

ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДХ «ІНВАСПОРТУ» ПОЛТАВЩИНИ

Робота Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт” спрямована на реалізацію Указу Президента України від 06.04.2006 № 290/2006 “Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні”, Указу Президента України від 18.12.2007 року №1228 «Про додаткові невідкладні заходи щодо створення сприятливих умов життєдіяльності осіб з обмеженими фізичними можливостями», постанови Кабінету Міністрів України від 08.12.2006 року «Про затвердження Державної типової програми реабілітації інвалідів», постанови Кабінету Міністрів України від 20.07.2011 №766 «Деякі питання центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

Виконання цих державних документів значно активізувало роботу по розвитку фізкультури і спорту в області, сприяло створенню умов для підготовки та успішного виступу спортсменів Полтавщини, членів та кандидатів у члени збірних команд України на міжнародних та Всеукраїнських змаганнях.

Станом на 31.12.2021 рік при регіональному центрі та ПОДЮРСШ працюють: 27 спортивних секцій з 17 видів спорту. Всього в спортивних секціях центру та ДЮРСШ, тренується 500 чол., В секціях також тренується: 15 заслужених майстра спорту України, 32 майстрів спорту України міжнародного класу, 23 майстрів спорту України. Заняття проводять 38 тренерів, з них заслужених тренерів України - 9, з вищою тренерською категорією – 7 чол.

В 2021 році до грудня місяця Полтавським регіональним центром з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» проведено 40 обласних спортивних заходів, в яких прийняло участь 656 чол.

Для проведення спортивної та фізкультурно-реабілітаційної роботи серед інвалідів широко залучаються студенти „Соціально-гуманітарного” факультету Полтавського інституту економіки і права, які навчаються по спеціальності фізичної реабілітації.

В області працюють спеціальні інтернати для глухих та слабочуючих дітей в яких навчається 155 чол. та школа для слабозорих дітей 263 чол. На базі цих шкіл працюють секції з видів спорту, а саме: легка атлетика, голбол, карате, боулінг, плавання, волейбол, шахи, шашки, футбол. Всього 60% учнів залучено до занять в спортивних секціях серед

спортсменів з вадами слуху та 30% в школі слабозорих дітей.

З метою поліпшення учбово-тренувального процесу секцій з футболу, волейболу, карате, боулінгу, легкої атлетики, та заохочення спортсменів до продовження занять в спортивних секціях після закінчення навчання в спеціалізованих школах, в Полтаві на базі СПТУ-23 продовжено набір спортсменів-інвалідів з вадами слуху, де вони мають можливість набути професію та плідно продовжувати спортивні заняття. Спортсмени забезпечені харчуванням, проживанням в гуртожитку, та отримують стипендію.

25 чол. спортсменів з інвалідністю з вадами зору, УОРА та ВРФР прийняли участь у таборі фізкультурно – спортивної реабілітації в с.Яворів Західному реабілітаційному центрі, отримали повний комплекс оздоровчих заходів, кошти на це були виділені фондом соціального захисту населення в сумі – 337500,00 грн .

Провідні спортсмени області на протязі року отримували всебічну підтримку та допомогу, їм створювалися всі умови для підвищення спортивної майстерності та удосконалення. Вишукувались кошти для участі в обласних змаганнях серед здорових спортсменів, виділялись кошти на проведення навчально-тренувальних зборів перед кожним офіційним заходом, проводились відновлювальні збори.

Спортсменам-з інвалідністю надається допомога в отриманні вищої освіти.

17 спортсменів навчаються в вищих учбових закладах системи Мінсім'ямолодьспорту.

В результаті цієї планомірної та клопіткої роботи 56 спортсменів являються членами та 20 чол. є кандидатами, 17 чол. входять до резерву штатних збірних команд України.

В цілях залучення дітей-інвалідів допоміжних та спеціальних шкіл-інтернатів до занять фізичною культурою і спортом, проводяться змагання спартакіади „Повір у себе”. В цій спартакіаді прийняли участь дітей-інвалідів з м. Полтави, Кременчука, Горішні Плавні, Кобеляки, Миргорода, Лубен, Пирятина вихованці фізкультурно-спортивних клубів „Едельвейс”, „Спеціал Олімпік”, „Оріяна”, ДЮРСШ, СШ № 40, спеціалізованих шкіл-інтернатів. Як результат, в фінальних змаганнях ХХVІІІ Всеукраїнській спартакіаді “Повір у себе” в 2021 р. від Полтавської області прийняли участь 60 дітей, з легкої атлетики (УОРА, зір, ВРФР, слух), настільного тенісу (УОРА, слух), пляжного волейболу (слух), плавання (УОРА, зір, ВРФР, слух), голболу (зір), шахів (УОРА, зір). На всіх цих змаганнях спортсмени вибороли 82 призових місця.

Керівництво шкіл-інтернатів всіляко сприяє у підготовці та виїзду дітей на змагання.

Щоквартально проводяться наради Полтавського регіонального центру «Інваспорт» спільно з ДЮРСШ:

- підводились підсумки роботи спортивних секцій за поточний час,
- підсумки виступів спортсменів - з інвалідністю Полтавщини на

Паралімпійських іграх, чемпіонатах України, чемпіонатах області та Спартакіаді дітей з інвалідністю «Повір у себе»,

- обговорювалась спільна робота з управлінням молоді та спорту, про неодноразове виділення додаткових коштів на участь наших спортсменів в Чемпіонатах України серед здорових спортсменів для провідних спортсменів-з інвалідністю, навчально-тренувальних зборів по підготовці до цих змагань, та відновлювальних зборів.

Регулярно в пресі, на радіо, телебаченні висвітлюється та пропагандується спортивна робота центру „Інваспорт”. Зокрема на всіх обласних змаганнях присутні кореспонденти газет та телебачення. Налагоджені тісні стосунки з ТРК „Лтава”, „Місто”, газетою „Полтавський вісник” та «Зоря Полтавщини», (Полтава) ТРК ”Візит”, газета „Кремін” (Кременчук), газета «Полтавщина спорт». Ситуація що склалась в даний час в Україні на діяльність Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» суттєво не вплинула.

УДК 796.2

*О. Головань, студентка гр. 101 мФС
Наук. керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ІННОВАЦІЙНИ ВИДИ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Сучасна фітнес-індустрія дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Сучасні інноваційні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом.

Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини. Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу.

Види сучасного фітнесу: аква-фітнес, аква-джокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йогафітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес [1].