

## **ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ОСІБ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

**Сотник Ж. Г.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'ячука»  
м. Рівне, Україна*

**Мінько Д. В.**

*здобувач спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
першого (бакалаврського) рівня,  
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'ячука»  
м. Рівне, Україна*

Військова агресія російської федерації на жаль привела до збільшення кількості людей з інвалідністю в Україні. Реабілітація через спорт – один з ефективних шляхів до фізичного та емоційного відновлення ветеранів. Тому питання організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами з порушеннями функцій опорно-рухового апарату є актуальним [1; 3].

Спортивно-оздоровчі заняття з волейболу сидячи необхідно проводити в комплексі заходів фізичній реабілітації та соціалізації людей з ураженням опорно-рухового апарату в наслідок поранення, травмування або захворювання. Волейбол всебічно сприяє фізичному, моральному, емоційному відновленню організму, підвищенню самооцінки людини. Прискорює соціалізацію у суспільство та повертає до повноцінного життя [4].

Волейбол сидячи ще має назву адаптивний волейбол, який спрямований на активне залучення осіб з ураженнями опорно-рухового апарату до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; сприяє подоланню скутості у спілкуванні, психологічних і фізичних травм, знаходженню друзів і однодумців, реалізації себе у соціумі, допомагає адаптуватися до нових умов оточуючого середовища. Цей вид спорту набуває популярності у світі серед осіб з інвалідністю із ураженнями опорно-рухового апарату та здорових людей з травмами кінцівок, зокрема хребта, які не можуть грати у повний зріст. Дослідження вказують на те, що заняття волейболом сприяють розвитку реакції та

координаційних здібностей, розвантажують людину емоційно, надають бадьорості, підтримують оптимальний фізичний стан [5; 6].

Перший спортивний клуб для інвалідів був створений в 1953 році в Нідерландах. У 1956 році Датський Спортивний Комітет ввів нову спортивну дисципліну, яка стала називатися волейбол сидячи. З того часу волейбол сидячи розвивається як вид спорту в Нідерландах для інвалідів і гравців-волейболістів з травмою гомілки і коліна.

Міжнародні змагання почали проводитися з 1967 року. У 1978 році Міжнародна Спортивна Організація Інвалідів (ISOD) включила волейбол сидячи до своєї програми.

Перший Міжнародний турнір під егідою ISOD пройшов у 1978 році в Харлемі (Нідерланди). В 1980 році був визнаним Параолімпійським видом спорту, в якому взяло участь сім команд.

У перших змаганнях з волейболу сидячи брали участь лише гравці з ампутацією кінцівок. «Залежно від характеру й ступеня обмеження, гравці могли бути віднесені до однієї з дев'яти доступних категорій. Кожна категорія мала оцінку інвалідності, що давало команді певну кількість балів. Сумарно в гравців на полі повинно було бути принаймні 13 балів» [2]. У 1984 році до участі в змаганнях стали допускати гравців з іншими ураженнями опорно-рухового апарату. У 1988 році паралімпійський волейбол прийшов до єдиної системи класифікації паралімпійських видів спорту. Градація спортсменів, які беруть участь у змаганнях з волейболу сидячи: перша група – люди з ампутуваними кінцівками; друга – з більш легкими недоліками. Поділ на групи здійснює медкомісія з трьох лікарів.

Волейбол сидячи отримав стає популярним і розвивається на міжнародному рівні. Це дало початок відкриттю реабілітаційних центрів і щорічному проведенні Всесвітніх, Європейських та регіональних чемпіонатів.

З 1993 року в чемпіонатах почали приймати участь чоловіки і жінки.

Волейбол сидячи є популярним видом спорту в Європі. На континентальній першості зазвичай зустрічаються 12 чоловічих і 7 жіночих команд. Серед чоловічих команд сильнішими в світі та Європи є команди Боснії і Герцеговини, збірні Німеччини, Хорватії, Росії, Фінляндії. Серед жіночих команд збірна Голландії, збірні Словенії, Литви. В світі у чоловіків фаворитами є збірні Ірану, Єгипту, Китаю. У жінок – збірні Китаю, Японії, США. В національних першостях Ірану, Боснії, Німеччини беруть участь до 60-70 команд, що безумовно сприяє росту професіоналізму спортсменів національних команд цих країн.

Волейбол сидячи технічно складний вид спорту серед спортсменів-інвалідів. Можна без перебільшення стверджувати, що це не лише захоплююча гра, яка здатна зміцнювати різні групи м'язів, вона також сприяє формуванню логічного мислення у спортсменів, миттєвому

прийняттю рішень. слід зазначити, що цей вид спорту почав розвиватися одним із перших на Україні для осіб з ураженням опорно-рухового апарату.

Починаючи з 1992 року, в державі щорічно проводяться чемпіонати та Кубка України, як серед жіночих, так і серед чоловічих команд. З 1994 року чоловічі та жіночі команди беруть участь у чемпіонатах Європи та світу.

Чоловіча та жіноча збірні України з параволейболу сидячи виграли бронзові медалі чемпіонату Європи-2023. Збірна України з волейболу сидячи серед чоловіків здобула путівку на Паралімпійські ігри-2024 у Парижі.

Волейбол сидячи є складно координаційним видом спорту і вимагає роботи різноманітних груп м'язів, концентрації уваги, оперативності мислення, швидкісної реакції. Переміщення у волейболі сидячи відбуваються з опорою на руки (кисті) і сідниці. Під час спортивно-оздоровчих занять з волейболу сидячи в роботу включаються найрізноманітніші групи м'язів, що сприяє покращенню фізичного стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості. Крім того, волейбол □ це командна гра, яка базується на комунікації спортсменів і тренера, що допомагає адаптуватися до соціуму, відновити психічний стан здоров'я, підняти мотивацію до активного життя.

Специфіка навчання техніко-тактичним діям у волейболі сидячи полягає у формуванні здатності узгоджувати свої дії з врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей; розвитку спеціальних фізичних якостей; розвитку швидкості при виконанні складно координаційних рухів; розвитку зорової орієнтації, спостережливості та якостей, які відповідають за тактичну підготовку; оволодіння широким потенціалом техніко-тактичних дій, які необхідні для успішного ведення гри.

Таким чином, проведення занять з волейболу сидячи з людьми з особливими потребами вимагає звернути увагу щодо застосування сучасних технологій, зорієнтованих на підвищення інтересу до занять, корекційно-реабілітаційну направленість, комплексну реабілітацію та інтеграцію в суспільстві, забезпечення високого рівня життєдіяльності.

### Література

1. Імас Є., Борисова О., Когут І. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту щодо роботи з особами з інвалідністю. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2016. № 3 (35). С. 17–25.

2. Малойван Я.В., Овчаренко С.В. Аналіз виступів збірних команд з волейболу сидячи на Паралімпійських іграх та перспективи розвитку цього виду спорту у світі. *Спортивні ігри*. 2020. № 4 (18). С. 22–30. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewById/1156439>

3. Савченко О. І., Богатирьов К. О. До питання розвитку спорту людей з обмеженими можливостями в незалежній українській державі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса. 2022. С. 163–165.

4. Ширінова А. Н., Лобаньова О. В. Волейбол сидячи, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій. *Фізична активність і якість життя людини*: науково-практична конференція студентів та молодих вчених. Харків: ХНМУ. 2019. С. 14–15.

5. Юденко О. В., Білошицький В. В., Петрачков О. В. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects»: March 5-6. Wloclawek, Republic of Poland: «Baltija Publishing». 2021. С. 111–115.

6. Юденко О. В., Омельчук О. В., Тімошина Є. В. Військовослужбовці із наслідками бойової травми, які займаються адаптивним волейболом: показники психофізичної та соціальної адаптації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 7 (138) 2021. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 135–141.