

До питання про періодизацію і зміст підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеннями опорно-рухового апарату у світлі загальної теорії спортивного тренування

Деркач В. М.¹, Єдинак Г. А.²

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова¹
Львівський державний університет фізичної культури²

Анотація:

Мета: визначити на теоретичному рівні схожі тенденції та відмінності у періодах спортивного тренування легкоатлетів-паралімпійців і легкоатлетів аналогічної кваліфікації без обмежених можливостей. **Матеріал:** проаналізовано понад 80 літературних джерел. **Результати:** на сучасному етапі недостатньо розроблена періодизація спортивного тренування багаторічного процесу підготовки легкоатлетів з порушеннями опорно-рухового апарату. Також - на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. Це стосується безпосередньої підготовки до головних змагань. У першому випадку періодизацію можна здійснювати на основі класичної теорії. Також на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. Необхідно адаптувати цю теорію до кар'єрних досягнень спортсменів. Також необхідно враховувати особливості захворювань. **Висновки:** встановлено основні фактори відмінностей засобів підготовки паралімпійців і фізично здорових спортсменів: підвищена увага до психологічної підготовки паралімпійців, інклюзивне навчання та індивідуалізація програм спортивного тренування вже на першій стадії їх підготовки.

Деркач В.Н., Единак Г.А. К вопросу о периодизации и содержанию подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с нарушениями опорно-двигательного аппарата в свете общей теории спортивной тренировки. **Цель:** определить на теоретическом уровне сходные тенденции и различия в периодах спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев и легкоатлетов аналогичной квалификации, без ограниченных возможностей. **Материал:** проанализировано свыше 80 литературных источников. **Результаты:** на современном этапе недостаточно разработана периодизация спортивной тренировки многолетнего процесса подготовки легкоатлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Также - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Это касается непосредственной подготовки к главным соревнованиям. В первом случае периодизацию можно осуществлять на основе классической теории. Также на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Необходимо адаптировать эту теорию к карьерным достижениям спортсменов. Также необходимо учитывать особенности заболеваний. **Выводы:** установлены основные факторы различий средств подготовки паралимпийцев и физически здоровых спортсменов: повышенное внимание к психологической подготовке паралимпийцев, инклюзивное обучение и индивидуализация программ спортивной тренировки уже на первой стадии их подготовки.

Derkach V.N., Yedinak G.A. On the question of periodization training content and Paralympic athletes with disorders of the musculoskeletal system in the light of the general theory of sports training. **Purpose:** To determine theoretically similar trends and differences in the periods of sports training athletes and Paralympic athletes with similar qualifications, without disabilities. **Material:** analyzed more than 80 references. **Results:** at present insufficiently developed periodization sports training many years to prepare athletes with disorders of the musculoskeletal system. Also - at the stage of maximum realization of individual empowerment athletes. This applies to the immediate preparation for the main competition. In the first case, periodization can be carried out on the basis of the classical theory. Also on stage, maximizing the individual capabilities. Need to adapt this theory to career achievements of athletes. Also, you must consider the disease. **Conclusions:** The main factors set differences training tools Paralympic athletes and physically healthy: increased attention to the psychological preparation for the Paralympics, inclusive education and sports training individualization programs already in the first stage of their training.

Ключові слова:

спорт, легкоатлети, паралімпійці, періодизація, тренування, особливості, потреби.

спорт, легкоатлети, паралимпийцы, периодизация, тренировка, особые, потребности.

sports, athletes, Paralympians, periodization, training, special, needs.

Вступ.

Дані наукової літератури (Бондарчук А.П., 2005; Булатова М.М., 1996; Верхошанський Ю.В., 2005; Матвеев Л.П., 2010; Платонов В.М., 2013; Вомра Т., 2009) свідчать, що на сучасному етапі стан вивчення питання періодизації і змісту підготовки висококваліфікованих спортсменів, у тому числі легкоатлетів, знаходиться на досить високому рівні. Значним прогресом відзначається також розв'язання проблеми формування основ та змісту підготовки спортсменів із особливими потребами (ОП) на етапі базової підготовки (Бріскін Ю.А., 2005; Винник Д.П., 2010; Евсеев С.П., 2002; Приступа Є.Н., 2013; De Pauw К. Р., 2005; Міґіка І., 2009; Sherrill С., 2004). Водночас відсутні дослідження, спрямовані на обґрунтування змісту підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА) на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що зумовлює необхідність їхнього проведення.

Робота виконується згідно плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника на 2011–2015 рр.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – на теоретичному рівні визначити подібні тенденції та відмінності у періодизації спортивного тренування легкоатлетів-паралімпійців і легкоатлетів аналогічної кваліфікації без ОП.

Під час дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме: аналіз, систематизацію, узагальнення даних літературних джерел. Організація передбачала загальноприйнятні на цьому етапі дії суб'єкта дослідження [11].

Результати дослідження.

З кожними новими Паралімпійськими іграми збільшується кількість медалей різного гатунку, здобутих українськими спортсменами, зокрема легкоатлетами. Так від початку участі й дотепер кількість здобутих медалей становила: 1996 рік – по одній золотій, срібній і бронзовій; 2000 рік – відповідно одна, 14 та 10; 2004 рік – 9, 4, 8; 2008 рік – 12, 8, 9; 2012 рік

– 15, 11, 14 [3]. Зазначене свідчить про досить високий рівень організаційно-методичного забезпечення тренувального процесу легкоатлетів з ОП у період підготовки до Паралімпійських ігор та водночас про наявність резервів, реалізація яких сприятиме досягненню більш високих результатів.

У зв'язку з останнім надзвичайно важливим є узагальнення та систематизація даних щодо організації, змісту підготовки таких спортсменів до означених змагань у підготовчому періоді. У найбільш загальному вигляді це пов'язано з тим, що наявність такої інформації забезпечить подальше вдосконалення тренувального процесу, яке в свою чергу сприятиме досягненню нових рекордів. Водночас у доступних літературних джерелах нами не знайдено необхідної інформації, хоча питанням підготовки спортсменів із ОП на більш ранніх етапах цього багаторічного процесу за даними одного з провідних іноземних дослідників адаптивного фізичного виховання і спорту Д.П. Винника [6] присвячено значну кількість наукових праць. З іншого боку відзначаємо розробленість на високому науковому рівні теоретичних та організаційно-методичних основ спортивного тренування легкоатлетів високої кваліфікації, але які не відзначаються особливими потребами.

Ураховуючи вищезазначене, одним із перших кроків у розв'язанні порушеної проблеми є виокремлення теоретичних основ підготовки спортсменів з ОП високої кваліфікації і, зокрема (у контексті нашого дослідження) – легкоатлетів із ПОРА, використовуючи інформацію загальної теорії спортивного тренування спортсменів без ОП. Остання свідчить, що підготовка таких спортсменів відзначається мегаструктурою, тобто структурою багаторічної підготовки та її етапів, чотирирічних олімпійських циклів [9; 16]. Мегаструктура передбачає дві самостійні стадії: становлення вищої спортивної майстерності та розвитку і реалізації такої майстерності; тривалість цих стадій становить, зазвичай, відповідно від 7–8 до 10–12 та від 2–3 до 10–15 років. Водночас відзначимо, що друга стадія передбачає такі етапи: максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень.

Зазначене, але ймовірніше з певними уточненнями, передусім щодо вікових меж тривалості кожної з двох стадій, повною мірою стосується спорту осіб із ОП або за іншою назвою – адаптивного спорту [6; 7] чи спорту інвалідів [3]. Як засвідчує наявна у цьому напрямі інформація [2] структура багаторічної підготовки спортсменів із ОП передбачає такі етапи: корекційно-оздоровчий з елементами легкої атлетики й інших видів спорту; початкової підготовки без чіткої спеціалізації; навчально-тренувальний; спортивного вдосконалення; вищої спортивної майстерності.

Порівнюючи складові наведених структур відзначаємо наявність спільного, а саме однакового етапу, – максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що представлений у вищенаведеній структурі багаторічної підготовки спортсменів без ОП, та вищої

спортивної майстерності (представлений у структурі спортсменів із ОП).

Отже основу періодизації спортивного тренування висококваліфікованих легкоатлетів із ПОРА як багаторічного процесу їхньої підготовки може становити класична теорія, тобто розроблена для спортсменів без ОП.

Аналіз інформації, пов'язаної з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей, засвідчив, що його завданням є подальше покращення спортивних результатів [1]. Основними особливостями етапу є максимальні для певного спортсмена тренувальні навантаження, яких досягають, переважно за рахунок засобів спеціальної спрямованості. У подальшому сумарний обсяг навантажень, здебільшого залишається на досягнутому рівні, а головним тут є пошук прихованих резервів підвищення певних сторін підготовленості спортсмена та забезпеченні їх реалізації у змагальній діяльності [8]. Зокрема необхідно акцентувати увагу на фізичній підготовленості [5]; пріоритетним є пошук резервів у психологічній, тактичній підготовленості та формуванні найбільш ефективної моделі змагальної діяльності, що спирається на індивідуальність спортсмена і провідні сторони його підготовленості [9].

Отже мета і завдання, які у загальній теорії спортивного тренування є визначальними під час виокремлення кожного етапу багаторічної підготовки спортсменів без ОП, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значною мірою співпадають з метою і завданнями для спортсменів із ОП. Водночас цей етап, на нашу думку, відзначатиметься певними відмінностями, насамперед у зв'язку з притаманними спортсменам із ОП особливостями, відображення яких знаходимо у чинній класифікації нозологічних груп та класів кожної з них. Зокрема у легкоатлетів із ПОРА виокремлюють такі нозологічні групи і класи: спортсмени з ампутаціями та прирівнюваними до них ураженнями – група передбачає 8 класів; спортсмени з церебральним паралічем та прирівнюваними до них ураженнями (8 класів); спортсмени зі спинальними порушеннями та прирівнюваними до них ураженнями (8) [15]. Щодо можливих розбіжностей, то вони пов'язані, насамперед із іншою тривалістю зазначеного періоду (ймовірніше меншою ніж у спортсменів без ОП); більшою ефективністю іншої стратегії періодизації етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Іншими словами, основою періодизації спортивного тренування висококваліфікованих легкоатлетів із ПОРА на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей може бути класична теорія, адаптована до кар'єрних досягнень, але з уточненнями, які визначають особливості захворювання представників кожної нозологічної групи.

Проведений у зв'язку із зазначеним аналіз спеціальної літератури засвідчив, що на сучасному етапі періодизація етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у легкоатлетів без ОП ха-

рактизується декількома стратегіями, які найбільшою мірою гарантують досягнення стану найвищої готовності спортсмена до головного старту: перша - використання одно-, дво- і трициклових (кількість макроциклів) моделей, друга - використання багаточиклових моделей, зазвичай 4-7 [12;14]. Водночас наголошується [9], що у роки, в які не проводять Олімпійських ігор, доцільно використовувати другу стратегію, а в рік їхнього проведення - першу.

Певною мірою перший варіант стратегії конкретизує інформація Американської асоціації тренерів з плавання, необхідність врахування якої у нашому випадку зумовлена декількома причинами: значною перевагою американських плавців на світовій арені впродовж 1992-2013 років; легка атлетика, як і плавання, належить до індивідуальних видів, а за біомеханічною будовою змагальних вправ плавання і більшість дисциплін першої (ураховуючи різноманіття бігових дистанцій для спортсменів із ПОРА) є циклічними. Так зазначається [19], що найбільш ефективна на сучасному етапі - одноциклова модель періодизації, яка передбачає тривалий підготовчий період (8 місяців), який складається із загального та спеціально-підготовчого, а також змагальний і перехідний періоди. При цьому надзвичайно важливим є те, що в цій моделі основні принципи та біологічні передумови знаходяться у повній відповідності з традиційною теорією періодизації [9].

Що стосується оптимального річного обсягу роботи, то він становить 1400-1500 годин, а співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної підготовки - відповідно 12; 23 та 65 % [4]. Водночас відзначається [17], що в обох вищезазначених стратегіях обсяги виконаної протягом одного року роботи можуть бути неоднаковими: наведений обсяг спортсмени можуть виконувати при кількості тренувальних занять в ударних мікроциклах до 12-15 і їх загальній кількості до 600-700; в інші роки навантаження може бути знижене до 900-1000 годин, 8-10 занять в ударних мікроциклах і 350-400 таких занять протягом року. Акцент у цьому випадку роблять на якісні характеристики тренувальної роботи, особливо на виконанні вправ з високою інтенсивністю в умовах повного відновлення після попереднього навантаження.

Аналіз рекомендацій відділу розвитку Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF) щодо періодизації засвідчив, що її основою є класична теорія, але адаптована до різних етапів кар'єрних досягнень легкоатлетів високої кваліфікації. Зокрема у рекомендованих моделях періодизації (цит. за [9]) структура і зміст підготовки протягом одного року, окремих макро і мезоциклів є класичними, оскільки передбачають: підготовчий період (містить загальний і спеціально-підготовчий етапи); змагальний період (складається з етапу ранніх та головних змагань); перехідний період. Особливість полягає у пріоритеті певної кількості циклів, що залежить від віку спортсмена і його знаходження на одному з етапів другої стадії. Так на етапі підготовки до реалізації найвищих

досягнень упродовж одного року використовують одноциклову, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та двоциклову моделі, на етапі збереження досягнень - моделі з трьох-п'яти циклів.

Структура та орієнтовний зміст підготовки легкоатлетів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а саме безпосередньої підготовки до стартів Олімпіади, яка розпочинається за один рік до їх початку, згідно вищезазначених рекомендацій передбачає таке. Підготовку спрямовують на досягнення найвищого рівня готовності спортсмена до старту на змаганнях, яку забезпечують збереженням базових компонентів підготовленості при максимально можливому підвищенні рівня спеціальних якостей спортсмена та забезпеченні повноцінного відновлення. Структура та зміст ураховують як основні принципи побудови макроциклу, так і специфічні положення, зумовлені поставленим завданням. Так структура представлена 4-ма мезоциклами: базовим, тривалість якого становить 14 днів, а обсяг роботи - 70-75 годин; спеціально-підготовчим (21 день та 95-105 годин); передзмагальним (14 днів, 40-45 годин); змагальним (13 днів, 30-35 годин).

У свою чергу структурою базового мезоциклу передбачено два, тривалістю по одному тижню, ударних мікроцикли, що передбачають: перший - виконання обсягу роботи на рівні 30-32 години при величині навантаження 80% від максимуму; другий - 34-36 годин та 100%. При цьому принципова особливість цього нетривалого мезоциклу - базова спрямованість з таким обсягом засобів: на загальну підготовку - 60-70% від загального обсягу задля збереження досягнутого під час попередніх тренувань функціонального фундаменту; на спеціальну підготовку - 10%; на рекреацію і відновлення - решту 20-30%.

Спеціально-підготовчий мезоцикл складається з трьох ударних мікроциклів, кожний тривалістю один тиждень і такими параметрами: перший - обсяг роботи, що повинна бути виконаною, становить 24-26 годин при величині навантаження 80% від максимуму; другий і третій - по 28-30 годин та 100%. Головна особливість цього мезоциклу - різке збільшення обсягу спеціальної підготовки у напрямі максимального наближення виконуваної роботи до вимог змагальної діяльності. Іншими словами, тут використовують граничні навантаження спеціальної спрямованості, які перевищують такі, що виконувалися спортсменом раніше, а також додатково деякі зовнішні чинники, - умови середньо- чи високогірської місцевості тощо. Основними завданнями мезоциклу є: максимальне збільшення швидкісних параметрів роботи, розвиток швидкісної і спеціальної витривалості, різноманітна інтегральна підготовка при моделюванні окремих елементів змагальної діяльності. Обсяг засобів, що забезпечує вирішення цих завдань, повинен становити, щонайменше 60% від загального; на базову підготовку планують 15%, на рекреацію і відновлення - решту 25% визначених засобів.

Передзмагальний мезоцикл складається з двох

мікроциклів, кожний тривалістю один тиждень і такими параметрами: перший – відновлювальний, обсяг роботи на рівні 16-18 годин, величина навантаження 30% від максимальної; другий – підвідний, обсяг роботи 18-20 годин, величина навантаження 40-45% від максимальної. Головна особливість мезоциклу – повноцінне відновлення фізичних і психічних кондицій після граничних навантажень попереднього мезоциклу. Одним із напрямів досягнення цього – використання невеликих обсягів навантажень спеціальної спрямованості для вдосконалення техніко-тактичних дій і функціональних реакцій, що необхідні для демонстрації найвищих результатів у майбутній змагальній діяльності. Іншими завданнями, для вирішення яких використовують більшість загального обсягу засобів, є: рекреація і відновлення, формування оптимального добового режиму рухової діяльності й відпочинку, психологічна підготовка.

Структуру змагального мезоциклу визначає кількість і час конкретних старів під час змагань. Головна особливість – зміст роботи передбачає комплекс заходів. Зокрема, це осмислення техніко-тактичних дій, реалізація яких сприятиме оптимальній (виходячи з особливостей наявної змагальної ситуації) організації ведення спортивної боротьби під час певного старту. Психологічне налаштування на такі старти, передусім у напрямі формування впевненості спортсмена у власній готовності продемонструвати найвищий результат. Водночас важливими є: формування оптимального добового ритму рухової і вегетативної функцій; профілактика травм і захворювань, повноцінне відновлення; ефективна розминка до початку старту.

Аналізуючи наведену інформацію відзначаємо відсутність у перед змагальному мезоциклі чітко визначених обсягів роботи та величин навантажень, що забезпечують успішне вирішення поставлених завдань під час спеціальної, базової підготовки, рекреації і відновлення. Одна з причин цього може полягати у виключній зумовленості цих параметрів індивідуальними особливостями спортсмена, передусім пов'язаними з досягнутими на даний момент кондиціями, що розглядаються з позиції «слабкі-сильні» сторони його готовності до демонстрації найвищих результатів під час змагання, до якого здійснюється підготовка.

Із великою ймовірністю можна стверджувати про відмінність таких параметрів у спортсменів із ПОРА від таких, які використовують спортсмени без ОП. Передусім це пов'язано з тим, що вже на першій стадії (етапи базової підготовки) у тренувальних програмах юних спортсменів із ОП важливе місце посідають засоби управління їх поведінкою [6], тобто вирішення завдань з психологічної підготовки, тоді як у спортсменів аналогічної кваліфікації, але без ОП, такі завдання практично відсутні [8; 12; 14]. Інша особливість полягає в тому, що для спортсменів з ПОРА на етапах підготовки, заслуговує увагу використання вправ які сприяють корекції обмежених функцій, що зумовлені захворюванням.

Іншими важливими чинниками, що визначають розбіжність засобів підготовки спортсменів із ПОРА та без ОП, оскільки посідають важливе місце у підготовці перших і практично відсутні в других, є: спільна тренувальна діяльність (інклюзивне навчання); індивідуалізація програм спортивного тренування, починаючи вже з першої стадії підготовки.

Проблема конкретизації цих чинників у аспекті їх урахування при формуванні змісту різних сторін підготовки спортсменів із ОП узагалі та легкоатлетів із ПОРА зокрема для вдосконалення змісту процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей ще дотепер не розв'язана. Водночас наявні дані дозволяють окреслити загальні підходи до формування і реалізації такого змісту. Так для управління поведінкою осіб із ОП сьогодні використовують такі підходи: посилення або послаблення поведінки; психопедагогічний; психодинамічний; екологічний; біогенний; гуманістичний [6]. Водночас дані щодо їх практичної реалізації свідчать про найбільшу поширеність комплексного використання підходу, основу якого становлять прийоми зміни поведінки, та гуманістичного і психопедагогічного підходів, залежно від умов, у яких відбувається навчання (тренування), один із них є домінуючим [18].

Необхідність проведення спільних із спортсменами без ОП тренувальних занять, як інший зазначений чинник, зумовлена комплексом доведених практикою і науковими дослідженнями причин, найважливішими з яких є: створення стимулювальної і мотиваційної атмосфери; забезпечення моделей, що виступають стимулом для подальшого розвитку можливостей [10; 13].

Індивідуалізація програм спортивного тренування вже на першій стадії підготовки, що притаманна юним спортсменам із ОП (не властива для програм юних спортсменів аналогічної кваліфікації, але без ОП), зумовлена комплексом причин. Так загальновідомим є факт, що кожне захворювання накладає свій певний відбиток на процеси росту і розвитку організму дитини. У зв'язку з цим виникають обмеження в розвитку одних функцій, але які можна компенсувати високим розвитком інших [6]. Конкретизуючи зазначене необхідно відмітити, що індивідуалізація вже з самого початку закладена у зміст підготовки спортсменів із ОП узагалі та легкоатлетів із ПОРА зокрема: чинним поділом спортсменів на нозологічні групи; виокремленням у кожній такій групі класів, основу яких становлять саме наявні у спортсменів обмеження.

Висновки:

1. Періодизація спортивного тренування легкоатлетів із ПОРА, як багаторічного процесу їхньої підготовки, може здійснюватися за класичною теорією, тобто розробленою для спортсменів без ОП.
2. Основою періодизації спортивного тренування висококваліфікованих легкоатлетів із ПОРА на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей може бути класична теорія, адаптована до їхнього кар'єрного досягнення, але з уточненнями,

що зумовлені особливостями захворювання представників кожної нозологічної групи.

3. Основні чинники, що визначають розбіжність засобів підготовки спортсменів із ПОРА та без ОП, пов'язані з необхідністю: значно більшої уваги до психологічної підготовки перших порівняно з другими; інклюзивного навчання (спільні тренувальні заняття зазначених спортсменів) та індивідуалізації програм спортивного тренування спортсменів із ПОРА, починаючи вже з першої стадії підготовки.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з конкретизацією змісту фізичної та психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПОРА під час безпосередньої підготовки до головних змагань на основі існуючих у сучасній теорії спортивного тренування легкоатлетів без ОП концептуальних ідей і положень.

Література:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография / А.П. Бондарчук. – К.: Олімпійська література. – 2005. – 304 с.
2. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту: монографія / Ю.А. Бріскін. – Львів: Кварт. – 2005. – 356 с.
3. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і сп. / Ю.А. Бріскін. – К.: Олімпійська література. – 2006. – 263 с.
4. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / М.М. Булатова. – К. – 1996. – 50 с.
5. Верхованский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхованский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №4. – С. 2-14.
6. Винник Д.П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Д.П. Винника. – К.: Олімпійська література. – 2010. – 608 с.
7. Евсеев С.П. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев // Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов физ. культуры. – в 2-х т. – М.: Советский спорт. – 2002. – Т.1. – 448 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література. – 2013. – 624 с.
10. Приступа С.Н. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1–3 груп здоров'я / С.Н. Приступа, Ю.В. Петришин, І.Р. Боднар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання. – Харків. – 2013. – № 1. – С. 62-67.
11. Шиян Б.М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / Б.М. Шиян, Г.А. Єдинак, Ю.В. Петришин. – Кам'янець-Подільський: Рута. – 2013. – 280 с.
12. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – [5thed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2009. – 345 p.
13. De Pauw K.P. Disability and sport / K.P. De Pauw, S.J. Gavron. – [2nded.]. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2005. – 212 p.
14. Fleck S. Designing resistance training program / S. Fleck, W. Kraemer. – [3rded.]. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2004. – 375 p.
15. International Paralympic Committee. IPC handbook. – Bonn, Germany: Authorized. – 2003. – 157 p.
16. Issurin V.B. Block periodization: breakthrough in sport training / V.B. Issurin, M. Yessis. – Michigan: Ultimate athlete concepts. – 2008. – 213 p.
17. Mujika I. Tapering and peaking for optimal performance / I. Mujika. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2009. – 209 p.
18. Sherrill C. Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan / C. Sherrill. – [6thed.]. – St. Louis: McGraw-Hill. – 2004. – 320 p.
19. Widmer S. Planning for success / S. Widmer // Swim coaching bible / S. Widmer, D. Hamulla, N. Thornton. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2012. – vol.2. – 345 p.

References:

1. Bondarchuk A.P. *Periodizaciia sportivnoy trenirovki* [Periodization of athletic training], Kiev, Olympic Literature, 2005, 304 p.
2. Briskin Yu.A. *Teoretiko-metodichni osnovi invasportu* [Theoretical and methodological foundations of sport for disabled people], Lvov, Quartus, 2005, 356 p.
3. Briskin Yu.A. *Sport invalidiv* [Disabled sports], Kiev, Olympic Literature, 2006, 263 p.
4. Bulatova M.M. *Teoretiko-metodicheskie osnovy realizacii funkcional'nykh rezervov sportsmenov v trenirovochnoy i sorevnovatel'noj deiatel'nosti* [Theoretical and methodological basis for the realization of functional reserves of athletes in training and competitive activities], Dokt. Diss., Kiev, 1996, 50 p.
5. Verkhoshanskij Yu.V. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2005, vol.4, pp. 2-14.
6. Vinnik D.P. *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie i sport* [Adapted physical education and sport], Kiev, Olympic Literature, 2010, 608 p.
7. Evseev S.P. *Vvedenie v special'nost'. Istoriia i obshchaia kharakteristika adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Introduction to the profession. History and general characteristics of adaptive physical education], *Teoriia i organizaciia adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Organization theory and adaptive physical education], Moscow, Soviet sport, 2002, vol.1, 448 p.
8. Matveev L.P. *Obshchaia teoriia sporta i ee prikladnye aspekty* [The general theory of sport and its applications], Moscow, Soviet sport, 2010, 340 p.
9. Platonov V.N. *Periodizaciia sportivnoy trenirovki. Obshchaia teoriia i ee prakticheskoe primenenie* [Periodization of athletic training. General theory and its practical application], Kiev, Olympic Literature, 2013, 624 p.
10. Pristupa Ie.N., Petrishin Iu.V., Bodnar I.R. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2013, vol.1, pp. 62-67.
11. Shiiian B.M., Iedinak G.A., Petrishin Iu.V. *Naukovi doslidzhennia u fizichnomu vikhovannia ta sporti* [Research in physical education and sport], Kamenetz-Podolsk, Ruta, 2013, 280 p.
12. Bompa T., Haff G.G. *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009, 345 p.
13. De Pauw K.P., Gavron S.J. *Disability and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005, 212 p.
14. Fleck S., Kraemer W. *Designing resistance training program*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004, 375 p.
15. International Paralympic Committee. *IPC handbook*, Bonn, Germany: Authorized, 2003, 157 p.
16. Issurin V.B., Yessis M. *Block periodization: breakthrough in sport training*. Michigan: Ultimate athlete concepts, 2008, 213 p.
17. Mujika I. *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009, 209 p.
18. Sherrill C. *Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan*. St. Louis: McGraw-Hill, 2004, 320 p.
19. Widmer S., Hamulla D., Thornton N. *Planning for success. Swim coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012, 345 p.

Информация об авторах:

Деркач Виктор Николаевич: ORCID: 0000-0002-6712-7757; Derkach.trener@mail.ru; Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова; пр. Героев Сталинграда 9, г. Николаев, 54025, Украина

Єдинак Геннадий Анатольевич: д.н. ФВиС, проф.; ORCID: 0000-0002-6865-0099; Yedinak.g.a@gmail.com; Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко; ул. Ивана Огиенко, 61, г. Каменец-Подольск, Хмельницкая область, 32300, Украина

Цитуйте цю статтю як: Деркач В. М., Єдинак Г. А. До питання про періодизацію і зміст підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеннями опорно-рухового апарату у світлі загальної теорії спортивного тренування // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5 – С. 13-18. doi:10.6084/m9.figshare.971026

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 25.01.2014 г.
Опубликовано: 25.02.2014 г.

Information about the authors:

Derkach V. M.: ORCID: 0000-0002-6712-7757; derkach.trener@mail.ru; Admiral Makarov National University of Shipbuilding; Nikolayev, Avenue of Heroes Stalingrad, 9. 54025, Ukraine

Yedinak G. A.: ORCID: 0000-0002-6865-0099; yedinak.g.a@gmail.com; Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University; Ohienko Street, 61, Kamianets-Podilsky, 32300, Ukraine

Cite this article as: Derkach V.N., Yedinak G.A. On the question of periodization training content and Paralympic athletes with disorders of the musculoskeletal system in the light of the general theory of sports training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.5, pp. 13-18. doi:10.6084/m9.figshare.971026

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 25.01.2014
Published: 25.02.2014