

Техніка володіння візком як основа рухової активності осіб з інвалідністю на прикладі баскетболу на візках

Мішин М. В., Камаєв О. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Проведено дослідження щодо вирішення проблем рухової активності, для забезпечення адекватної життєдіяльності, осіб з ураженням опорно-рухового апарату, завдяки засвоєнню техніки володіння баскетбольним візком, що сприяє розвитку компенсаторних механізмів і вдосконаленню просторових, часових, а також динамічних характеристик рухових дій.

Ключові слова: рухова активність; спортсмени з інвалідністю; баскетбол на візках.

Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я, тривалість і якість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Поняття «рухова активність» включає в себе кількість рухів, які виконує людина в процесі своєї життєдіяльності. Рухова активність є природною біологічною потребою людини, ступінь задоволення якої визначається подальшим структурним і функціональним розвитком організму. Оптимально організована рухова активність створює основу для ефективної життєдіяльності організму дорослої людини та довготривалого творчого життя. І навпаки, її зниження викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників (Имас, Борисова, & Когут, 2017).

Особливо гостро це питання постає серед осіб з інвалідністю, які мають ураження опорно-рухового апарату. Головним фактором зниження рухової активності осіб з інвалідністю є невирішеність питань доступного середовища в ключових сферах життєдіяльності. Значна кількість наших щоденних дій, над якими ми навіть не замислюємося, для людини з інвалідністю є справжнім подвигом. На кожному кроці йому зустрічаються перепони: сходинки, незручність громадського транспорту та інше. Ця кризова ситуація може бути вирішена завдяки залученню людей з інвалідністю до занять адаптивним спортом (Свириденко, 2013).

Адаптивний спорт сприяє формуванню нового функціонального стану. Формування спеціальної системи адаптації сприяє засвоєнню життєво необхідних умінь і навичок та відновленню і розширенню діапазону рухової активності, формуванню позитивних рис характеру людини. Таким чином, адаптивний спорт є унікальним засобом фізичної, психічної і соціальної адаптації (Брискин, Евсеев, & Передерий, 2010).

Одним з найпопулярніших і поширених видів спорту в світі серед осіб з інвалідністю, які мають порушення опорно-рухового апарату є баскетбол на візках. Ця гра дозволяє компенсувати людям, що мають важкі травми, недолік динаміки в житті.

Участь осіб з інвалідністю у змаганнях, допомагає їм набути впевненості в собі, підвищити їх самосвідомість і комунікативну активність як в сімейно-побутовій сфері, так і в підготовці до трудової діяльності, створити задоволеність, поліпшити якість життя та соціальне благополуччя.

У підготовці спортсменів одне з найважливіших місць посідає технічна підготовка. Невід'ємною частиною якої є корекція і компенсація рухових порушень. Рівень технічної підготовленості має суттєве значення в баскетболі на візках. Саме він в першу чергу дозволяє гравцям ефективно використовувати свої фізичні здібності і дає можливість ефективно опановувати інші види підготовки. Тільки оволодівши основними технічними прийомами баскетболу на візках, спортивне тренування буде сприятливо впливати на психіку гравців, мобілізуючи волю, повертаючи їм почуття соціальної захищеності та корисності (Мишин, 2017).

Незважаючи на ідентичність основних положень правил з традиційним баскетболом, використання ігрового візка накладає свій відбиток на процес технічної підготовки. Стати повноцінним учасником тренувального процесу можливо тільки після ретельної роботи, яка буде спрямована на навчання і удосконалення техніки пересування на візку. До того ж, технічну підготовку спортсменів необхідно спрямовувати не тільки на оволодіння технікою змагальної діяльності, а й на оволодіння необхідними моторними компенсаціями.

Технічна підготовка баскетболістів на візках має свою специфіку, пов'язану з обмеженим руховим потенціалом спортсменів. Різні функціональні можливості і ступінь пошкоджень опорно-рухового апарату впливає на структуру технічної підготовки і призводить до потреби пошуку індивідуального підходу до кожного спортсмена, для забезпечення максимального розвитку потенціалу гравця, незважаючи на інвалідність. Слід пам'ятати, що для спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату рівень фізичних можливостей є головним лімітуючим фактором під час оволодіння руховими діями. На стан рухових дій осіб з інвалідністю впливають такі чинники, як структура основного дефекту і його тяжкість. Від цього залежить рівень побудови рухів. Методичні прийоми навчання техніці здійснюються шляхом індивідуальних корекцій рухів і компенсації порушених функцій через створення нових рухових програм, де розвиток рухових дій, пов'язаних зі специфікою виду спорту, може виступати і як засіб реабілітації (Мишин, 2014).

Для засвоєння техніки володіння баскетбольним візком була розроблена програма, яка базувалася на закономірностях розвитку організму людини та

формування адаптаційних механізмів. Методологічною основою розробки програми стали роботи провідних фахівців в галузі теорії спорту, рухової діяльності, теорії адаптації, теорії навчання (Mishyn et al., 2018).

Основні риси програми полягають:

- в використанні вправ, які комплексно відтворюють спеціальний руховий режим змагальної діяльності;
- в використанні вправ, в яких було розширено способи виконання;
- в використанні спеціально розроблених вправи зі зміною умов виконання та значною зміною діапазону амплітуди рухів;
- в використанні вправ які сприяли розвитку почуттю ритму, а також просторовим відчуттям і орієнтації;
- в використанні вправ зі зміною траєкторії руху з урахуванням руху інших учасників (задіяні під час виконання цих вправ зорові аналізатори, підвищують вимоги до рухових аналізаторів);
- під час виконання вправ враховувалась кількість повторень і паузи відпочинку для гравців різних функціональних класів, що забезпечує ефективність процесів адаптації організму до фізичних навантажень.

Висновки. Засвоєння техніки володіння баскетбольним візком і вирішення проблем пересування осіб з ураженням опорно-рухового апарату сприяє розвитку компенсаторних механізмів і вдосконаленню просторових, тимчасових, а також динамічних характеристик рухових дій, що дозволяє підвищити рухові можливості і активність, для забезпечення адекватної життєдіяльності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Брискин, Ю. А., Евсеев, С. П., & Передерий, А. В. (2010). *Адаптивный спорт*. М. : Советский спорт.
- Имас, Е., Борисова, О., & Когут, И. (2017). Роль двигательной активности в социальной интеграции людей с инвалидностью. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. I Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 черв. 2017 р.)*, Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 41-42
- Мишин, М. В. (2014). Влияние уровня владения баскетбольной коляской на результативность соревновательной деятельности. *Проблемы и перспективы развития спортивный игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года, Т. 2, Белгород-Харьков-Красноярск; 80-85.*
- Мишин, М. В. (2017). Анализ техники владения баскетбольной коляской игроками разных функциональных классов в соревновательной деятельности. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15, Випуск 1, (82)17, 39-43.*

- Свириденко, О. О. (2013). Рухова активність як запорука здорового способу життя. *Педагогічна освіта: теорія і практика*: збірник наукових праць, Випуск 14, 236-240.
- Mishyn, M., Kamaiev, O., ... Pomeshchikova, I. (2018). Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 2, Art 150, 1016-1020. doi:10.7752/jpes.2018.s2150

Відомості про авторів

Мішин Максим Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: trenermaks75@gmail.com

Камаєв Олег Іванович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Поступила до редакції 10.01.2019