження та розвитку видів спорту для спортсменів з інвалідністю свідчить про фрагментарний характер наукового знання щодо історичних, концептуальних та методичних засад розвитку пауерліфтингу як складової адаптивного спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Система знань щодо історичних аспектів розвитку пауерліфтингу в

структурі адаптивного спорту обмежені результатами наукових досліджень П. А. Гузєєва, Г. З. Ідрісової та А. І. Стаценко [5, 8, 13]. Більшість наукових праць присвячено дослідженням проблематики зародження та розвитку пауерліфтингу для спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату, оскільки протягом всього періоду існування Паралімпійських ігор виключно спортсмени цієї нозологічної групи беруть участь у змаганнях з пауерліфтингу [3, 8, 14, 15, 19]. В межах наукових досліджень П. А. Гузєєва розглянуто особливості правил змагань з пауерліфтингу для спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату; класифікаційні вимоги до спортсменів, які беруть участь у змаганнях; особливості проходження процедури зважування та класифікації [5].

Особливості функціонування пауерліфтингу як складової паралімпійського спорту, дефлімпійського спорту та Спеціальних Олімпіад виявлено у працях А. І. Стаценко. Автором проведено аналіз динаміки кількісного складу учасників змагань з пауерліфтингу серед спортсменів різних нозологій та порівняльний аналіз результатів змагань з зимовою лежачи серед спортсменів з інвалідністю та здорових спортсменів [13].

Проведений аналіз наявних наукових досліджень свідчить про відсутність узагальнюючої інформації щодо передумов зародження та розвитку пауерліфтингу для спортсменів різних нозологічних груп як складової частини адаптивного спорту. В системі наукового знання з даної проблематики наявні протиріччя щодо вивчення історичного досвіду, аналізу та оцінювання історичних подій й фактів.

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (№ державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Метою даного наукового дослідження є виявлення передумов зародження та розвитку пауерліфтингу в структурі адаптивного спорту.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети було використані наступні методи: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, документальний метод, порівняльно-історичний метод, ретроспективний метод. Протягом дослідження проаналізовано 296 спеціалізованих видань науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 103 робіт закордонних авторів.

Документальний метод було використано з метою виявлення історичних фактів щодо зародження та розвитку пауерліфтингу як складової частини адаптивного спорту. З метою виявлення кількісних показників функціонування пауерліфтингу в структурі адаптивного спорту було проаналізовано протоколи змагань з пауерліфтингу Паралімпійських Ігор 1964р. та архіви документи Міжнародного Паралімпійського Комітету.

Виклад основного матеріалу. Відсутність серед провідних вітчизняних науковців уніфікованого підходу до вивчення історичних аспектів розвитку пауерліфтингу як складової адаптивного спорту спричинило виникнення протиріч у виявленні особливостей функціонування пауерліфтингу серед спортсменів різних нозологічних груп [12]. Аналіз співвідношення кількості учасників змагань з пауерліфтингу серед спортсменів з інвалідністю, аналіз історичних змін у змагальній програмі пауерліфтингу серед спортсменів з інвалідністю та статистичних даних змагальної діяльності спортсменів дозволяє виявити передумови зародження та розвитку виду спорту в структурі адаптивного спорту.

Пауерліфтинг для спортсменів з інвалідністю зародився в 60-тих роках ХХ століття як допоміжні вправи в процесі підготовки спортсменів у одній з легкоатлетичних дисциплін – штовханні ядра [16]. Силкові вправи використовувались в процесі фізичної реабілітації осіб з інвалідністю, але як окремий вид спорту пауерліфтинг було відокремлено завдяки безпосередньої діяльності Чарлі Аткінсона, який був одним із соратників Людвіга Гуттмана. Чарлі Аткінсон запропонував проводити змагання з вправи «жим штанги», яка на той час використовувалась у підготовці спортсменів з штовхання ядра [16]. На його думку, «жим штанги» є досить простим в технічному аспекті та доступним для виконання спортсменам з важкими пошкодженнями опорно-рухового апарату. З ініціативи Чарлі Аткінсона в 1962-1963 рр. були проведені перші спроби проведення змагань з пауерліфтингу. Роком офіційного визнання виду спорту є 1964 рік, коли пауерліфтинг був включений в програму ІІ Паралімпійських ігор під назвою «важка атлетика» (Рис. 1), що пов'язано з відсутністю на той час офіційного визнання пауерліфтингу як окремого виду спорту в олімпійському русі (перший чемпіонат Європи з пауерліфтингу було проведено 1980 році), а змагальна вправа носила назву «важкоатлетичний жим штанги» [18].



Рис. 1. Змагання з «важкої атлетики» серед спортсменів з інвалідністю на ІІ Паралімпійських іграх 1964 р., м. Токіо. У змаганнях з «важкої атлетики» на ІІ Паралімпійських іграх брали участь лише спортсмени однієї нозологічної групи –

спортсмени з пошкодженнями хребта та спинного мозку. Загальна кількість учасників змагань склала 18 осіб, які представляли 10 країн. Спортсмени змагалися у чотирьох вагових категоріях, які були ідентифіковані як стартові групи спортсменів. В архівах протоколів Паралімпійських ігор Міжнародного Паралімпійського Комітету вагові категорії спортсменів зазначені як надлегка вагова категорія, легка вагова категорія, середня вагова категорія та важка вагова категорія [16]. Кількість спортсменів з пошкодженнями хребта та спинного мозку, які змагалися в надлегкій ваговій категорії склала 5 осіб, у легкій ваговій категорії змагалася 3 учасника, у середній – 5 осіб, а у важкій – 5 учасників. Загалом учасниками змагань з «важкої атлетики» у різних вагових категорій на II Паралімпійських іграх було розіграно чотири комплекти нагород (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісні та якісні показники участі спортсменів різних країн у змаганнях з «важкої атлетики» на II Паралімпійських іграх

Країна	Кількість учасників	Кількість медалей			Загальна кількість медалей
		Золото	Срібло	Бронза	
Австралія	3	-	3	-	3
Аргентина	3	1	-	1	2
Велика Британія	4	1	1	2	4
Ізраїль	1	1	-	-	1
Ірландія	1	-	-	-	-
Південно-Африканська республіка	1	1	-	-	1
Родезія	1	-	-	-	-
Сполучені Штати Америки	2	-	-	1	1
Фіджі	1	-	-	-	-
Франція	1	-	-	-	-
Загальна кількість	18	4	4	4	12

Аналіз кількісних та якісних показників участі спортсменів різних країн у змаганнях з «важкої атлетики» на II Паралімпійських іграх свідчить, що лідируючі позиції як за кількістю нагород, так і за кількістю учасників посідають Велика Британія, Австралія та Аргентина.

Будучи складовою частиною адаптивного спорту, пауерліфтинг для спортсменів з інвалідністю зародився в період становлення Паралімпійських ігор, що безпосередньо вплинуло як на історичні, так і на організаційні аспекти розвитку виду спорту. Загальні передумови, які сприяли зародженню та розвитку адаптивного спорту як соціального явища мали вплив і на становлення та розвиток пауерліфтингу як виду спорту в структурі адаптивного спорту. Ю. А. Бріскін та А. В. Передерій виділяють наступні фактори, що зумовили виникнення та розвиток адаптивного спорту: соціально-культурні, ідеологічні, соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні [2]. Аналіз отриманих результатів свідчить, що виділені авторами фактори визначали й особливості зародження та розвитку пауерліфтингу в структурі адаптивного спорту. Оскільки стрімкий розвиток пауерліфтингу для осіб з інвалідністю безпосередньо пов'язаний з включенням виду спорту в програму Паралімпійських ігор, постає необхідність виділення фактору технічної доступності. Пауерліфтинг є одним з видів спорту, який характеризується відносною простотою виконання змагальної вправи у технічному аспекті, що дає можливість залучати до занять осіб з важкими ураженнями. Фактор технічної доступності був одним із визначальних при включенні виду спорту в програму Паралімпійських ігор.

Висновки. На основі аналізу історичних та організаційних аспектів зародження та розвитку пауерліфтингу в структурі адаптивного спорту виявлено особливості зародження та розвитку виду спорту та кількісні показники участі спортсменів різних країн у II Паралімпійських іграх, рік проведення яких вважається роком зародження пауерліфтингу для спортсменів з інвалідністю.

Підтверджено вплив соціально-культурних, ідеологічних, соціально-політичних, соціально-економічних та особистісних факторів на розвиток пауерліфтингу для спортсменів з інвалідністю й виявлено фактор технічної доступності, який вплинув на включення виду спорту в програму Паралімпійських ігор.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням тенденцій на різних періодах розвитку пауерліфтингу у структурі адаптивного спорту.

Література

1. Бріскін Ю. А. Тенденции развития спорта инвалидов в системе международного олимпийского движения / Бріскін Ю. А. // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 23-30.
2. Бріскін Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Бріскін, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
3. Бріскін Ю. А. Проблемное поле многолетней подготовки спортсменов в пауэрлифтинге / Бріскін Ю. А., Розторгуй М. С. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2013. – Ч. 1. – С. 24 – 26.
4. Бянкина Л. В. Проблемы выделения этапов спортивной подготовки пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата / Л. В. Бянкина, А. В. Хомиченко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теор. журн. – СПб., 2015. – Вып. 10 (128). – С. 33-36.
5. Гузеев П. А. Пауэрлифтинг / П. А. Гузеев, Ю. В. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 56 с.
6. Евсеев С. П. Научно-методическое сопровождение паралимпийского спорта (литературный обзор) / Евсеев С. П., Шелков О. М., Чурганов О. А., Гаврилова Е. А. // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 2. – С. 7-13.

7. Жиленкова В. П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/3a864f54-ae75-420c-91e1-515d7550c098>.
8. Идрисова Г. З. Изменения в классификационных правилах в пауэрлифтинге лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (с комментариями) / Идрисова Г. З. // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 100-103.
9. Кузнецов С. А. История развития паралимпийского спорта в мире / Кузнецов С. А., Кузнецова З. М. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 31. – С. 46-53.
10. Лысенко И. А. Историко-организационные аспекты развития спорта инвалидов / И. А. Лысенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 87-91.
11. Пауэрлифтинг спорта слепых [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.powerbryansk.ru/literatura/statyi7.shtml>
12. Розторгуй М. Историко-організаційні аспекти розвитку пауерліфтингу як складової частини адаптивного спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2017. – Вип. № 1 (27). – С. 20 – 32.
13. Стеценко А. И. Особенности развития пауэрлифтинга в системе адаптивного спорта / Стеценко А. И. // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 4. – С. 10-13.
14. Трембач А.Б. Сравнительный анализ спортивной техники в пауэрлифтинге у спортсменов различных квалификаций с поражением опорно-двигательного аппарата / А.Б. Трембач, Ю.В. Шкабарня, И.Н. Федорова и др. // Инженерный вестник Дона. – 2012. – № 4 (Ч. 1). – С. 178–180.
15. Шелков О. М. Теоретический анализ и систематизация организационно-методических и научных положений системы подготовки спортсменов-паралимпийцев / Шелков О. М., Степыко Д. Г. // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2013. – Вип. 2. – С. 44-50.
16. Brittanin I. S. From Stoke Mandeville to Stratford: a history of the Summer Paralympic Games / Brittanin I. S. [Electronic resource]. – Access mode : <https://curve.coventry.ac.uk/open/file/6119cbd3-c9f3-5025-3656-08e0ed60a992/2/fromstoke1.pdf>
17. Prystupa E. Dyscypliny sportowe i tendencje kształtowania programów zawodów sportowych na Igrzyskach Paraolimpijskich / Prystupa E., Bolach E., Prystupa T. // Aktywnosc ruchowa osob niepeł-nosprawnych. – Wrocław: TWK, 2004. – S. 117-131.
18. Results [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.paralympic.org/results/historical>
19. Willick S. E. The epidemiology of injuries in powerlifting at the London 2012 Paralympic Games: An analysis of 1411 athlete-days / Willick S. E., Cushman D. M., Blauwet C. A., Emery C.I. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – V. 26. – P.1233-1238.

Сегеда Т. П., Бісмак О. В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАХОДІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСЛІДКІВ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ КАТАСТРОФИ, ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Аргументовано доцільність використання засобів фізичної реабілітації щодо покращення стану здоров'я постраждалих від наслідків Чорнобильської катастрофи у віддаленому післяаварійному періоді. Підвищення ефективності відновлювальних заходів передбачає застосування з лікувальною і профілактичною метою засобів фізичної реабілітації у комплексному відновленні здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих. Обґрунтована необхідність індивідуалізації реабілітаційних програм із врахуванням спектру хвороб постраждалих, особливостей перебігу захворювань, що виникли внаслідок впливу комплексу ушкоджуючих чинників Чорнобильської аварії, вихідного рівня фізичного стану, віку, статі, тощо.

Ключові слова: медичні наслідки Чорнобильської катастрофи, фізична реабілітація, фізичні вправи.

Сегеда Т.П., Бісмак О.В. Оптимизация мероприятий для сохранения здоровья людей, пострадавших от последствий Чернобыльской катастрофы, с использованием средств физической реабилитации.

Обоснована целесообразность использования средств физической реабилитации с целью улучшения состояния здоровья пострадавших от последствий Чернобыльской катастрофы в отдаленном послеаварийном периоде. Повышение эффективности восстановительных мероприятий предусматривает применение с лечебной и профилактической целью средств физической реабилитации в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и работоспособности больных. Обоснована необходимость индивидуализации реабилитационных программ с учетом состояния здоровья потерпевших, особенностей протекания заболеваний, которые развились в результате воздействия группы неблагоприятных факторов Чернобыльской аварии, уровня физического состояния, возраста, пола и т.д.

Ключевые слова: медицинские последствия Чернобыльской катастрофы, физическая реабилитация, физические упражнения.

Segeda T.P., Bismak O.V. Optimization of measures to preserve of people health affected by the consequences of the Chernobyl disaster, using physical rehabilitation methods. The problem of improving the process of physical rehabilitation of persons