

методики дають змогу оцінювати параметри зусиль і їхні зміни в різних тренувальних циклах.

Література

1. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023.
2. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Вознюк Т. В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
3. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2016. Вип. 1 (20). С. 323–331.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021.
5. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. Вип. 8 (27). С. 175–183.

НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ РОБОТІ З ЛЮДМИ З ОБМЕЖЕННЯМИ РУХІВ

Гамов В'ячеслав, Загоруйко Олександр

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації*

y.paryshkura@knute.edu.ua

o.zahoruyko_frhtb_1_22_b_d@knute.edu.ua

Анотація. З кожним роком зростає увага до фізичної реабілітації та адаптивних тренувань для осіб з обмеженими можливостями. Особливу складність представляє фізичне навантаження для людей з обмеженнями рухів верхніх кінцівок, що можуть бути спричинені різними захворюваннями (наприклад, післяінсультні стани, травми, артрит, церебральний параліч, ампутація тощо) або вродженими вадами.

Ключові слова: фізичні навантаження, адаптивні тренування, особи з обмеженими можливостями.

Summary. Hamov V., Zahoruiko O. Training Future Physical Culture and Sports Specialists to Work with People with Movement Limitations. Each year, there is growing attention to physical rehabilitation and adaptive training for individuals with disabilities. A particular challenge is physical exercise for people with limited mobility in the upper limbs, which can be caused by various conditions (e.g., post-stroke states, injuries, arthritis, cerebral palsy, amputation, etc.) or congenital disabilities.

Keywords: physical exercise, adaptive training, individuals with disabilities.

Постановка проблеми. Навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту для роботи з людьми з обмеженнями рухів, верхніх кінцівок у тому ж числі, є важливою складовою підготовки фахівців фізичної культури і спорту [1].

Актуальність питання полягає в тому, що рухова активність є важливою складовою частиною процесу відновлення та підтримання здоров'я, але для осіб з порушеннями функцій верхніх кінцівок необхідно створювати спеціальні умови та розробляти адаптовані програми, що враховують їх індивідуальні можливості та потреби [2]. Водночас існує дефіцит ефективних методик для фізичних навантажень, які б дозволяли безпечно та ефективно тренування людей з обмеженнями рухів верхніх кінцівок.

Обговорення. Основною проблемою є розробка комплексів фізичних вправ, які не лише сприяють покращенню функції та зміцненню м'язів, але й мінімізують ризики травмування [3].

Підходи до вирішення проблеми:

- Розробка спеціалізованих програм фізичних навантажень для осіб з обмеженнями рухів верхніх кінцівок, що включають вправи на зміцнення м'язів спини, живота, нижніх кінцівок та кардіонавантаження.

- Використання обладнання для адаптивних тренувань, яке може сприяти компенсувати обмеження рухів і дозволити проводити тренування без додаткового навантаження на ушкоджені або ослаблені кінцівки.

- Реабілітаційні методики фізичних вправ, зокрема вправи на гнучкість, вправи для покращення рухової функції верхніх кінцівок за допомогою поступового збільшення навантаження.

- Психологічний аспект. Оскільки більшість людей з такими обмеженнями часто стикаються з емоційними труднощами, важливо враховувати психологічний аспект у процесі адаптації до фізичних навантажень, що дозволяє досягти максимального ефекту від реабілітації [2].

Рішення цих проблем є важливим не тільки для покращення фізичного стану осіб з обмеженими можливостями, але й для підвищення їх якості життя та забезпечення більшої незалежності в повсякденному житті [4].

Рекомендації. На сучасному етапі важливо розвивати і вдосконалювати освітні програми з підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, акцентуючи увагу на адаптивних методах фізичних вправ [1]. Основні напрямки навчання майбутніх фахівців:

- Адаптація освітніх програм: навчання майбутніх фахівців повинно включати освітні компоненти, що зосереджуються на особливостях фізичного виховання осіб з обмеженнями рухів. Це включає в себе знання анатомії та фізіології осіб з різними видами інвалідності, специфіку роботи з ними, а також освоєння методик адаптованих фізичних вправ.

- Індивідуальний підхід: фахівці повинні навчатися вибору індивідуальних програм тренувань для осіб з обмеженими можливостями,

враховуючи їх фізичний стан, рівень функціональних можливостей та психологічні особливості. Це вимагає глибокого розуміння їх потреб та вміння адаптувати фізичні вправи до кожної конкретної ситуації.

– Реабілітаційні методики: системи адаптивних вправ для осіб з обмеженнями рухів, в тому числі після травм і ампутацій, мають стати важливою складовою освітніх компонентів. Майбутні фахівці повинні навчитися застосовувати вправи, що сприяють адаптації до нових викликів, підвищенню сили та витривалості, а також покращенню загального фізичного стану.

– Впровадження спеціалізованого обладнання для адаптивних тренувань у освітній процес: започаткування нових освітніх компонентів або додавання тем в існуючих з наданням методик з використання спеціалізованого обладнання.

– Важливою складовою навчання майбутніх фахівців є розвиток навичок психологічної підтримки, оскільки люди з обмеженнями рухів часто мають низьку мотивацію та стикаються з емоційними труднощами. Вміння надавати психологічну допомогу та відповідно мотивувати, суттєво впливатимуть на ефективність процесів відновлення [1-2].

Навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту роботі з людьми з обмеженнями рухів є надзвичайно важливим для забезпечення якісної професійної підготовки та підвищення якості життя людей з інвалідністю.

Література

1. Бріскін Ю., Передерій А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Л.: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Матвєєв С. Ф., Когут І. О., Борисова О. В. та ін. Адаптивний спорт: навчально-наочний посібник: Київ, ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2014. 116 с.
3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports. Sportlogia. Banja Luka, 2018. T. 14, N 1. P. 98-106.
4. <https://www.specialolympics.org> (дата входу: 17.01.2025).

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНАЖЕНЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМ ОБМІНУ РЕЧОВИН

Головкіна Вікторія, Стиренко Максим

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
akvavita72@gmail.com*

Анотація. У матеріалах розглянуто вплив занять з фізичного виховання, на фізичний стан студентської молоді в умовах водного середовища.