

DOI: 10.26693/jmbs04.03.064

УДК 796.03-056.262

Розторгуй М. С., Передерій А. В., Бріскін Ю. А.

## СТРУКТУРА НОЗОЛОГІЧНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З ВАДАМИ ЗОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Львівський державний університет фізичної культури, Україна

mariia.roztorhyi@gmail.com

Сучасне наукове знання щодо системи підготовки спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу носить фрагментарний характер, що спричиняє механічне перенесення положень загальної теорії підготовки здорових спортсменів у практику підготовки пауерліфтерів з вадами зору. Існує необхідність адаптації програм підготовки пауерліфтерів з вадами зору на різних етапах багаторічного вдосконалення відповідно до нозологічних особливостей спортсменів з інвалідністю. *Метою* дослідження є обґрунтування структури нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки. Для розв'язання поставленої мети в дослідженні були використані наступні методи: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція та документальний метод. На основі аналізу передового практичного досвіду та наявної науково-методичної літератури було розроблено структуру програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки. В структуру програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки було включено теоретичну (теоретична, психічна підготовки) та практичну частини (фізична, технічна підготовки, навчання та удосконалення здатності до самостійного пересування та самообслуговування в спортивному залі, контроль, змагальна діяльність та відновних заходів). Теоретична частина була спрямована на оволодіння системою знань з силових видів адаптивного спорту та на формування психічних процесів, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності у силових видах адаптивного спорту. Практична частина спрямована на оволодіння умінь та навичок необхідних для подальшої спеціалізації у силових видах адаптивного спорту. В результаті дослідження було обґрунтовано структуру нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки, що передбачає урахування рівня збережених рухових можливостей та специфічність рухової діяльності осіб з інвалідністю.

**Ключові слова:** адаптивний спорт, вади зору, підготовка, пауерліфтинг.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** 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.

**Вступ.** Високий рівень спортивних результатів у пауерліфтингу висуває необхідність пошуку шляхів удосконалення системи підготовки спортсменів з інвалідністю. Враховуючи, що коректність підходів до науково-методичного супроводу процесу підготовки спортсменів, що забезпечують урахування рівня збережених рухових можливостей та специфічність рухової діяльності осіб з інвалідністю визначає ефективність системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу [1, 4, 6, 8, 10], одним із шляхів удосконалення системи підготовки пауерліфтерів є адаптація положень підготовки спортсменів, засобів та методів, обсягу та інтенсивності навантаження відповідно до нозологічної групи спортсменів [7, 9, 11, 14].

Наукове знання щодо підготовки спортсменів з інвалідністю у пауерліфтингу базується на науково-методичних працях, які присвячені окремим аспектам підготовки спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату [2, 4]. Дослідниками виявлено вплив занять пауерліфтингом на організм спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату [3], історичні аспекти розвитку пауерліфтингу в структурі паралімпійського руху [15], удосконалення фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату різної кваліфікації [5, 13]. Проблема підготовки спортсменів з вадами зору досліджувалась авторами в межах виявлення ефективності впливу занять пауерліфтингом на рівень розвитку координаційних якостей та якості життя [12].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок про фрагментарний характер наявних наукових досліджень щодо системи підготовки спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу. У зв'язку з цим підготовка пауерліфтерів з вадами зору переважно характеризується механічним перенесенням положень загальної теорії підготовки здорових спортсменів у практику спорту [2, 4, 17, 18]. Виходячи з вище сказаного існує необхідність адаптації програм підготовки пауерліфтерів з вадами зору на різних етапах багаторічного вдосконалення відповідно до нозологічних особливостей спортсменів.

**Метою** даного наукового дослідження є обґрунтування структури нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція та документальний метод. Протягом дослідження проаналізовано 362 спеціалізованих видань науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 159 робіт закордонних авторів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Побудова підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки спрямована на реалізацію основних завдань: різносторонньої фізичної підготовки, зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку й фізичної підготовленості, усуненню наявних відхилень у стані здоров'я, сприянню формуванню адаптаційно-компенсаторних механізмів в організмі спортсменів з інвалідністю; створенню передумов для підвищення ефективності наступних етапів підготовки та створенню стійкої мотивації до систематичних занять; розширенню арсеналу рухових умінь і навичок, вивченню основ техніки змагальних, спеціально-підготовчих, загально-підготовчих та допоміжних вправ у пауерліфтингу; відбору перспективних спортсменів для подальшої спеціалізації у пауерліфтингу.

Відповідно до нормативних документів підготовка спортсменів з вадами зору на етапі початкової підготовки триває два роки для спортсменів, які можуть виконати вимоги для переведення на наступний етап підготовки (виконання III юнацького розряду). Спортсмени, які не виконали вимоги для переведення на наступний етап підготовки можуть повторно проходити програму підготовки на етапі початкової підготовки (табл. 1).

На основі аналізу науково-методичної літератури та передового досвіду практики спорту нами було розроблено структуру нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки, яка включала теоретичну та практичну частини (рис. 1). Теоретична частина спрямована на розв'язання завдань теоретичної та психічної підготовки. В програмі підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки теоретична частина передбачала 77 годин (24,68% від загальної кількості годин) на першому році навчання та 111 годин (26,68% від загальної кількості годин) на другому році.

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки пауерліфтерів з вадами зору передбачала 29 годин на першому році навчання (9,29% від загального обсягу) та 39 годин на другому році навчання (9,38% від загального обсягу).

Теоретична підготовка спортсменів з вадами зору на етапі початкової підготовки повинна бути спрямована на формування теоретичних передумов практичної реалізації системи знань з тем: «Адаптивний спорт як соціальне явище», «Адаптивний спорт як засіб зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку й фізичної підготовленості, корекції наявних відхилень у стані здоров'я та стимулювання компенсаторних механізмів у осіб з інвалідністю», «Історія розвитку пауерліфтингу серед спортсменів з вадами зору», «Аналіз участі українських пауерліфтерів з вадами зору в міжнародних змаганнях», «Структура та зміст змагальної діяльності у силових видах адаптивного спорту», «Правила змагань з пауерліфтингу серед

**Таблиця 1** – Режим роботи та наповнюваність груп для пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки (1–2 рік навчання)

| Структурний підрозділ   | Наповнюваність групи (мінімальна кількість вихованців у групі) |    |    | Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи (1 рік / 2 рік) | Оптимальна тривалість перебування на етапі та вимоги до фізичної підготовленості спортсменів   |
|---|--|----|----|--|--|
|   | B1   | B2 | B3 |  |  |
| Групи початкової підготовки в структурі Дитячо-юнацьких спортивних шкіл для осіб з інвалідністю, або регіональних центрів фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт» | 3  | 3  | 5  | 6/8  | Тривалість перебування 2 роки. Критерієм зарахування є можливість виконання вправи для подальшого удосконалення спеціалізації в обраному виді спорту. Критерієм переведення є виконання III юнацького розряду з обраного виду спорту |

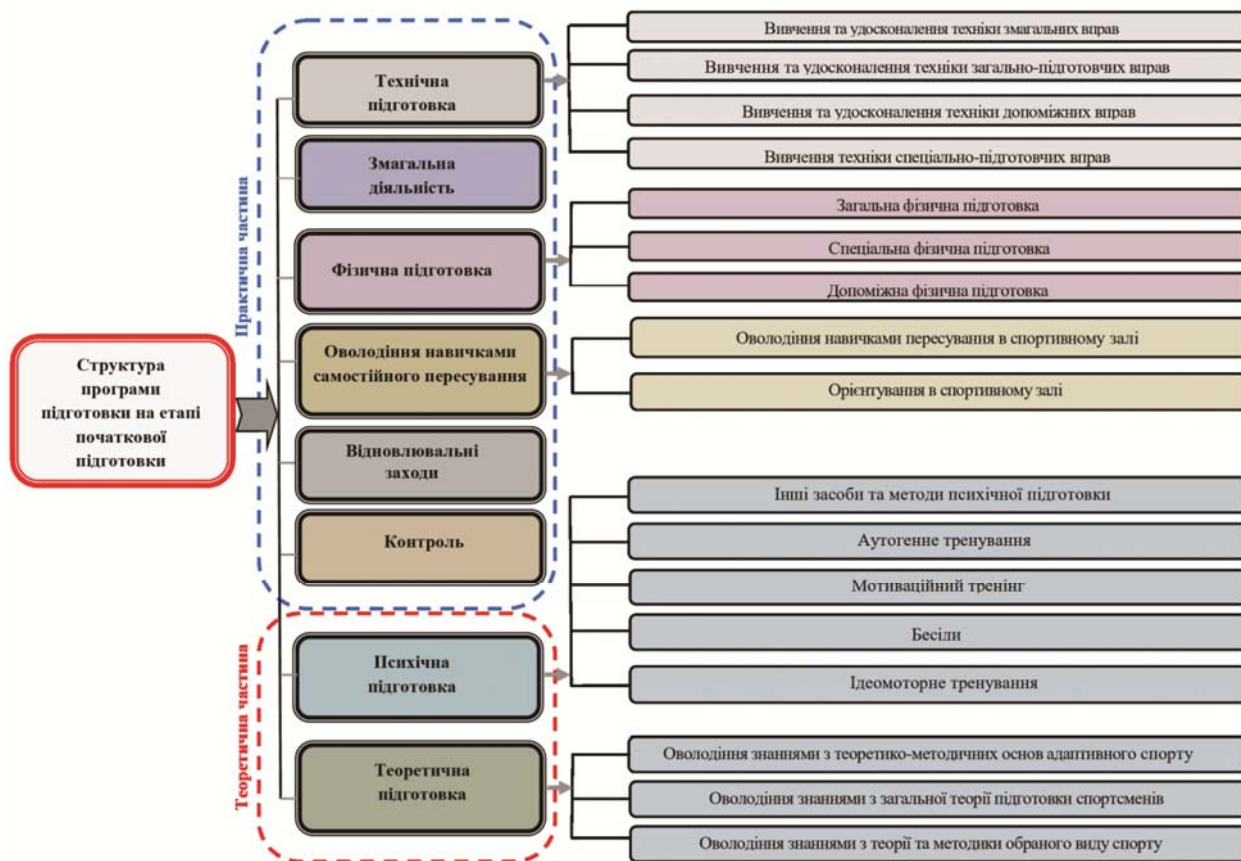


Рис. 1. Структура нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки

спортсменів з вадами зору», «Правила безпеки, гігієна та профілактика травматизму на заняттях та змаганнях», «Класифікація та термінологія у силових видах адаптивного спорту», «Матеріально-технічне забезпечення в силових видах адаптивного спорту» та «Тренувальне заняття як структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту» (табл. 2).

Другою складовою частиною теоретичної частини структури програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки повинна бути психічна підготовка, яка на першому році навчання складатиме 48 годин (15,38% від загального обсягу), а на другому році – 72 годин (17,31% від загального обсягу). З метою удосконалення рівня психічної підготовленості в структуру програми на етапі початкової підготовки були включені мотиваційний тренінг (8 год./12 год.); ідеомоторне тренування (12 год./14 год.); бесіди на теми «Спортивна етика та норми поведінки спортсменів», «Зустріч з відомими пауерліфтерами», «Здоровий спосіб життя та заняття спортом як засіб профілактики захворюваності» (14 год./17 год.); аутогенне тренування (10 год./14 год.) та інші засо-

би та методи психічної підготовки (самонавіювання, саморегуляція, виконання доручень тренера тощо) (4 год./15 год.).

У практичну частину було включено наступні складові частини: технічна підготовка, фізична підготовка, навчання та удосконалення здатності до самостійного пересування та самообслуговування в спортзалі, контроль, змагальна діяльність, відновні заходи (табл. 3). Обсяг практичної частини у структурі програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки склав 235 годин на першому році навчання (75,32% від загального обсягу) та 305 годин на другому році навчання (73,32% від загального обсягу).

У розділ програми підготовки «Фізична підготовка» було включено загальну фізичну підготовку (загально-розвиваючі вправи: підготовча частина, заключна частина та вправи з інших видів спорту), спеціальну фізичну підготовку та допоміжну фізичну підготовку. Співвідношення різних сторін фізичної підготовки на першому році навчання склало 60,00% загальна фізична підготовка, 26,96% допоміжна фізична підготовка та 13,04% спеціальна фізична підготовка. На другому році навчання

**Таблиця 2** – Розподіл програмного матеріалу з теоретичної підготовки для пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки

| № п/п  | Розділ програмного матеріалу  | Кількість годин |          |
|--------|---|-----------------|----------|
|        |   | 1-ий рік        | 2-ий рік |
| 1      | Адаптивний спорт як соціальне явище   | 1               | –        |
| 2      | Адаптивний спорт як засіб зміцнення здоров'я та удосконалення фізичного розвитку й фізичної підготовленості у осіб з інвалідністю | 4               | 4        |
| 3      | Історія розвитку пауерліфтингу серед спортсменів з вадами зору  | 3               | 2        |
| 4      | Аналіз участі українських пауерліфтерів з вадами зору в міжнародних змаганнях   | 2               | 4        |
| 5      | Структура та зміст змагальної діяльності у силових видах адаптивного спорту   | 1               | 3        |
| 6      | Правила змагань з пауерліфтингу серед спортсменів з вадами зору   | 4               | 6        |
| 7      | Правила безпеки, гігієна та профілактика травматизму на заняттях та змаганнях   | 3               | 5        |
| 8      | Класифікація та термінологія у силових видах адаптивного спорту   | 4               | 3        |
| 9      | Матеріально-технічне забезпечення в силових видах адаптивного спорту  | 4               | 4        |
| 10     | Тренувальне заняття як структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту                       | 3               | 5        |
| Разом: |   | 29              | 39       |

**Таблиця 3** – Структура практичної частини нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки

| № п/п  | Складова частина   | Кількість годин   |                   |
|--------|--|-------------------|-------------------|
|        |  | 1-ий рік навчання | 2-ий рік навчання |
| 1      | Фізична підготовка   | 115               | 161               |
| 2      | Технічна підготовка  | 89                | 104               |
| 3      | Відновні заходи  | 22                | 32                |
| 4      | Контроль   | 4                 |                   |
| 5      | Навчання та удосконалення здатності до самостійного пересування та самообслуговування в спортивному залі | 3                 | –                 |
| 6      | Змагальна діяльність   | 2                 | 4                 |
| Разом: |  | 235               | 416               |

загальна фізична підготовка передбачала 77 год. (47,83% від обсягу фізичної підготовки), допоміжна фізична підготовка – 52 год. (32,30% від обсягу фізичної підготовки) та спеціальна фізична підготовка – 32 год. (19,88% від обсягу фізичної підготовки).

Встановлено, що питома вага технічної підготовки у структурі нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки повинна складати на першому році навчання 89 год. (28,53% від загального обсягу) та 104 год. (25,00% від загального обсягу) на другому році навчання. Технічна підготовка повинна включати навчання та удосконалення техніки змагальних (18/20 год.), загально-підготовчих вправ (23/28 год.), допоміжних вправ (22/32 год.) та спеціально-підготовчих вправ (25/29 год.).

15,38% на першому році та 17,31% від загального обсягу програми було заплановано на удосконалення психічної підготовленості спортсменів з вадами зору. Розділ «Психічна підготовка» в структурі нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки передбачав аутогенне тренування (10/14 год.); бесіди (14/17 год.) на теми «Спортивна етика та норми поведінки спортсменів», «Зустріч з відомими пауерліфтерами» та «Здоровий спосіб життя та заняття спортом як засіб профілактики захворюваності»; мотиваційний тренінг (8/12 год.); ідеомоторне тренування (12/14 год.); інші засоби та методи психічної підготовки (самонавіювання, саморегуляція, виконання доручень тренера тощо) (4/15 год.).

В структурі програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору було включено розділ «Відновлювальні заходи», який передбачав 22 год. (7,05% від загального обсягу) у перший рік навчання та 32 год. (7,69% від загального обсягу) у другий рік навчання. Структурне наповнення даного розділу у програмі підготовки передбачало реалізацію педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів оптимізації відпочинку та стимулювання працездатності та відновлення. Виділення даного розділу у структурі програм підготовки пауерліфтерів з інвалідністю дозволить зменшити негативний вплив спорту на здоров'я, профілактику виникнення супутніх та загострень хронічних захворювань, що є надзвичайно важливим у корекції наявних відхилень, та створенні адаптаційних механізмів для компенсації втрачених функцій спортсменів з інвалідністю.

З метою забезпечення можливості самостійного пересування в межах спортивного залу, профілактики травматизму в навчально-тренувальному процесі та ознайомлення спортсменів з

спортивним інвентарем в структуру програми було включено розділ «Оволодіння навичками самостійного пересування та самообслуговування», на який припало 3 год. (0,96% від загального обсягу).

Розділ «Контроль» у структурі програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору було заплановано в обсязі 4 год. (1,28% від загального обсягу) на першому році навчання та 4 год. (0,96% від загального обсягу) на другому році навчання. На етапі початкової підготовки основним завданнями контролю є максимальне об'єктивне відображення стану та можливостей різних систем організму та процесів їх адаптації до фізичного навантаження, рівня різних сторін підготовленості пауерліфтерів.

У зв'язку із нозологічними особливостями спортсменів використання в процесі контролю контролюльно-перевірних нормативів, що розроблені для здорових спортсменів є неможливим. Оскільки рівень збереженого зору та рівень збережених рухових можливостей мають значний вплив на всі складові поняття «підготовленість спортсмена», тому найбільш доцільним у підготовці пауерліфтерів з вадами зору використовувати індивідуальні профілі підготовленості, що передбачають оцінювання тренувальних ефектів, адаптаційних механізмів та рівня підготовленості за індивідуальним приростом показників, що досліджуються. На етапі початкової підготовки з метою контролю найбільш доцільно використовувати морфологічні показники та показники фізичної та технічної підготовленості пауерліфтерів (табл. 4).

Найменшим за обсягом із розділів в структурі програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки повинен бути розділ «Змагальна діяльність», що є закономірним оскільки змагання та демонстрація високого спортивного результату не можуть посідати центральне місце у підготовці юних спортсменів. На першому році навчання даний розділ передбачав участь у змаганнях з пауерліфтингу в межах показових виступів або комплексних рекреаційних змагань у обсязі 2 год. (0,64% від загального обсягу). Обсяг розділу «Змагальна діяльність» на другому році навчання склав 4 год. (0,96% від загального обсягу). Участь у змаганнях на другому році навчання повинна передбачати набуття змагального досвіду та вико-

**Таблиця 4** – Складові контролю підготовленості пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки

| Показники                                      | Метод визначення  |
|--|---|
| <b>Морфологічні показники</b>                  |   |
| Зріст, см                                      | Антропометрія   |
| Маса тіла, кг                                  | Антропометрія   |
| Окружність грудної клітки, см                  | Антропометрія   |
| <b>Фізична підготовленість</b>                 |   |
| Сила, кількість повторень                      | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги/від лавки |
| Сила, см                                       | Стрибок у довжину з місця                                       |
| Гнучкість, см                                  | Нахил тулуба вперед з положення сидячи                          |
| Бистрість, сек                                 | Біг 60 м  |
| Координаційні якості, сек                      | Утримування рівноваги на одній нозі                             |
| <b>Технічна підготовленість</b>                |   |
| Кількість помилок у виконанні змагальних вправ | Аналіз техніки виконання під час змагальної діяльності          |

нання мінімальних критерії для зарахування у групи підготовки на наступний етап багаторічного вдосконалення.

**Висновки.** В результаті дослідження було обґрунтовано структуру нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки, що передбачає урахування рівня збережених рухових можливостей та специфічність рухової діяльності осіб з інвалідністю. В структуру програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки було включено теоретичну та практичну частини. Теоретична частина спрямована на розв'язання завдань теоретичної та психічної підготовки. Практична частина передбачала реалізацію завдань фізичної, технічної підготовки, навчання та удосконалення здатності до самостійного пересування та самообслуговування в спортивному залі, контролю, змагальної діяльності та відновних заходів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з експериментальною перевіркою нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауерліфтерів з вадами зору на етапі початкової підготовки.

## References

1. Bjankina LV, Homichenko AV. Problemy vydelenija jetapov sportivnoj podgotovki pauerlifterov s porazhenijami oporno-dvigatel'nogo apparata [Problems of selecting stages of sports training of powerlifters with injuries of the musculoskeletal system]. *Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgafta*. 2015; 10(128): 33-6. [Russian]
2. Gromov VA. *Metodika trenirovki v pauerlifteringe slabovidjashhih ljudej i ee vlijanie na koordinaciju dvizhenij* [Methods of training in powerlifting of people with visually impaired and its impact on the coordination of movements]. Abstr. PhD. (Physical Ed&Sport.). Moskva: Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma; 2006. 138 p. [Russian]

3. Ilmatov VR. Doslidzhennja funkcionalnogo stanu oporno-ruhovogo aparatu junih sportsmeniv-pauerlifteriv, jaki majut vertebrogenni porushennja hrebtu [Study of muscular skeletal apparatus's functional state of junior sportsmenpower lifters, who have backbone vertebral abnormalities]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2015; 10: 33-8. [Russian]
4. Perederiy AV, Roztorhui MS. Teoretiko-metodichni pidhodi do periodizacii bagatorichnoї pidgotovki sportsmeniv u adaptivnomu sporti [The theoretical and methodological approaches of periodization training of the athletes in adaptive sport]. *Sports Bulletin of the Dnieper*. 2016; 1: 91-5. [Ukrainian]
5. Trembach AB, Shkabarnja JuV, Fedorova IV, Lipatnikova MA, Ponomareva TV, Tjulenev AN et al. Sravnitel'nyj analiz sportivnoj tehniky v pauerliftinge u sportsmenov razlichnyh kvalifikacij s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata [Comparative analysis powerlifting sports techniques in sportsmen of different qualifications with motor disorder] [digital resource]. *Engineering Bulletin of the Done*; 2012 [updated 2012 June 15; cited 2018 Nov 5]. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/v/sravnitelnyy-analiz-sportivnoy-tehniky-v-pauerliftinge-u-sportsmenov-razlichnyh-kvalifikatsiy-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo>. [Russian]
6. Blauwet C, Willick S. The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM&R*. 2012; 4(11): 851-56. PMID: 23174549. DOI: 10.1016/j.pmrj.2012.08.015
7. Dehghansai N, Lemez S, Wattie N, Baker J. A systematic review of influences on development of athletes with disabilities. *Adapt Phys Activ Q*. 2017; 34(1): 72-90. PMID: 28218871. DOI:10.1123/APAQ.2016-0030
8. Herasymenko O, Mukhin V, Pityn M, Kozibroda L. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*. 2016; 16(1): 707-12. DOI: 10.7752/jpes.2016.s1115
9. Kozina Z, Chebanu O, Prokopenko I, Korobeynikov G, Korobeynikova L, Korobeinik V, et al. The implementation of the concept of individualization in training elite Female athletes with visual impairment in the sprint. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(1): 282-92. DOI: 10.7752/jpes.2018.01038
10. McNamee M. Paralympism, paralympic values and disability sport: a conceptual and ethical critique. *Disabil Rehabil*. 2017; 39(2): 201-09. PMID: 26747693. DOI: 10.3109/09638288.2015.1095247
11. Pisapia F, D'isanto T. Inclusive methods of adaptive training in sprints: a theoretical preliminary study. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(5): 2101-5. DOI: 10.7752/jpes.2018.s5316.
12. Roztorhui M, Perederiy A, Briskin Y, Tovstonoh O, Khimenes K, Melnyk V. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments. *Physiotherapy Quarterly*. 2018; 26(4): 17-22. DOI: 10.5114/pq.2018.79742
13. Roztorhui M, Perederiy A, Briskin Yu, Tovstonoh O. The training system of athletes with disabilities in strength sports. *Sportlogia*. Banja Luka, 2018; 14(1): 98-106.
14. Rudenko R, Hlozhyk I, Guzii O, Prystupa T. Analysis of biochemical indicators of disabled athletes in dynamics of physical therapy programs. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4): 2148-51. DOI: 10.7752/jpes.2017.s4221
15. Winnick J, Porretta D. *Adapted Physical Education and Sport*. 6th ed. Champaign: Human Kinetics; 2017. 648 p.

УДК 796.03-056.262

**СТРУКТУРА НОЗОЛОГИЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРОГРАМЫ ПОДГОТОВКИ  
ПАУЭРЛИФТЕРОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Розторгуй М. С., Передерий А. В., Брискин Ю. А.**

**Резюме.** Современное научное знание о системе подготовки спортсменов с нарушениями зрения в пауэрлифтинге носит фрагментарный характер, что вызывает механическое перенесение положений общей теории подготовки здоровых спортсменов в практику подготовки пауэрлифтеров с нарушениями зрения. Существует необходимость адаптации программ подготовки пауэрлифтеров с нарушениями зрения на разных этапах многолетнего совершенствования в соответствии с нозологическими особенностями спортсменов с инвалидностью. *Целью* исследования является обоснование структуры нозологически-ориентированной программы подготовки пауэрлифтеров с нарушениями зрения на этапе начальной подготовки. Для решения поставленной цели в исследовании были использованы следующие методы: аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, экстраполяция и документальный метод. На основе анализа передового практического опыта и имеющейся научно-методической литературы была разработана структура программы подготовки пауэрлифтеров с нарушениями зрения на этапе начальной подготовки. В структуру программы подготовки пауэрлифтеров с нарушениями зрения на этапе начальной подготовки были включены теоретическая (теоретическая, психологическая подготовки) и практическая части (физическая, техническая подготовки, обучения и совершенствования способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию в спортивном зале, контроль, соревновательная деятельность и восстановительных мероприятия). Теоретическая часть была направлена на овладение системой знаний по

силовим видам адаптивного спорту і на формування психічних процесів, забезпечують ефективність тренувальної і змагальної діяльності в силових видах адаптивного спорту. Практична частина направлена на оволодіння умінь і навичок, необхідних для подальшої спеціалізації в силових видах адаптивного спорту. В результаті дослідження було обґрунтовано структуру нозологічно-орієнтованої програми підготовки пауэрліфтерів з порушеннями зору на етапі початкової підготовки, яка враховує рівень збережених рухових здатностей і специфічність рухової діяльності осіб з інвалідністю.

**Ключевые слова:** адаптивний спорт, порушення зору, підготовка, пауэрліфтинг.

UDC 796.03-056.262

**Structure of the Nosology Oriented Training Program Powerlifters with Visual Impairment at the Initial Stage of Training**

**Roztorhui M., Perederiy A., Bryskin Yu.**

**Abstract.** The analysis of scientific and methodological literature allows us to conclude about the fragmentary nature of available scientific research concerning the system of training of athletes with visual impairments in powerlifting. The training of powerlifters with visual impairments is predominantly characterized by mechanical transferring of the general theory provisions of the training healthy athletes to practice sports. There is a need to adapt training programs for powerlifters with visual impairment at different stages of long-term multiannual preparation in accordance with the nosological characteristics of athletes.

*The purpose of the study* was to substantiate the structure of the nosologically oriented program of training powerlifters with visual impairment at the stage of initial training.

*Material and methods.* The following methods were used in this research: bibliographic study of theoretical-conceptual, methodological and practical outlines presented in specialized scientific-methodical literature; study of documentary materials; method of inquiry, method of mathematical statistics.

*Results and discussion.* The main tasks of training powerlifters with visual impairments at the stage of initial training are diverse physical training, health promotion, improvement of physical development and physical preparedness, elimination of existing deviations in the state of health, promotion of the formation of adaptive mechanisms in the body of athletes with disabilities; creation of prerequisites for increasing the effectiveness of the next stages of training and creating a sustainable motivation for systematic training; the expansion of the motor skills arsenal; selection of promising athletes for specialization in powerlifting. Theoretical and practical parts were included in the structure of the program for powerlifters with visual impairments at the initial training stage. The theoretical part is aimed at solving problems of theoretical and psychological training. The practical part envisaged the implementation of the tasks of physical, technical training, training and improvement of the ability to self-travel and self-service in the gym, control, competitive and restoration activities.

*Conclusions.* As a result of the study, the structure of the nosology oriented program of training for powerlifters with visual impairments at the stage of initial training was substantiated. It takes into account the level of saved motor abilities and the specificity of the motor activity of athletes with disabilities.

**Keywords:** adaptive sport, visual impairment, training, powerlifting.

*The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.*

Стаття надійшла 19.01.2019 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування