

Одаренко И. В. Пауэрлифтинг как средство социальной адаптации людей с нарушенным зрением / И. В. Одаренко, В. Г. Саенко, Ю. М. Полулященко // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: Сб. матер. Республ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 583 – 588.

**Пауэрлифтинг как средство социальной адаптации людей  
с нарушенным зрением**

**Одаренко И. В., Саенко В. Г., Полулященко Ю. М.**

**Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко,  
Старобельск, Украина**

Физиологические посылки развития человека ложатся в основу его становления как личности, производителя, созидателя и творца. Для достижения любой из названных позиций в обществе ему требуется быть физически совершенным и умственно самодостаточным и желательно гармонически сочетать в себе выработанный ряд навыков, приемов и умений на практике. Такое позволит пользоваться ими успешно как в повседневности быта, так и в избранной сфере производительной деятельности или продуктивного труда долгие годы. Способствует такому развитию движение, физическая культура и спорт, в каждую из которых человек должен вступать, имея соответствующие антропометрические и психологические особенности и характеристики, сохраняя их, как правило, на продолжительный период жизни.

Чтобы первоначально превратиться в личность, следует разработать собственную или присоединиться к уже опробованной системе физического воспитания, подготовки, тренировки и усовершенствования организма и его систем жизнеобеспечения. Содержательными исследованиями поддержания долголетия, сохранения здоровья и трудоспособности людей различного возраста, представленными в источниках [2-3] и др., выявлен позитивный эффект от занятий силовыми упражнениями. Это вносит в общество и в его объединение новые идеи по усовершенствованию основ продуктивности труда, полноценного отдыха и сохранения интереса человека к подготовке к более сложной деятельности. Осваивая такой опыт и руководствуясь позитивными выводами и утверждениями аналитиков, все большая масса ученической и студенческой молодежи отдает предпочтение таким видам спорта, какими есть атлетизм, гиревой спорт, культуризм, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и др., требующих от занимающегося мобилизации и приложения значительных мускульных усилий, физической силы и выносливости. Без дополнительного разъяснения высказанное положение распространяется на людей без физических изъянов в организме и недостатков в нервной системе. Отдельную группу занимающихся составляют люди с ограниченными возможностями, которые классифицируются по нозологиям, отображающих нарушением двигательных, зрительных, слуховых и мыслительных функций. Для этих нозологий остается дискуссионным вопрос – могут ли люди с физическим

недостатком, например нарушенным зрением, включаться в отдельные силовые виды спорта, и в частности в регулярное занятие таким видом, каким представляется пауэрлифтинг, и на каких условиях. Исследования в этой области указывают на полезность таких занятий. Так, Ливадо Е. И. и Курпаном Ю. И. доказывалось следующее: люди, обладающие слабой и средней степенью близорукости, что достигает менее 3-х и менее 6-ти диоптрий соответственно, могут выполнять практически все физические упражнения, однако нагрузка должна быть дозированной. В каждом последующем целенаправленном случае выбора спортивной специализации контингента людей с нарушенным зрением требуется всестороннее комплексное изучение индивидуальных особенностей организма и проведения дополнительного исследования проявления последствий его тренировок при различных методиках и схемах двигательного-силового взаимодействия. Это позволяет разрабатывать выверенную систему рекомендаций.

Для проведения исследования был выбран вид спорта «пауэрлифтинг», который получает в мире и отдельных странах СНГ все большее развитие [1]. Для новичков, что избирают пауэрлифтинг для спортивной специализации, тренировочные программы имеются и научно обоснованы. Например, источники [4-5]. Однако научно-методические рекомендации для пауэрлифтеров с нарушенным зрением отсутствуют и ожидают необходимой методической проработки и более детального освещения. Данная работа направлена на заполнение таких пробелов в исследованиях физической культуры и спорта с организационной позиции оценки ситуации.

**Цель исследования** – проведение теоретического анализа вида спорта «пауэрлифтинг» по его структуре физических нагрузок и двигательного-силового взаимодействия на уровне организации соревновательного процесса, получаемых восприятие в качестве средства социальной адаптации людей с нарушенным зрением, и освещение регламента проведения спортивных соревнований в данной нозологии спортсменов с намерением реализации адаптационных процессов.

Методической основой исследования выступает следующая общая закономерность: посредством целенаправленных занятий пауэрлифтингом у людей с нарушенным зрением должны улучшаться и общефизические характеристики развития и социальная их адаптация в среду жизнеобеспечения. Указанные процессы имеют позитивную направленность по признакам проявления режима экономии и активизируются они по причине неуклонного роста комплексного удовлетворения множества природных биолого-физиологических и социально привнесенных научно-техническим процессом потребностей человека, который вынужден функционировать и обеспечивать свою жизнедеятельность в условиях, когда часть его функций отягощается отклонениями в состоянии здоровья. Данное связано обычно с самоактуализацией помыслов, максимально возможной самореализацией собственных способностей, что отражается в ресурсе возможностей, если сравнивать их с возможностями людей, имеющих аналогичные или разнообразные проблемы, вызванные отклонениями в физическом здоровье. В

этом случае обращается внимание исследователей именно на получение позитивного эффекта, что может возрасти по ресурсу реализации возможностей. Технологически такой эффект может быть получен посредством кумуляции в организме выносливости, ловкости, мастерства, силы, стойкости, умелости и т.п. Перечень характеристик, что воспринимаются как накопительные, можно продолжить, но главным полезным процессом в такой методике выступает выработка эффективного способа коммуникации как между спортсменами, так и в их коллективном общественном взаимодействии, навыков по преодолению отчужденности, перемещения организма и его приспособления к новым и до этого оставшимися неизвестными психологическими средами и развития емкости мыслительной разрешительной обстановки. В конечном счете именно это, собственно, и способствует их социальной интеграции, и позволяет вести разговор о социальной адаптации и приспособлению. Следует признать, что стремление к максимально возможному спортивному результату, заключающееся в поднятии рекордной тяжести, получении награды, спортивного разряда или звания, естественным образом является важным средством формирования активной жизненной позиции и собственного физического совершенствования, но в данном случае, случае людьми с ограниченными возможностями, все же, все это объективно отодвигается названными в исследовании целями на второй план. Доказательная основа правильности действия сформулированного предположения связана с двумя обстоятельствами. Рассмотрим их положения в указанном порядке.

Так, при организации проведения спортивных соревнований среди лиц с ограниченными возможностями учитываются два классификационных признака для их дифференциации. Участники распределяются между группами 1) лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения, и 2) лиц с поражениями слуха и интеллекта.

Спортивные соревнования по пауэрлифтингу отличаются по своему подходу, ибо проводятся они по правилам, которые приняты и распространяются на физически здоровых спортсменов без учета какой-либо иной искусственно учитываемой специфики и без внесения в них каких-либо других изменений. Дополнения связаны только с учетом некоторых физиологических особенностей людей с нарушенным зрением, что предусмотрено регламентом Международной ассоциации спорта слепых (IBSA). На отдельные положения допуска к спортивным соревнованиям пауэрлифтеров, имеющих нарушенное зрение, следует обратить внимание. Для осуществления процедуры применительно к условиям спортивного соревнования создается классификационная бригада, которая входит в состав мандатной комиссии. Медицинская классификация спортсменов проводится в день приезда участников классификационной бригадой, которая входит в состав мандатной комиссии. К соревнованию не допускаются те спортсмены, по состоянию здоровья которых из-за гипертонии, глаукомы или сахарного диабета изначально противопоказано и непозволительно заниматься физическими упражнениями, свойственными пауэрлифтингу. Кроме того,

имеется ограничение и включения в пауэрлифтинг по возрасту: по такому признаку лица с нарушенным зрением допускаются к соревнованию только после наступления 14-ти лет. Все участники, что преодолевают отсев указанной комиссии и допущены к соревнованию, образуют далее единую группу и соревнуются все вместе на равных условиях, т.е. без распределения между классификационными группами. Уточняется здесь это положение по той причине, что в ряде видов спорта к соревновательному процессу выработан дифференцированный подход. Для примера скажем, что в легкой атлетике и плавании спортсмены распределяются по ряду признаков между тремя группам, что признаются специалистами классическими. Нарушенность их зрения учитывается по следующей схеме:

лицами, имеющими остроту зрения от 0 до 0,03 диоптрий наполняется однородные образования В1, S11, F / Т / P11, куда могут быть включены инвалиды I группы;

лицами, имеющими остроту зрения от 0,03 до 0,06 диоптрий наполняется однородные образования В2, S12, F / Т / P12, куда могут быть включены инвалиды I и II групп;

лицами, имеющими остроту зрения от 0,06 до 0,1 диоптрий наполняется однородные образования В3, S13, F / Т / P13, куда могут быть включены инвалиды II группы.

Программа соревнования в пауэрлифтинге составлена таким образом, что в нее включены три разновидности упражнений. Это – приседания со штангой, жим штанги лежа на скамье, тяга штанги двумя руками. На личное первенство соревнования проводятся в десяти весовых категориях у мужчин (до 56 кг; до 60 кг; до 67,5 кг; до 75 кг; до 82,5 кг; до 90 кг; до 100 кг; до 110 кг; до 125 кг; выше 125 кг) и в девяти весовых категориях у женщин (до 48 кг; до 52 кг; до 56 кг; до 60 кг; до 67,5 кг; до 75 кг; до 82,5 кг; до 90 кг; выше 90 кг). Процедура взвешивания на соревнованиях должна начинаться не ранее чем за два часа и завершаться не позднее чем за 30 минут до начала соревнований. Атлеты должны взвешиваться представителем организационного комитета, и обязательно того же пола, что и спортсмен.

Победитель определяется в каждой весовой категории отдельно по поднятому весу как по сумме трех упражнений, так и отдельно по виду выполняемого упражнения. В случае регистрации у нескольких спортсменов одинакового результата, то в такой ситуации победа присуждается спортсмену, обладающим меньшим личным весом. Если личный вес спортсменов оказывается одинаковым, то тогда признается преимущество того спортсмена, который зафиксировал этот вес раньше других. Технические требования к выполнению соревновательных упражнений следующие:

а) приседание со штангой. С позиции впрыска атлет должен принять вертикальное положение туловища и уравновесить штангу на плечах так, чтобы верхний край штанги оказался ниже дельтовидной мышцы, но не более чем на 3 см. При этом, штанга должна простираться в горизонтальном положении в статическом положении, а спортсмен должен крепко держать ее руками, в то время как его ступни должны быть прижаты устойчиво к настилу (полное

описание, условия и причины дисквалификации находятся в Правилах 1-6 D-Squat).

б) жим штанги из положения лежа на скамье. Голова, туловище и ягодицы атлета должны располагаться на скамье, а ступни должны быть прижаты плотно к настилу. Спортсмен должен сохранять такое положение тела штатно во время поднятия штанги (полное описание, условия и причины дисквалификации находятся в Правилах 1-9 Bench Press).

в) тяга штанги двумя руками. Штанга должна лежать на настиле перед атлетом. Спортсмен захватывает штангу обеими руками, располагая их таким образом, чтобы было ему удобно и надежно. В конечном счете, он должен подтянуть штангу вверх выше колен, занять вертикальное положение, выпрямить спину, удерживая ее на вытянутых руках (полное описание, условия и причины дисквалификации находятся в Правилах 1-2 Deadlift).

Спортивные соревнования по пауэрлифтингу для спортсменов с ограниченными возможностями с нарушенным зрением преследует несколько целей, в числе которых значатся следующие:

массовое привлечение внимания спортсменов с нарушенным зрением к занятиям пауэрлифтингом, в том числе и с детского возраста, а в более общих замыслах и к систематическим занятиям физической культурой и спортом как наиболее доступного и эффективного средства реабилитации и социальной адаптации;

укрепление здоровья всех слоев населения;

повышение спортивного мастерства организованной массы физкультурников;

улучшения реабилитационной и учебно-методической работы в группах по интересам, спортивных секциях, клубах и центрах;

всестороннего развития физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями;

выявления наиболее подготовленных спортсменов и сильнейших кадров в сборные команды для целевой их подготовки к Паралимпийским играм, чемпионатам и кубкам мира и Европы.

### **Выводы.**

Дифференциация людей с ограниченными возможностями для организации успешной спортивной деятельности способствует большей их интеграции в общество. Это позволяет снизить уровень тревожности в обществе на основе налаживания более комфортного взаимодействия ряда категорий населения, что располагает отменным физическим здоровьем с лицами, наделенными по какой-то объективной причине ограниченными возможностями. Использование системы физических упражнений, что свойственны такому виду спорта, каким выступает пауэрлифтинг, расширяет и усиливает комплексность развития личности, а за этим и превращает их в производительную силу общества в среде производства и обмена деятельностью. Кроме того, выступая средством социальной адаптации людей с нарушенным зрением в среду общественно-полезного труда и взаимодействия с

отвужающей середой, освоение упражненьей пауэрлифтинга приносит значительный социальный и экономический эффект.

Спортивное совершенствование людей с ограниченными возможностями посредством пауэрлифтинга усиливает внимание специалистов в области физического воспитания, реабилитации и спорта, в числе которых профессионально и методически подготовленные врачи, диетологи, массажисты, менеджеры, психологи и тренеры. Спортсмены с нарушенным зрением, достигающие максимально возможных соревновательных результатов в пауэрлифтинге, демонстрируют успешность его технологии и методик подготовки, обеспечивают ускорение процессов самореализации личности и приближения самоутверждения в обществе.

### **Литература:**

1. Бичкова А. Ю. Становлення національної федерації пауерліфтингу України / А. Ю. Бичкова, Ю. М. Полулященко, О. В. Дубовой, О. М. Бичков, Д. О. Ковальов // Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини : Зб. наук. праць. – Харків : Видавець ФОП Панов А. М., 2017. – Вип. 1. – С. 244 – 247.

2. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а Междунар. науч. практ. конф. Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.

3. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Materialy IX Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17 – 22.

4. Ковальов Д. О. Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов, О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саенко, О. Ю. Бичкова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. – К. : НУФВСУ, 2017. – С. 27 – 29.

5. Полулященко Ю. М. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків / Ю. М. Полулященко, О. М. Бичков, М. В. Бараннік // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України : матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 187 – 192.