

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-8>

ATHLETICS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS REHABILITATION

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Kravchuk Ya. I.

*Candidate of Pedagogical Science,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Education and Adaptive
Physical Culture
Academician Stepan Demianchuk
International University of Economics
and Humanities
Rivne, Ukraine*

Кравчук Я. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання та адаптивної
фізичної культури
Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Sotnyk Z. G.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports Associate
Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture and Sports
Academician Stepan Demianchuk
International University of Economics
and Humanities
Rivne, Ukraine*

Сотник Ж. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури
і спорту
Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Netychuk M. V.

*bachelor's degree candidate
Academician Stepan Demianchuk
International University of Economics
and Humanities
Rivne, Ukraine*

Нетичук М. В.

*здобувач бакалаврського рівня
Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Навчальний курс «Легка атлетика з методикою викладання входить до обов'язкових компонент освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» [3]. Мета навчального курсу полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів легкої атлетики у своїй майбутній професійній діяльності. Однією з головних фахових компетентностей у майбутніх фахівців є формування здатності проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, фітнесу та адаптивної фізичної культури з елементами легкої атлетики з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб. У програмі зазначені програмні результати навчання з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» з врахуванням основного фокусу освітньої програми та спеціалізації: обґрунтовувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізичної культури і спорту для відновлення та компенсації функціональних можливостей організму людини; розробляти та обґрунтовувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивно-оздоровчої роботи відповідно до стану здоров'я особи з врахуванням вікових, статевих та інших потреб. Зміст навчального курсу включає тему «Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність», в якій здобувачі отримують знання, вміння і навички щодо методики навчання руховим діям і проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Легка атлетика є важливою складовою фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки вона дозволяє розвивати і відновлювати фізичні якості, такі як витривалість, сила, координація та швидкість. Елементи цього виду спорту можна застосовувати як частину реабілітаційних програм для різних груп населення, включаючи дітей і дорослих з травмами або захворюваннями.

Біг і ходьбу застосовують для покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем; поступового збільшення фізичної активності після травм. Для прикладу скандинавська ходьба, або Nordic Walking, є ефективним і доступним видом фізкультурно-спортивної реабілітації, де використання спеціальних палок робить активність більш ефективною і залучає до роботи до 90% м'язів тіла. Заняття цим видом сприяє розвитку витривалості та сили, де палки створюють додаткове навантаження, стимулюючи м'язи верхніх кінцівок, плечей і спини. В той же час поліпшують координацію та рівновагу і є особливо корисними для літніх людей, а також для осіб із порушенням координації. За рахунок використання палок розвантажуються суглоби, знижується навантаження на колінні й тазостегнові суглоби, що важливо для людей з артритом чи іншими захворюваннями суглобів.

Стрибки застосовують для розвитку м'язової сили нижніх кінцівок, їх включають до програми для покращення координації та рівноваги. Вправи з використанням метання з м'ячами або іншими предметами пропонують для розвитку сили рук і плечового поясу.

Фізичні вправи з легкої атлетики можна рекомендувати різним групам населення. Для дітей їх включають в оздоровчі заняття для корекції постави, профілактики сколіозу та гармонійного фізичного розвитку, покращення рівня фізичної підготовленості. У програмах для дорослого населення легкоатлетичні вправи є головним засобом поліпшення загального тонусу організму та зниження ризику серцево-судинних захворювань. Для людей старшого і похилого віку – це безпечний спосіб підтримки фізичної активності, профілактики остеопорозу та зміцнення м'язів.

Легка атлетика як різновид рухової активності фізкультурно-спортивної реабілітації рекомендована учасникам, ветеранам бойових дій [1; 2]. Легка атлетика допомагає ветеранам не лише фізично відновитися, але й знайти нові можливості для самореалізації та соціальної інтеграції, допомагаючи повернутися до активного способу життя. Основними аспектами фізкультурно-спортивної реабілітації для ветеранів є включення до оздоровчо реабілітаційних програм ходьби, бігу, метань для відновлення м'язової сили, витривалості та координаційних здібностей. Заняття адаптують до фізичних можливостей, включаючи використання протезів чи інших допоміжних засобів. Спільні тренування створюють відчуття спільноти та підтримки ветеранів.

Федерація легкої атлетики України активно впроваджує програми для ветеранів, спрямовані на їх інтеграцію у спортивне середовище. Також університети та спортивні організації проводять тренування та змагання для ветеранів, що сприяє їх реабілітації.

Одним із таких змагань є «Кубок Воїнів» з легкої атлетики, складовою екосистеми «Ліга Нескорених», комплексу заходів та ініціатив, які спрямовані на психологічну, ментальну та фізичну реабілітацію (абілітацію) військовослужбовців та ветеранів війни засобами фізичної культури та спорту. Програма змагань включає біг на 100 метрів, 400 метрів і штовхання ядра. У бігові на 100 і 400 метрів приймають учасники трьох категорій: відкрита, для учасників з ампутаціями/ураженнями верхніх кінцівок, для учасників з ампутаціями/ураженнями нижніх кінцівок. Змагаються у штовхання ядра дві категорії: відкрита та для учасників, які виконують вправу сидячи. Переможці змагань можуть взяти участь у Invictus Games. Invictus Games – це міжнародні мультиспортивні змагання для поранених, травмованих або хворих військовослужбовців та ветеранів. Вони були засновані у 2014 році принцом Гаррі, щоб продемонструвати силу спорту у відновленні фізичного та психологічного здоров'я. Назва «Invictus» походить від латинського слова, що означає «незламний», і символізує дух учасників. Програма легкої атлетики на Invictus Games

включає адаптивні дисципліни, які враховують фізичні можливості учасників. Зазвичай до програми входять біг на 100, 400, 1500 метрів; стрибки у довжину або висоту, які адаптовані для учасників з різними фізичними обмеженнями; штовхання ядра. Програма може змінюватися залежно від специфіки кожного змагання, з урахуванням фізичних можливостей і категорій учасників.

Адаптовані стрибки у довжину та висоту є важливою частиною легкої атлетики, що надає змогу учасникам з фізичними обмеженнями брати участь у спортивних змаганнях і реабілітації. Для учасників з ампутаціями або травмами нижніх кінцівок, які змагаються у стрибках в довжину, застосовуються бігові протези (наприклад, карбонові леза). У разі порушення рівноваги можуть використовуватися додаткові підпори під час розбігу або посадки. Замість класичного розбігу можуть використовуватися скорочені дистанції або статичний старт. Середня зона приземлення може бути розширена для безпечної посадки. У стрибках у висоту передбачено використання спеціально розроблених протезів або допоміжних пристроїв для забезпечення амплітуди стрибка. Для спортсменів на інвалідних візках можуть бути організовані стрибки, де «досягнення висоти» виконується руками завдяки дотику до підвішеного об'єкта.

Курс «Легка атлетика з методикою викладання» для здобувачів освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» забезпечує студентів знаннями та навичками, які можуть бути застосовані у процесі реабілітації та відновлення.

Література:

1. Адаптивна легка атлетика для ветеранів: нові можливості для реабілітації. URL: <https://nova.net.ua/adaptyvna-legka-atletyka-dlya-veteraniv-novi-mozhlyvosti-dlya-reabilitacziyi/>
2. Біг, спілкування та майстеркласи: як на Кубку Воїнів з легкої атлетики змагалися понад 50 військових ветеранів. URL: <https://sport.loda.gov.ua/new/home/big-splukuvannya-ta-majsterkласи-як-na?form=MG0AV3&form=MG0AV3>
3. Освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація» першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне : Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», 2024. 16 с.