

# АДАПТИВНИЙ СПОРТ

Навчально-наочний посібник



# АДАПТИВНИЙ СПОРТ

Навчально-наочний посібник

КИЇВ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
2025

**УДК 796.034-056.26**

*Рекомендовано до видання вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 2 від 26.09.2024 р.*

**Авторський колектив:** Когут І. О., Гончаренко Є. В., Кропивницька Т. А., Маринич В. Л., Матвеев С. Ф., Шитікова Є. А., Крушинська Н. М., Бекар С. В.

**Рецензенти:**

*Розторгуй М. С.* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури і спорту імені Івана Боберського;

*Футорний С. М.* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;

*Чебанова К. В.* – доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»

**Когут І. О.**

А-31 **Адаптивний спорт:** навч.-наоч. посіб. / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька, В. Л. Маринич, С. Ф. Матвеев, Є. А. Шитікова, Н. М. Крушинська, С. В. Бекар. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 228 с.

ISBN 978-617-7492-19-0

Навчально-наочний посібник «Адаптивний спорт» підготований відповідно до робочої програми підготовки здобувачів бакалаврського рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт. У посібнику використано доступну форму візуалізації інформації, що дозволяє скоротити час на опрацювання матеріалу. Наведено велику кількість практичних завдань для самостійної роботи з активними посиланнями на джерела рекоменда-

ної інформації, запитання для самоконтролю, в тому числі у форматі тестів, що допоможуть краще підготуватися до підсумкового контролю.

Для здобувачів вищої освіти, які вивчають дисципліну «Адаптивний спорт», науково-педагогічних працівників, які орієнтовані на популяризацію та поглиблення знань з адаптивного спорту, а також широке коло читачів, зацікавлених у розвитку спорту для осіб з інвалідністю.

**УДК 796.034-056.26**

ISBN 978-617-7492-19-0

© І. О. Когут, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька, В. Л. Маринич, С. Ф. Матвеев, Є. А. Шитікова, Н. М. Крушинська, С. В. Бекар, 2025  
© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНИЙ СПОРТ» .....	6
ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНИЙ СПОРТ».....	9
ПЕРЕЛІК ЗНАНЬ ТА УМІНЬ, ЯКИХ НАБУВАЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНИЙ СПОРТ».....	10
СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	14
ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.....	175
ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ЗАВДАННЯ .....	196
ТЕМИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	201
ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ .....	203
ВІДПОВІДІ НА ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ .....	214
ОБСЯГОВІ ВИМОГИ .....	215
ГЛОСАРІЙ .....	218
ЛІТЕРАТУРА.....	226

## ПЕРЕДМОВА

У сучасному світі відбуваються суттєві зміни, які є наслідком неспровокованої агресії росії проти суверенної України, що призвело до значного зростання кількості осіб з інвалідністю: військових, учасників бойових дій і ветеранів війни. Саме через це першочерговим завданням вітчизняних науковців є розроблення ефективної методології відновлення здоров'я людей, які постраждали внаслідок воєнних дій.

На це спрямований Порядок проведення експериментального проєкту з переходу від військової служби до цивільного життя ветеранів війни на базі закладів освіти засобами освіти, спорту та реабілітації, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 січня 2024 р. № 104, де одними з основних завдань цього проєкту визначено розвиток фізичного здоров'я та реабілітацію. Важливим засобом для досягнення цієї мети є залучення ветеранів з інвалідністю до адаптивного спорту, позитивний ефект від якого суспільство спостерігає вже 80 років. Розвиток компенсаторних можливостей, повернення віри у власні сили, зниження емоційного напруження, визнання суспільством спортивних досягнень осіб з інвалідністю через масштабні змагання сприяють їх соціальній інтеграції.

Структура та зміст навчально-наочного посібника розкривають феномен адаптивного спорту, ознайомлюють з його історичними, соціально-гуманістичними, організаційними, правовими аспектами розвитку; визначають взаємозв'язки та відмінності різних його напрямів (паралімпійського, дефлім-

пійського, спеціально-олімпійського). Здобувачі, зважаючи на сучасні виклики, мають можливість навчитися прогнозувати ймовірні тенденції розвитку адаптивного спорту, отримати досвід у плануванні навчально-тренувального процесу спортсменів різних нозологічних груп; дізнатися про особливості функціонування цієї складової сучасного спорту в Україні.

Посібник підготований відповідно до робочої програми підготовки здобувачів бакалаврського рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Головна мета дисципліни «Адаптивний спорт» – сформулювати в майбутніх фахівців готовність працювати з особами з інвалідністю, виробити в них адекватне ставлення до своїх підопічних, розуміння виняткової ролі фізичних вправ для їх інклюзії, соціалізації, реабілітації та здоров'я.

Дисципліна «Адаптивний спорт» має міждисциплінарні зв'язки з такими освітніми компонентами: «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури і спорту», «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія», «Педагогіка», «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Фізіологія рухової активності і спорту», «Олімпійський спорт», «Загальна теорія підготовки спортсменів» тощо.

Очікувані результати навчання з дисципліни спрямовані на застосування новітніх підходів до розвитку адаптивного спорту для ефективної професійної діяльності та розв'язання конкретних завдань завдяки:

- знанням: соціально-гуманістичної ролі й актуальних проблем адаптивного спорту; загальної характеристики, історії виникнення і розвитку, міжнародної структури дефлімпійського, паралімпійського спорту та руху Спеціальних Олімпіад; становлення й розвитку адаптивного спорту в Україні; загальних основ становлення системи класифікації спортсменів в адаптивному спорті; принципів класифікації та класифікаційних ознак під час розподілу спортсменів з інвалідністю на групи; нозологічних особливостей спортсменів в адаптивному спорті; сучасних тенденцій багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю; перешкод та обмежень для занять адаптивним спортом;

- умінням: характеризувати основні тенденції становлення і розвитку адаптивного спорту в Україні та світі; застосувати одержані знання в олімпійському, професійному й неолімпійському спорті; генерувати та реалізувати заходи щодо популяризації адаптивного спорту й залучення осіб з інвалідністю до занять різними адаптивними видами спорту; надавати рекомендації щодо застосування спеціального матеріально-технічного забезпечення спортсменів з урахуванням нозологічних особливостей; надавати рекомендації щодо застосування адекватних засобів адаптивного спорту під час навчально-тренувальних занять і змагань спортсменів з інвалідністю.

До особливостей навчально-наочного посібника «Адаптивний спорт» слід віднести:

- доступну форму візуалізації інформації, що дозволяє скоротити час на опрацювання матеріалу. Обраний формат навчального видання обумовлений такою характерною рисою сучасної молоді, як «кліпове мислення», що впливає на особливості сприйняття навколишнього світу, можливість аналізувати інформацію. Проявом такого типу мислення є виникнення труднощів під час тривалого зосередження на великій кількості друкованої інформації;

- велику кількість практичних завдань для самостійної роботи з активними посиланнями на джерела рекомендованої інформації. Це дозволить урізноманітнити роботу викладачів в академічних групах залежно від спеціальності та спортивної спеціалізації, зробити освітній процес більш професійно спрямованим;

- наявність запитань для самоконтролю, в тому числі у форматі тестів, що допоможуть краще підготуватися до підсумкового контролю.

Структура навчального посібника складається з тематичного плану та змісту навчальної дисципліни; структурно-логічних схем лекційних занять; завдань для практичних і самостійних робіт; запитань та тестів для самоконтролю; обсягових вимог; списку використаної літератури.

Авторський колектив плекає надію, що видання буде корисним для науково-педагогічних працівників, які викладають дисципліну «Адаптивний спорт», та здобувачів закладів вищої освіти, які її вивчають.

# ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНИЙ СПОРТ»

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	практ.	самост. роб.		лекц.	практ.	самост. роб.
<b>Тема 1.</b> Адаптивний спорт як соціально-гуманістичний феномен	15	2	4	9	15	2	–	13
<b>Тема 2.</b> Загальна характеристика дефлімпійського спорту	15	2	4	9	15	–	–	15
<b>Тема 3.</b> Міжнародний паролімпійський рух: історія та тенденції розвитку	15	2	4	9	15	2	2	11
<b>Тема 4.</b> Спеціальні Олімпіади: виникнення, філософія, програма	15	2	4	9	15	–	2	13
<b>Тема 5.</b> Становлення та розвиток адаптивного спорту в Україні	15	2	4	9	15	2	–	13
<b>Тема 6.</b> Підготовка спортсменів у паролімпійському та дефлімпійському спорті	15	2	4	9	15	2	2	11
<b>Тема 7.</b> Підготовка спортсменів з інтелектуальними порушеннями	15	2	4	9	15	–	–	15
<b>Тема 8.</b> Актуальні проблеми адаптивного спорту	15	2	4	9	15	–	2	13
Усього годин	120	16	32	72	120	8	8	104

Обсяг навчальної дисципліни – 4 кредити ЄКТС, що розподіляються в годинах:

Форма навчання	Види навчальних занять			Самостійна робота	Разом
	лекції	практичні	семінарські		
Денна	16	32		72	120
Заочна	8	8	–	104	120

Статус навчальної дисципліни – обов'язкова.

## ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

**Тема 1.** Адаптивний спорт як соціально-гуманістичний феномен

Характеристика основних понять соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури (групи термінів, що характеризують осіб з інвалідністю; вітчизняне законодавче підґрунтя для формування гуманного ставлення до осіб з інвалідністю та юридичні зміни у світі євроінтеграційних процесів; адаптивна фізична культура й спорт для осіб з інвалідністю та її структурні компоненти; засади соціальної інтеграції осіб з інвалідністю; моделі навчання осіб з інвалідністю). Міжнародні спортивні організації в адаптивному спорті. Етика спілкування зі спортсменами, які мають різноманітні порушення розвитку, в адаптивному спорті. Соціальне значення волонтерської діяльності в спорті (мотивація до волонтерської діяльності; різновиди волонтерської діяльності; періодизація олімпійського волонтерського руху та еволюція паралімпійського волонтерського руху; основні види діяльності спортивних волонтерів).

**Тема 2.** Загальна характеристика дефлімпійського спорту

Виникнення та розвиток спорту для людей з порушеннями слуху. Характеристика типових порушень у спортсменів-дефлімпійців. Організаційна структура дефлімпійського спорту. Символіка й загальна характеристика Дефлімпійських ігор. Організація та проведення Дефлімпійських ігор (взаємо-

відносини структур дефлімпійського та олімпійського спорту; напрямдіяльності Міжнародного спортивного комітету глухих; критерії допуску до участі в Дефлімпійських іграх). Причини, що спонукають до занять спортом осіб з порушеннями слуху.

**Тема 3.** Міжнародний паралімпійський рух: історія та тенденції розвитку

Історія виникнення Паралімпійських ігор (літні й зимові Паралімпійські ігри; символіка Паралімпійських ігор). Періодизація Паралімпійських ігор та їх характеристика. Міжнародна організаційна структура паралімпійського спорту. Види паралімпійської класифікації (оцінка спортсмена, спортивний клас, статус спортивного класу). Нозологічний склад учасників Паралімпійських ігор.

**Тема 4.** Спеціальні Олімпіади: виникнення, філософія, програма

Філософія, основна мета, завдання, принципи Спеціальних Олімпіад. Спільні й відмінні риси паралімпійського спорту та руху Спеціальних Олімпіад. Історія створення й розвитку руху Спеціальних Олімпіад. Особливості організації та проведення Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад (критерії дивізування спортсменів, вікові групи учасників Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад; офіційні (визнані), національно-популярні й за-

боронені види спорту). Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад.

**Тема 5.** Становлення та розвиток адаптивного спорту в Україні

Передумови виникнення адаптивного спорту в Україні. Структура управління адаптивним спортом в Україні (Український центр фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», Національний комітет спорту інвалідів України). Правові засади функціонування адаптивного спорту. Спортивні бази й матеріально-технічне забезпечення паралімпійської та дефлімпійської підготовки спортсменів в Україні. Проблеми й перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні. Аналіз результатів виступів українських спортсменів на Паралімпійських, Дефлімпійських іграх і Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад.

**Тема 6.** Підготовка спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті

Особливості тренувального процесу в адаптивних видах спорту. Чинники, що обумовлюють структуру та зміст багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у паралімпійському

й дефлімпійському спорті. Загальні, корекційні та спеціальні завдання в паралімпійському й дефлімпійському спорті.

**Тема 7.** Підготовка спортсменів з інтелектуальними порушеннями

Мета, завдання підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади. Характеристика розумової відсталості. Види та ступені інтелектуальних порушень. Характеристика найпоширеніших захворювань, що призводять до інтелектуальних порушень. Принципи підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади. Восьмитижнева тренувальна програма Спеціальної Олімпіади. Волонтерські програми Спеціальної Олімпіади.

**Тема 8.** Актуальні проблеми адаптивного спорту

Соціальні проблеми осіб з інвалідністю (загальна характеристика проблем у сфері адаптивного спорту; недоліки соціального захисту осіб з інвалідністю; питання етики й допінг-контролю). Загальні проблеми адаптивного спорту (проблеми та протиріччя в адаптивному спорті, пов'язані з використанням заборонених речовин; проблеми, пов'язані із системою класифікації паралімпійців). Проблеми вітчизняного адаптивного спорту (спорт вищих досягнень та масовий спорт).

**ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ,  
ЩО ФОРМУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«АДАПТИВНИЙ СПОРТ»**

Шифр	Компетентності
Загальні компетентності	
ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
ЗК3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство та в розвитку суспільства, техніки й технологій
ЗК4	Здатність працювати в команді
ЗК5	Здатність планувати та управляти часом
ЗК6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
ЗК10	Здатність бути критичним і самокритичним
ЗК11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)
Фахові компетентності	
ФК2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях
ФК4	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, які їх потребують
ФК6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури та спорту
ФК14	Здатність до безперервного професійного розвитку

# ПЕРЕЛІК ЗНАНЬ ТА УМІНЬ, ЯКИХ НАБУВАЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНИЙ СПОРТ»

**Тема 1.** Адаптивний спорт як соціально-гуманістичний феномен

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- основні поняття соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури (групи термінів, що характеризують осіб з інвалідністю);
- вітчизняне законодавче підґрунтя до формування гуманного ставлення до осіб з інвалідністю та юридичні зміни в контексті євроінтеграційних процесів;
- адаптивну фізичну культуру й спорт для осіб з інвалідністю та її структурні компоненти;
- засади соціальної інтеграції осіб з інвалідністю;
- моделі навчання осіб з інвалідністю;
- міжнародні спортивні організації в адаптивному спорті;
- етику спілкування зі спортсменами, які мають різноманітні порушення розвитку, в адаптивному спорті;
- соціальне значення волонтерської діяльності в спорті (мотивацію до волонтерської діяльності; різновиди волонтерської діяльності; періодизацію олімпійського волонтерського руху та еволюцію паралімпійського волонтерського руху; основні види діяльності спортивних волонтерів).

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- використовувати терміни, що характеризують осіб з інвалідністю, в професійній діяльності;

- аналізувати вітчизняне законодавство щодо формування гуманного ставлення до осіб з інвалідністю та їх залучення до занять спортом і руховою активністю;
- розрізняти моделі навчання осіб з інвалідністю;
- встановлювати взаємозв'язки між структурними компонентами адаптивної фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю;
- спілкуватися зі спортсменами, які мають різноманітні порушення розвитку, в адаптивному спорті, займатися волонтерською діяльністю;
- визначати підходи до побудови інклюзивних тренувань та формування інклюзивного середовища в спорті, організаційні складові побудови тренувань дітей в умовах інклюзії;
- будувати професіограми фахівця галузі фізичної культури та спорту, який володіє необхідними навичками для роботи з людьми з інвалідністю;
- розробляти проєкт, спрямований на створення умов для занять адаптивним спортом і фізичною культурою людьми з інвалідністю.

**Тема 2.** Загальна характеристика дефлімпійського спорту

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- виникнення та розвиток спорту для людей з порушеннями слуху;
- типові порушення у спортсменів-дефлімпійців;
- організаційну структуру дефлімпійського спорту;

- символіку й загальну характеристику Дефлімпійських ігор;
- організацію та проведення Дефлімпійських ігор (взаємовідносини структур дефлімпійського й олімпійського спорту; напрями діяльності Міжнародного спортивного комітету глухих; критерії допуску до участі в Дефлімпійських іграх);
- причини, що спонукають до занять спортом осіб з порушеннями слуху.

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- розуміти сутність історичних, соціально-гуманістичних, організаційних, правових аспектів розвитку дефлімпійського напрямку адаптивного спорту;
- встановлювати взаємозв'язки та відмінності різних напрямів адаптивного спорту, зважаючи на сучасні виклики;
- характеризувати діяльність міжнародних організацій з адаптивного спорту (історія виникнення організації; президент; напрями діяльності; актуальна інформація про організацію).

**Тема 3.** Міжнародний паралімпійський рух: історія та тенденції розвитку

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- історію виникнення Паралімпійських ігор (літні та зимові Паралімпійські ігри; символіку Паралімпійських ігор);
- періодизацію Паралімпійських ігор та їх характеристики;
- міжнародну організаційну структуру паралімпійського спорту;
- види паралімпійської класифікації (оцінку спортсмена, спортивний клас, статус спортивного класу);
- нозологічний склад учасників Паралімпійських ігор.

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- розуміти сутність історичних, соціально-гуманістичних, організаційних, правових аспектів розвитку паралімпійського напрямку адаптивного спорту;
- встановлювати взаємозв'язки й відмінності різних напрямів адаптивного спорту, зважаючи на сучасні виклики;
- аналізувати історичні тенденції виникнення та розвитку видів спорту в паралімпійському русі, характеризувати нозологічний склад учасників.

**Тема 4.** Спеціальні Олімпіади: виникнення, філософія, програма

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- філософію, основну мету, завдання, принципи Спеціальних Олімпіад;
- спільні та відмінні риси паралімпійського спорту й руху Спеціальних Олімпіад;
- історію створення і розвитку руху Спеціальних Олімпіад;
- особливості організації та проведення Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад (критерії дивізування спортсменів, вікові групи учасників Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад; офіційні (визнані), національно-популярні та заборонені види спорту);
- волонтерські програми Спеціальних Олімпіад.

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- розуміти сутність історичних, соціально-гуманістичних, організаційних, правових аспектів розвитку спеціально-олімпійського напрямку адаптивного спорту;

- встановлювати взаємозв'язки та відмінності різних напрямів адаптивного спорту, зважаючи на сучасні виклики;
- усвідомлювати сутність реалізації волонтерських програм Спеціальних Олімпіад;
- проводити дивізіонування спортсменів з порушеннями інтелектуального розвитку відповідно до правил Спеціальних Олімпіад.

**Тема 5.** Становлення та розвиток адаптивного спорту в Україні

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- передумови виникнення адаптивного спорту в Україні;
- структуру управління адаптивним спортом в Україні (Український центр фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», Національний комітет спорту інвалідів України);
- правові засади функціонування адаптивного спорту;
- спортивні бази й матеріально-технічне забезпечення паралімпійської та дефлімпійської підготовки спортсменів в Україні;
- проблеми та перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні;
- результати виступів українських спортсменів на Паралімпійських, Дефлімпійських іграх та Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад.

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- встановлювати взаємозв'язки в структурі управління адаптивним спортом в Україні;
- виявляти найбільш і найменш популярні адаптивні види спорту, що розвиваються в Україні, кількість дітей і дорослих, які ними займаються;

- ідентифікувати проблеми та формулювати перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні;
- аналізувати результати виступів українських спортсменів на Паралімпійських, Дефлімпійських іграх та Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад;
- розкривати сутність реабілітаційно-спортивних заходів;
- характеризувати особливості функціонування та матеріально-технічного забезпечення центрів підготовки спортсменів в адаптивному спорті й центрів, що надають спортивно-реабілітаційні послуги особам з інвалідністю;
- аналізувати стратегії розвитку адаптивного спорту в Україні.

**Тема 6.** Підготовка спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- особливості тренувального процесу в адаптивних видах спорту;
- чинники, що обумовлюють структуру та зміст багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті;
- етапи багаторічної підготовки спортсменів у паралімпійському й дефлімпійському спорті;
- загальні, корекційні та спеціальні завдання в паралімпійському й дефлімпійському спорті.

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- розробляти й обґрунтовувати зміст навчально-тренувальної програми для спортсменів з інвалідністю, проводити тренування та супроводжувати участь спортсменів з інвалідністю у змаганнях;

- визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, які їх потребують;

- порівнювати показники тижневого навантаження та наповнюваності груп спортсменів з інвалідністю зі спортсменами без інвалідності;

- здійснювати аналіз доступності спортивних споруд для осіб з інвалідністю;

- визначати мету, завдання, принципи, особливості та проблеми класифікації спортсменів в адаптивному спорті;

- враховувати стан здоров'я людей з інвалідністю під час побудови програми їх спортивної підготовки;

- розробляти план-конспект тренувального заняття для спортсменів з інвалідністю в довільно обраному виді спорту;

- розробляти навчальну програму з виду спорту для інклюзивних тренувань.

**Тема 7.** Підготовка спортсменів з інтелектуальними порушеннями

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- мету й завдання підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади;

- характеристику розумової відсталості;

- види та ступені порушення інтелекту;

- найпоширеніші захворювання, що призводять до порушення інтелекту;

- принципи підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади;

- восьмитижневу тренувальну програму Спеціальної Олімпіади;

- волонтерську програму Спеціальної Олімпіади.

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- проводити тренування та супроводжувати участь спортсменів з інвалідністю у змаганнях;

- визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, які їх потребують;

- виявляти характерні психологічні й фізичні особливості розвитку дитини з порушеннями інтелекту;

- розробляти план-конспект інклюзивного тренувального заняття за програмою «Об'єднаний спорт».

**Тема 8.** Актуальні проблеми адаптивного спорту

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми дізнаються про:*

- соціальні проблеми осіб з інвалідністю (загальна характеристика проблем у сфері адаптивного спорту; недоліки соціального захисту осіб з інвалідністю; питання етики та допінг-контролю);

- загальні проблеми адаптивного спорту (проблеми та протиріччя в адаптивному спорті, пов'язані з використанням заборонених речовин; проблеми, пов'язані із системою класифікації паралімпійців);

- проблеми вітчизняного адаптивного спорту (спорт вищих досягнень та масовий спорт).

*Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавр після вивчення теми набудуть уміння:*

- прогнозувати ймовірні тенденції розвитку адаптивного спорту та враховувати їх у професійній діяльності;

- використовувати кращі світові практики у вітчизняній сфері фізичної культури та спорту.

**1**

**АДАПТИВНИЙ  
СПОРТ  
ЯК СОЦІО-  
ГУМАНІСТИЧНИЙ  
ФЕНОМЕН**

## Зміст

1. Характеристика основних понять адаптивної фізичної культури
2. Міжнародна організаційна структура адаптивного спорту
3. Етика спілкування зі спортсменами в адаптивному спорті
4. Соціальне значення волонтерської діяльності в спорті



## Характеристика основних понять соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури



**Еволюція терміна «особа з інвалідністю»**

**7 вересня  
2016 року**

### **ЗАКОН УКРАЇНИ**

Про внесення зміни до Закону України «Про ратифікацію Конвенції про права інвалідів і Факультативного протоколу до неї»

**2 жовтня  
2018 року**

### **ЗАКОН УКРАЇНИ**

Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо застосування терміна «особа з інвалідністю» та похідних від нього

Документом вносяться зміни до офіційного перекладу українською мовою Конвенції про права інвалідів і Факультативного протоколу до неї шляхом **заміни терміна «інвалід» на «особа з інвалідністю»**, що забезпечить відповідність національної версії зазначених документів оригіналу їх текстів англійською мовою.

Реалізація Закону забезпечить приведення національного законодавства у відповідність зі світовими стандартами **коректного й недискримінаційного позначення таких осіб як «осіб з інвалідністю», а не «інвалідів»**.

# ЗАКОН УКРАЇНИ

## Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні

### ОСОБА З ІНВАЛІДНІСТЮ

особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист



## СКЛАДОВІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### **АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

#### **Адаптивний спорт**

Спорт вищих досягнень

Масовий (оздоровчо-рекреаційний)

#### **Адаптивне фізичне виховання**

**Адаптивна фізична рекреація**

**Адаптивна фізична реабілітація**

## АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

спрямоване на формування комплексу спеціальних знань, життєво та професійно необхідних рухових умінь і навичок

### **У процесі занять адаптивним фізичним вихованням:**

розвиваються основні фізичні та психічні якості;

зберігаються та підвищуються функціональні можливості різних органів і систем;

за рахунок існування міжпредметних зв'язків здійснюється освоєння розумових, сенсорних, рухових дій, відбуваються розумове, морально-естетичне, трудове та інші види виховання.



## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

спрямована на біологічно виправдану саморегульовану рухову активність, що підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність;

сприяє подоланню замкнутого простору, можливості спілкування, задоволенню особистих інтересів, бажань у виборі видів і форм занять.



## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

спрямована на відновлення та/або компенсацію втрачених функцій організму, досягнення фізичної самостійності й активності, покращення фізичного стану особи з інвалідністю;

здійснюється відповідно до індивідуальної програми реабілітації осіб з інвалідністю, що розробляється на підставі обстеження та визначає комплекс фізичних вправ і рекомендацій щодо їх виконання.



## АДАПТИВНИЙ СПОРТ

напрямок спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту для осіб з інвалідністю й підготовкою спортсменів до цих змагань

(Закон України «Про фізичну культуру і спорт»)

**Адаптивний спорт розвивається за двома напрямками:**

- масовий (оздоровчо-рекреаційний);
- спорт вищих досягнень



## СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ

процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм, цінностей, установок, взірців поведінки, властивих певному суспільству чи соціальній групі, та включення особистості до системи соціальних зв'язків

## МЕТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

створення «суспільства для всіх», в якому кожен індивідуум зі своїми правами та обов'язками відіграє активну роль

## СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

процес залучення осіб з інвалідністю в суспільство як повноправних членів, їх активна участь у всіх сферах життя

# СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ

Мета

Засіб розвитку суспільства

Процес соціально-орієнтованої роботи

Заходи для відновлення суспільних зв'язків

# СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ



<b>СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ</b>	<b>СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ</b>	<b>ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ</b>
<p>пристосування індивіда до рольових функцій, соціальних норм соціальних спільнот, прошарків, верств, інститутів, організацій та до умов функціонування різних сфер суспільства</p>	<p>профілактика інвалідності осіб у період лікування захворювання і допомога в досягненні максимально фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку вони здатні в рамках існуючого захворювання</p>	<p>система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію функціональних можливостей її організму за допомогою занять фізичною культурою і спортом для поліпшення фізичного та психічного стану</p>

## СОЦІАЛЬНА ІНКЛЮЗІЯ

рівний доступ усіх бажаючих до освіти, медичних послуг, працевлаштування, житла, безпеки тощо незалежно від походження, релігії, етнічної приналежності, сексуальної орієнтації, інтелектуальних можливостей, статі, матеріального становища і т. д.

## ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА

не лише навчання осіб з інвалідністю в єдиному загальноосвітньому середовищі, а й активна участь усіх представників учнівської спільноти в повноцінному навчальному процесі; рівні можливості для здобуття якісної освіти та можливість для всіх вчитися жити разом (ЮНЕСКО)



# Спеціалізоване навчання

модель навчання

## ПЕРЕВАГИ

- наявність підготовлених педагогів;
- розроблені й апробовані навчальні плани;
- перебування під наглядом фахівців;
- створення умов для отримання певних навичок, необхідних для подальшого самостійного життя

## НЕДОЛІКИ

- втрата можливості регулярного спілкування з сім'єю;
- обмеження контактів з друзями;
- складнощі у спілкуванні зі здоровими однолітками;
- отримані поза соціумом знання та вміння не можуть допомогти цілком адаптуватись у суспільстві та реалізуватись повною мірою як рівноправні й повноцінні члени суспільства

# Інтегроване навчання

модель навчання

## ПЕРЕВАГИ

перехід учнів зі спеціалізованих у масові школи;

можливість бути з родиною під час здобуття освіти;

розвиток у середовищі здорових однолітків;

формування комунікативних навичок та соціокультурної активності

## НЕДОЛІКИ

необхідність пристосовуватися до вимог усієї системи освіти, яка залишається незмінною та неадаптованою;

відсутність обов'язкового корекційного блоку, що має функціонувати паралельно із загальноосвітнім;

брак фахівців, здатних надавати кваліфіковану допомогу;

може бути показане лише тій частині дітей, рівень психофізичного розвитку яких відповідає або близький до вікової норми

# Інклюзивне навчання

модель навчання

## ПЕРЕВАГИ

адаптація системи навчання до потреб дитини;

врахування потреб усіх дітей та індивідуальності кожної дитини;

можливість навчати всіх без винятку дітей у єдиному освітньому просторі



# МІЖНАРОДНА ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА АДАПТИВНОГО СПОРТУ



## ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Під час знайомства цілком природно потиснути руку – навіть ті, кому важко рухати рукою або хто користується протезом, цілком можуть потиснути руку – праву або ліву, що припустимо

1

Під час розмови варто звертатися безпосередньо до спортсмена, а не до супроводжуючої особи або сурдоперекладача, які присутні під час розмови

2

Під час спілкування зі спортсменами з порушеннями зору в групі не забувайте пояснити, до кого в даний момент звертаєтеся, і назвати себе

3

Під час розмови зі спортсменами, які зазнають труднощів у спілкуванні, будьте терплячі, чекайте, коли людина сама закінчить фразу, не виправляйте її і не договорюйте за неї

4

Щоб привернути увагу спортсмена з порушеннями слуху, помахайте йому рукою або поплескайте по плечу. Дивіться йому прямо в вічі, говоріть чітко, хоча майте на увазі, що не всі люди, які погано чують, можуть читати за вустами

5

## ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Інвалідний візок – це частина недоторканного простору людини, яка його використовує. Спиратися на інвалідний візок – те ж саме, що спиратися на його власника

6

Коли розмовляєте зі спортсменами, які користуються інвалідними візками або милицями, розташуйтеся так, щоб ваші та їхні очі були на одному рівні

7

Якщо пропонуєте допомогу, чекайте, поки її приймуть, а потім питайте, що та як робити

8

Звертайтеся до дорослих осіб з інвалідністю по імені та на «ти», тільки якщо ви добре знайомі

9

Не засмучуйтесь, якщо випадково припустилися помилки. Наступного разу зможете її виправити

10

## ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

Дякувати – нормально. Просто підійти та сказати: «дякую» або прикласти руку до серця. Це маленький жест поваги, якого маємо навчитися

Питати: «що сталося?», «як отримав поранення?», «а ти вбивав?» тощо та казати «одужуй!», «тримайся!» й інші підбадьорюючі фрази – не нормально. Якщо людина захоче, – розповість усе сама

Дивитися як на прибульця – не нормально. Дивитися із захопленням та вдячністю – нормально

Спитати про протез – нормально. Однак тільки якщо вам дійсно цікаво та ви готові слухати про це



## ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

Жаліти – не нормально, бо жалість до людини, яка може бути сильніша за вас, – абсурд

Тягнути дитину за руку подалі від людини з протезом – не нормально. Пояснити дитині, що деякі частини тіла можуть бути штучними, – нормально

Пропонувати гроші – не нормально. Подарувати сувенір або лишити щось символічне – нормально. Це про повагу. Гроші принижують. Хочете допомогти грошима – донатьте



## Етика спілкування з ветеранами війни

Відсутність кінцівки не робить людину інакшою

Відсутність кінцівки не робить людину слабкішою

Відсутність кінцівки не робить людину гіршою

Чи повертає людина з протезом ваш погляд? Звісно. Однак погляди бувають різні

Навчіться дивитися з повагою та захопленням замість жалю й розпачу

Ми будемо країною з великою кількістю людей з інвалідністю. Це не зробить нас слабкішими.

Це ще більше зробить нас нами, бо це частина нашої історії, частина історії, як ми боролися за нашу незалежність та право жити своїм життям.



## СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ

### ВОЛОНТЕР

фізична особа, яка добровільно здійснює благодійну, неприбуткову та вмотивовану діяльність, що має суспільно корисний характер

Закон України  
«Про соціальні послуги»

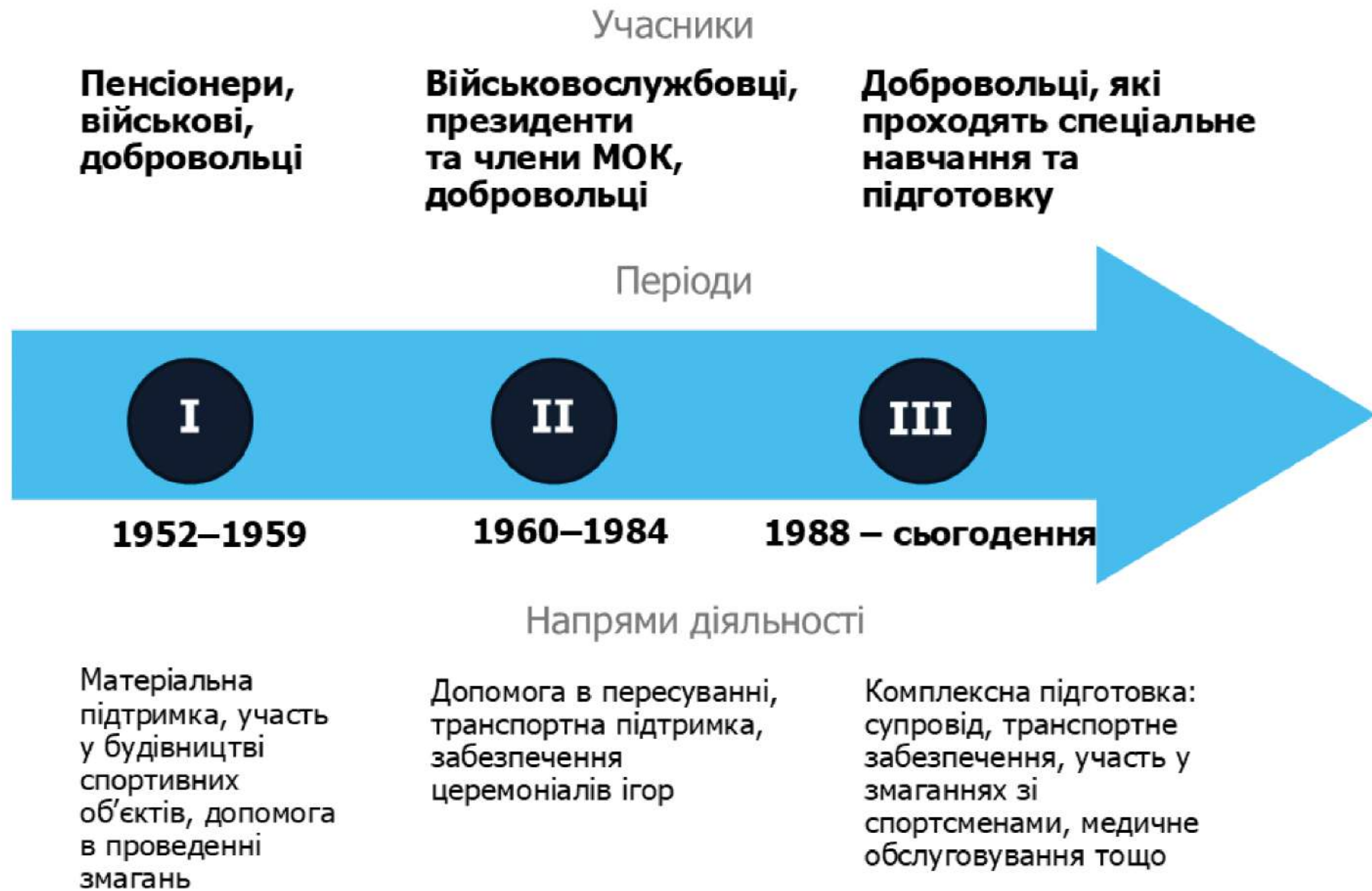
### ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ

форма благодійництва, що розглядається як добровільна, безкорислива, соціально спрямована, неприбуткова діяльність і здійснюється волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом безоплатного виконання робіт або надання послуг

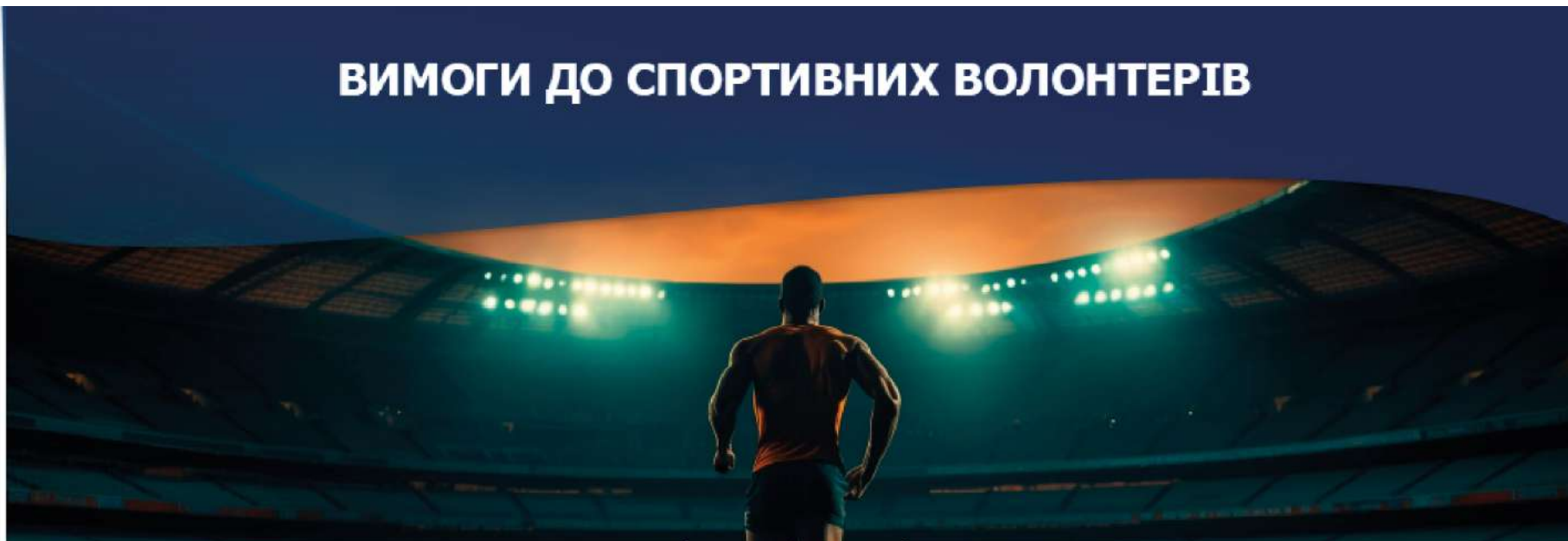
Закон України  
«Про волонтерську діяльність»



# ЕВОЛЮЦІЯ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ



## ВИМОГИ ДО СПОРТИВНИХ ВОЛОНТЕРІВ



вік: від 18 років і старше



громадяни країни-організатора або іноземні громадяни з дозволом на перебування в країні



можливість брати участь у волонтерських тренінгах

можливість працювати волонтером 10 і більше днів



здатність з ентузіазмом виконувати свої функції










мати бажання працювати в команді та уважно ставитися до інших її членів



## МОТИВАЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛОНТЕРСТВОМ



-  можливість спробувати нову професію
-  отримання досвіду, нових навичок та знань
-  знайомство з новими друзями, отримання корисних контактів
-  позитивне самопочуття в результаті продуктивного проведення часу

- розвиток навичок командної роботи 
- можливість краще зрозуміти проблеми людей з інвалідністю 
- застосування знань та вмінь, які інакше не вдається використати 
- можливість бути прикладом, виховуючи дух гуманістичного суспільства 

## ЗНАЧУЩІСТЬ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ



соціальна інтеграція осіб  
з інвалідністю та  
організація їх дозвілля



формування толерантного  
ставлення суспільства до осіб з  
інвалідністю та подолання  
перешкод у спілкуванні

створення активної  
життєвої позиції в  
осіб з інвалідністю



підвищення мотивації до занять  
фізичною культурою і спортом у  
людей з інвалідністю





2

**МІЖНАРОДНИЙ  
ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ  
РУХ: ІСТОРІЯ  
ТА ТЕНДЕНЦІЇ  
РОЗВИТКУ**

## Зміст

1. Історія виникнення Паралімпійських ігор
2. Періодизація Паралімпійських ігор та їх характеристика
3. Міжнародна організаційна структура паралімпійського спорту
4. Паралімпійські класифікації



## Паралімпійський прапор



## Паралімпійський символ



Три півмісяці «agitos»  
(з латинської – рухати, спрямовувати)  
**3 2006 року**



Перший  
Паралімпійський  
символ  
**1988–1994**



Другий  
Паралімпійський  
символ  
**1994–2004**



**СЕР ЛЮДВІГ ГУТТМАНН**

**1944**

В англійському Центрі для лікування спинномозкових травм у Сток-Мандевілі нейрохірург Людвіг Гуттманн запровадив спортивну програму як обов'язкову частину комплексного лікування

**1948**

Відбулися  
I Сток-Мандевільські ігри

**1952**

Започатковано щорічне проведення Міжнародних Сток-Мандевільських ігор.  
Створено Міжнародну федерацію Сток-Мандевільських ігор

## ОСНОВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

**I**

**Сток-Мандевільський період**  
(1952–1959)  
I–VIII Сток-Мандевільські ігри

**II**

**I Паралімпійський період**  
(1960–1972)  
I–IV Паралімпійські ігри

**III**

**II Паралімпійський період**  
(1976–1988)  
V–VIII Паралімпійські ігри

**IV**

**III Паралімпійський період**  
(з 1992 р.)  
з IX Паралімпійських ігор

## СТОК-МАНДЕВІЛЬСЬКИЙ ПЕРІОД

**1952**

Перші Міжнародні Сток-Мандевільські ігри  
(стрільба з лука, учасники з Великої Британії та Нідерландів)

Сток-Мандевільські ігри проводилися щороку



**1959**

Л. Гуттманн опублікував «Книгу правил Сток-Мандевільських ігор для паралізованих»

1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959

## Хронологія ігор Першого паролімпійського періоду

Проведення Паралімпійських ігор			Кількість учасників	
Ігри	Роки	Міста	Спортсмени	Країни
<b>I</b>	1960	Рим (Італія)	328	21
<b>II</b>	1964	Токіо (Японія)	378	21
<b>III</b>	1968	Тель-Авів (Ізраїль)	730	28
<b>IV</b>	1972	Гейдельберг (Німеччина)	984	43

## Перший паралімпійський період

В Іграх змагалися спортсмени з ушкодженнями хребта та спинного мозку (в IV іграх відбулася демонстраційна участь спортсменів з порушеннями зору)

Відсутні регламентований механізм суддівства й проведення змагань, стандартизація організаційної та матеріальної бази

Усі ігри Першого паралімпійського періоду проходили під назвою «Міжнародні Сток-Мандевільські ігри»

Програма Паралімпійських ігор формувалася стихійно, визначалася Міжнародною федерацією Сток-Мандевільських ігор та особистою позицією Людвіга Гуттманна

Місця змагань були не завжди пристосовані для пересування на візках, тому залучалася велика кількість волонтерів

## Хронологія ігор Другого паролімпійського періоду

Проведення Паралімпійських ігор			Кількість учасників	
Ігри	Роки	Міста	Спортсмени	Країни
<b>V</b>	1976	Торонто (Канада)	1657	32
<b>VI</b>	1980	Арнем (Нідерланди)	1973	42
<b>VII</b>	1984	Нью-Йорк (США) Сток-Мандевіль (Велика Британія)	1800 1100	45 41
<b>VIII</b>	1988	Гейдельберг (Німеччина)	3057	61

## Другий паралімпійський період

Активно формується міжнародна організаційна структура адаптивного спорту. Зокрема, у 1982 р. створено Міжнародний координаційний комітет

У 1984 р. в США Ігри вперше відбулися під назвою «Паралімпійські»

У 1988 р. в Сеулі вперше Паралімпійські ігри були проведені на олімпійських спортивних майданчиках

Відбувалося значне розширення та упорядкування програм Паралімпійських ігор

Зазнала змін структура програм Паралімпійських ігор

## хронологія ігор і ретього паролімпіського періоду

Ігри	Проведення ігор		Кількість учасників		Країна, яка посіла I місце в НКЗ
	Роки	Міста	Спортсмени	Країни	
IX	1992	Барселона (Іспанія)	2999	83	
X	1996	Атланта (США)	3259	104	
XI	2000	Сідней (Австралія)	3879	123	
XII	2004	Афіни (Греція)	3808	135	
XIII	2008	Пекін (Китай)	3951	146	
XIV	2012	Лондон (Велика Британія)	4237	164	
XV	2016	Ріо де Жанейро (Бразилія)	4328	160	
XVI	2021	Токіо (Японія)	4393	162	

## Третій паралімпійський період

Формування програм відбувається під впливом суспільних чинників, надається перевага більш видовищним і поширеним у світі та олімпійським видам спорту

Продовжується розширення нозологічного складу спортсменів. У 1996–2000 та з 2012 р. в Іграх беруть участь спортсмени з порушеннями розумового розвитку

Остаточно змінюється орієнтир розвитку паралімпійського спорту з оздоровчо-рекреаційної спрямованості на спорт вищих досягнень.

Визначним фактором розвитку стає діяльність Міжнародного паралімпійського комітету

Зменшується кількість комплектів нагород за рахунок введення функціональної класифікації

Паралімпійський спорт набуває повного суспільного визнання та стає суттєвою складовою громадського життя

## 28 ВИДІВ СПОРТУ В ПРОГРАМІ ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

### 22 ЛІТНІХ

Бадмінтон	Тхеквондо
Бочча	Тріатлон
Каное	Стрільба з лука
Велоспорт	Легка атлетика
Кінний спорт	Волейбол сидячи
Футбол-5	Настільний теніс
Голбол	Баскетбол на візках
Дзюдо	Фехтування на візках
Веслування	Регбі на візках
Стрільба	Теніс на візках
Плавання	Пауерліфтинг

### 6 ЗИМОВИХ

Гірськолижний спорт  
Біатлон  
Лижні перегони  
Парахокей із шайбою  
Сноубординг  
Керлінг на візках

## Міжнародна організаційна структура паралімпійського спорту



# КЛАСИФІКАЦІЯ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

## КЛАСИФІКАЦІЯ

тестування спортсменів з метою визначення спортивного класу та/або статусу спортивного класу

### Класифікація в паролімпійському спорті передбачає:

визначення тих спортсменів, які мають право брати участь у відповідних змаганнях;

групування спортсменів, які мають право на участь у змаганнях, у спортивні класи відповідно до того, як їхні порушення впливають на основні види діяльності в конкретному паролімпійському виді спорту.

## МЕТА КЛАСИФІКАЦІЇ

забезпечення чесної та змістовної конкуренції між спортсменами з відповідними порушеннями шляхом мінімізації впливу цих порушень на результат змагання



## СПОРТИВНИЙ КЛАС

категорія, що визначається кожною Міжнародною федерацією відповідно до обмеження активності спортсмена в результаті наявного в нього порушення

## СТАТУС СПОРТИВНОГО КЛАСУ

показник, що свідчить про необхідність чи її відсутність у проходженні класифікації

## ТИПИ СТАТУСУ СПОРТИВНОГО КЛАСУ

Новий (N)

Статус перегляду (R)

Затверджений (C)



## ВИДИ КЛАСИФІКАЦІЙ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### МЕДИЧНА

здійснюється за медичними критеріями без урахування специфіки конкретної спортивної діяльності

### ФУНКЦІОНАЛЬНА

передбачає розподіл спортсменів на класи, виходячи з особливостей конкретного виду адаптивного спорту, специфіки його змагальної діяльності, з урахуванням попередньої медичної класифікації

### ГАНДИКАПНА

передбачає присвоєння функціональному класу коефіцієнта, що понижує реальний результат спортсменів даного класу

## ЗАГАЛЬНІ КЛАСИФІКАЦІЙНІ ГРУПИ СПОРТСМЕНІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ

**з порушеннями зору**  
(три класи);

**з порушеннями опорно-  
рухового апарату (31 клас):**

з ушкодженнями спинного мозку  
(вісім класів);

з ампутаціями (дев'ять класів);

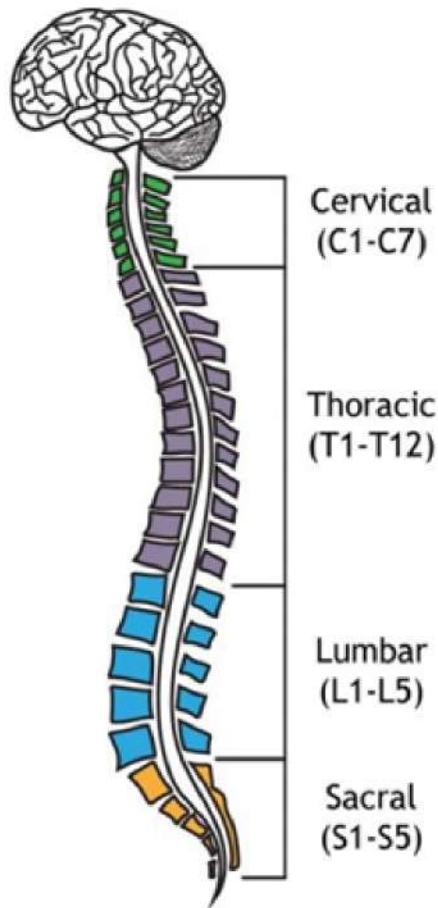
з наслідками церебрального  
паралічу (вісім класів);

з іншими порушеннями опорно-  
рухового апарату (шість класів);

**з порушеннями розумового  
розвитку**  
(один клас)



# КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З УШКОДЖЕННЯМ ХРЕБТА Й СПИННОГО МОЗКУ



- Клас 1А** верхньошийний відділ, трицепс слабший «3» за ММТ
- Клас 1В** нижньошийний відділ, м'язи – згиначі й розгиначі слабші «3» за ММТ, трицепс – «4–5»
- Клас 1С** нижньошийний відділ, м'язи – згиначі й розгиначі пальців – «4» і більше за ММТ
- Клас 2** локалізація ушкодження – з першого по п'ятий грудний хребець, спортсмен не може утримувати рівновагу сидячи
- Клас 3** локалізація ушкодження – 5–10-й грудні хребці, спортсмен спроможний утримувати рівновагу сидячи
- Клас 4** локалізація ушкодження – 10-й грудний – 3-й поперековий хребець включно, чотириголовий м'яз не функціонує
- Клас 5** локалізація ушкодження – з 3-го поперекового по 2-й крижовий хребець, сила чотириголового м'яза – від «3» і більше за ММТ
- Клас 6** нижче 2-го крижового хребця

## КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З АМПУТАЦІЯМИ

Класи	Вид ушкодження
A1	двобічна ампутація над/через колінний суглоб
A2	однобічна ампутація над/через колінний суглоб
A3	двобічна ампутація під коліном, але через/над гомілково-стопний суглоб
A4	однобічна ампутація під коліном, але через/над гомілково-стопний суглоб
A5	двобічна ампутація над/через ліктьовий суглоб
A6	однобічна ампутація над/через ліктьовий суглоб
A7	двобічна ампутація нижче ліктьового суглоба, але по/над зап'ястковим суглобом
A8	однобічна ампутація нижче ліктьового суглоба, але по/над зап'ястковим суглобом
A9	поєднання ампутацій верхніх і нижніх кінцівок



# ПОКАЗНИКИ МІНІМАЛЬНОГО РІВНЯ УРАЖЕННЯ

Медична група

**Порушення і хвороба  
спинного мозку**

**Категорія  
«інші»**

**Церебральний  
параліч**

Мінімальний рівень ураження

70 або менше балів  
(за результатами  
мануально-м'язового  
тестування)

Зменшення м'язової  
сили верхніх і нижніх  
кінцівок на 15 балів  
(за результатами  
мануально-м'язового  
тестування)

Мінімальне ураження,  
що дозволяє бігати без  
асиметрії; незначне  
ураження руки або  
ноги; наявні фізичні  
недоліки в легкій формі  
з відсутністю  
координації рухів;  
доведений реальний і  
об'єктивний  
функціональний  
фізичний недолік

# ПОКАЗНИКИ МІНІМАЛЬНОГО РІВНЯ УРАЖЕННЯ

Медична група

## Порушення зору

## Порушення інтелекту

Мінімальний рівень ураження

Гострота зору нижче 0,1  
та/або за концентричного  
звуження поля зору менше  
20 градусів

За версією Virtus рівень інтелекту в  
балах не перевищує 70 IQ;  
наявність обмежень в оволодінні  
звичайними навичками; прояв  
порушення розумового розвитку до  
досягнення віку 18 років



**3**

**ЗАГАЛЬНА  
ХАРАКТЕРИСТИКА  
ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО  
СПОРТУ**

## Зміст

1. Виникнення спортивного руху людей з порушеннями слуху
2. Хронологія проведення літніх Дефлімпійських ігор
3. Типові порушення в спортсменів-дефлімпійців
4. Загальна характеристика Дефлімпійських ігор. Критерії допуску
5. Організаційна структура дефлімпійського спорту





**СВІТОВА  
СТАТИСТИКА  
ПОРУШЕННЯ  
СЛУХУ**



**ОДНА ОСОБА ЗІ 100**



**1 % НАСЕЛЕННЯ  
ЗЕМЛІ**



**70 МЛН ОСІБ  
У СВІТІ**



**7 % ЗАГАЛЬНОЇ  
КІЛЬКОСТІ ОСІБ  
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

## СВІТОВА ТА ВІТЧИЗНЯНА ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ ТЕРМІНА «ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ»

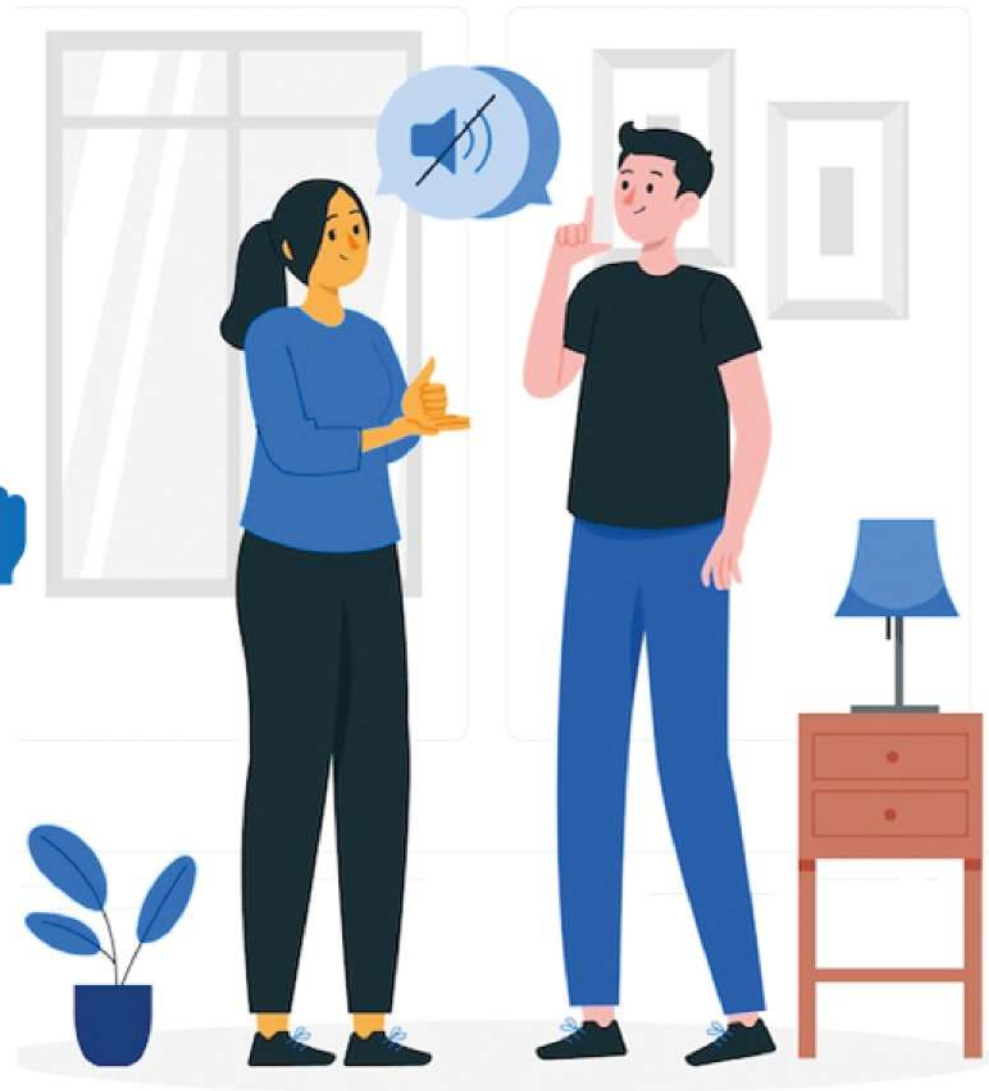
Дефлімпійський – від

*deaf* (англ.) – глухий

*olympic* (англ.) – олімпійський

Увага!

Правильно «дефлімпійський»,  
а не «дефолімпійський»



## ВИНИКНЕННЯ СПОРТИВНОГО РУХУ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

**1870–1880**

впровадження занять  
різними видами спорту  
в школах для учнів  
з порушеннями слуху  
(США)

**1888**

перший спортивний  
клуб для нечуючих  
(Берлін, Німеччина)



**90-ті рр. ХІХ ст.**

міжнародні футбольні  
турніри серед  
спортсменів  
з порушеннями слуху

**1924**

I Міжнародні тихі ігри

## ФУНДАТОРИ ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ



Ежен Рубен-Алке (Франція)

Ініціатор I Міжнародних тихих ігор,  
Перший Президент Міжнародного  
спортивного комітету глухих  
(1924–1953)



Антуан Дрес (Бельгія)

Генеральний секретар Міжнародного  
спортивного комітету глухих  
(1924–1967),  
учасник чотирьох Міжнародних тихих ігор  
(дев'ять медалей)

## ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛІТНІХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Ігри	Роки	Міста	Учасники	Країни
I	1924	Париж (Франція)	148	9
II	1928	Амстердам (Нідерланди)	212	10
III	1931	Нюрнберг (Німеччина)	316	14
IV	1935	Лондон (Велика Британія)	221	12
V	1939	Стокгольм (Швеція)	250	13
VI	1949	Копенгаген (Данія)	391	14
VII	1953	Брюссель (Бельгія)	473	16
VIII	1957	Мілан (Італія)	635	25
IX	1961	Гельсінкі (Фінляндія)	613	24
X	1965	Вашингтон (США)	687	27
XI	1969	Белград (Югославія)	1189	33
XII	1973	Мальме (Швеція)	1116	31

## ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛІТНІХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

ПРОДОВЖЕННЯ

Ігри	Роки	Міста	Учасники	Країни
XIII	1977	Бухарест (Румунія)	1150	32
XIV	1981	Кельн (Німеччина)	1198	32
XV	1985	Лос-Анджелес (США)	995	29
XVI	1989	Крайстчерч (Нова Зеландія)	955	30
XVII	1993	Софія (Болгарія)	1680	52
XVIII	1997	Копенгаген (Данія)	2027	65
XIX	2001	Рим (Італія)	2208	67
XX	2005	Мельбурн і Баллараті (Австралія)	2038	63
XXI	2009	Тайбей (Тайвань)	2493	77
XXII	2013	Афіни (Греція) Софія (Болгарія)	2711	83
XXIII	2017	Самсун (Туреччина)	2873	86
XXIV	2021/2022	Кашіас-ду-Сул (Бразилія)	2412	73

## ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗИМОВИХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Ігри	Роки	Міста	Учасники	Країни
I	1949	Зеефельд (Австрія)	33	5
II	1953	Осло (Норвегія)	44	6
III	1955	Обераммергау (Німеччина)	59	8
IV	1959	Монтана (Швейцарія)	53	9
V	1963	Оре (Швеція)	60	9
VI	1967	Берчтесгаден (Німеччина)	77	12
VII	1971	Адельбоден (Швейцарія)	92	13
VIII	1975	Лейк-Плесід (США)	139	13
IX	1979	Мерібель (Франція)	113	14
X	1983	Мадонна-ді-Кампільйо (Італія)	147	15

## ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗИМОВИХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

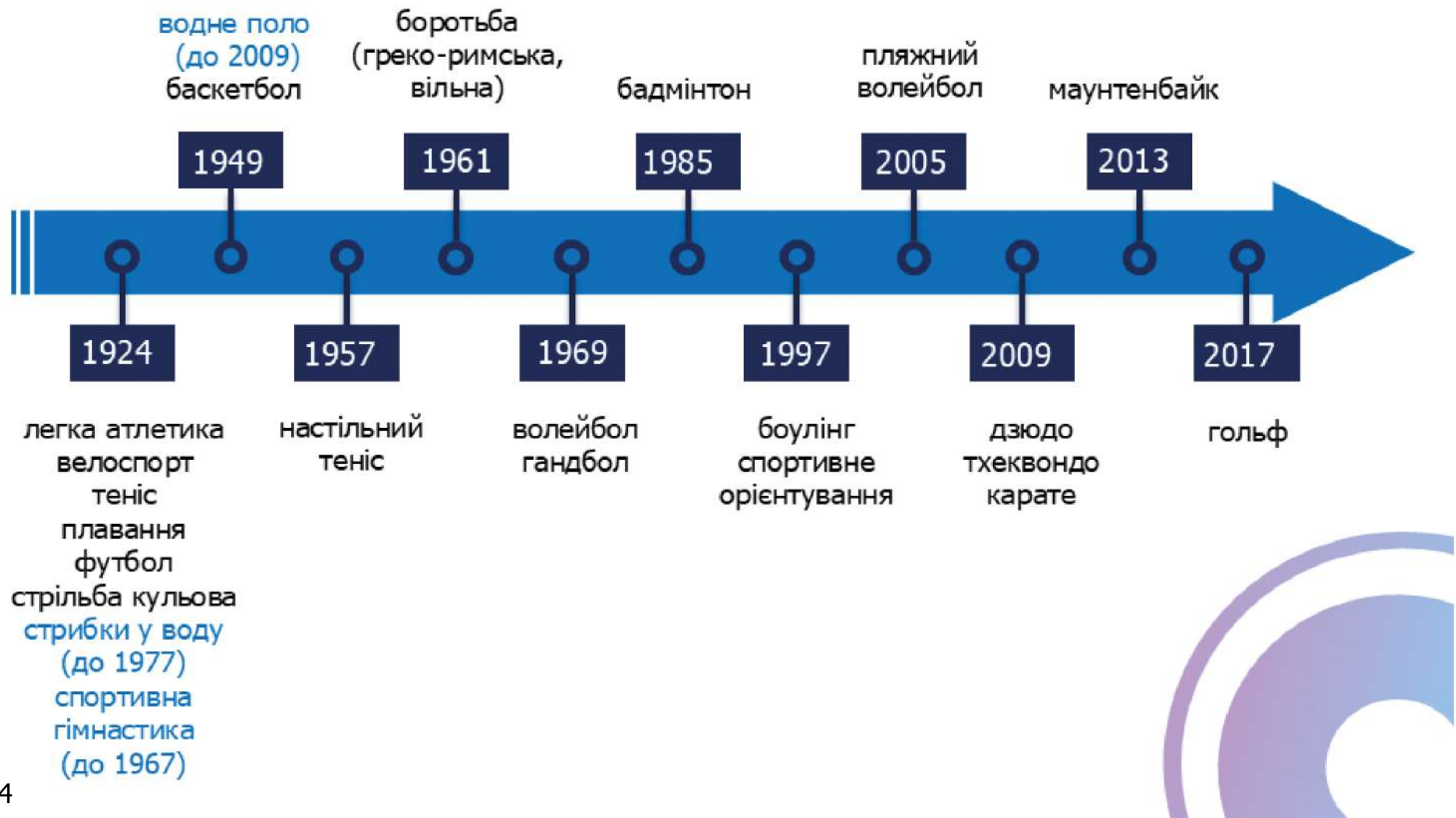
ПРОДОВЖЕННЯ

Ігри	Роки	Міста	Учасники	Країни
XI	1987	Осло (Норвегія)	129	15
XII	1991	Банфф (Канада)	181	16
XIII	1995	Юлляс (Фінляндія)	258	18
XIV	1999	Давос (Швейцарія)	265	18
XV	2003	Сундсвалль (Швеція)	247	21
XVI	2007	Солт-Лейк-Сіті (США)	298	23
XVII	2011	Високі Татри (Словаччина)	–	–
XVIII	2015	Ванкувер (Канада) ханті-мансійськ (рос. федерація)	336	27
XIX	2019	Вальтелліна-Вальк'явенна (Італія)	493	34
XX	2023*	Квебек (Канада) Анкара, Кайсері (Туреччина)	534	34

\* Дефлімпійські ігри – 2023 відбулися 2–12 березня 2024 р.

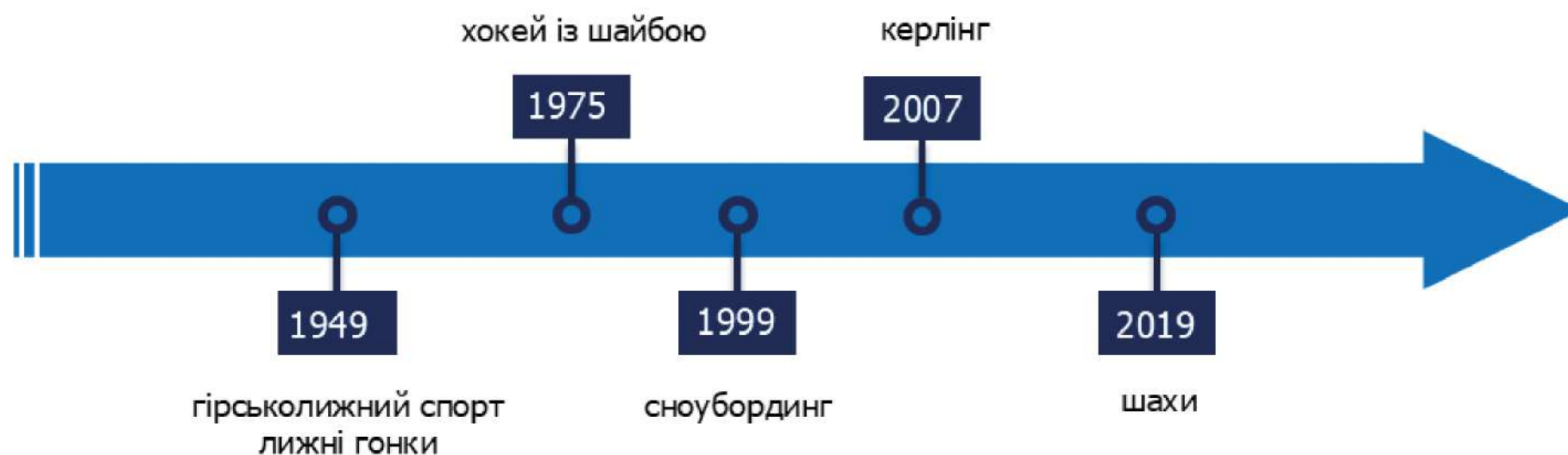
# ВИДИ СПОРТУ ПРОГРАМ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

## ЛІТНІ ВИДИ СПОРТУ








# ВИДИ СПОРТУ ПРОГРАМ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

## ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ



# СИМВОЛІКА ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

ГАСЛО	СИМВОЛ	ТАЛІСМАН
«рівність через спорт»		XXIV Дефлімпійські ігри 
ЕМБЛЕМА	ПРАПОР	ЕМБЛЕМА
літні Дефлімпійські ігри  TOKYO 2025 25TH SUMMER DEAFLYMPICS		зимові Дефлімпійські ігри 



## Загальна характеристика Дефлімпійських ігор

### ГЕНЕЗА НАЗВИ

Міжнародні тихі ігри (з 1924 р.)  
Всесвітні ігри глухих (з 1969 р.)  
Дефлімпійські ігри (з 2001 р.)

### ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

складається переважно з трьох груп видів спорту: циклічні, спортивні ігри, єдиноборства

### МАСШТАБИ ЛІТНІХ ІГОР

тривалість – до 12 днів,  
кількість видів спорту – 21,  
учасників – близько 3 тис.  
з майже 90 країн

### МАСШТАБИ ЗИМОВИХ ІГОР

тривалість – до восьми днів,  
кількість видів спорту – шість,  
учасників – близько 400 з понад 30 країн світу

### БОРОТЬБА З ДОПІНГОМ

з 1981 р. розпочато допінг-тестування

# ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

## МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ ГЛУХИХ



Штаб-квартира – Лозанна, Швейцарія

## РЕГІОНАЛЬНІ КОНФЕДЕРАЦІЇ



## НАЦІОНАЛЬНІ ФЕДЕРАЦІЇ

**123** національні федерації – члени МСКГ

# ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ



## ПРЕЗИДЕНТИ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО КОМІТЕТУ ГЛУХИХ



Ежен Рубен-Алке  
Франція  
(1924–1953)



Оскар Райден  
Швеція  
(1953–1955)



Йенс Пітер Нільсен  
Данія  
(1955–1961)



П'єр Бернхард  
Франція  
(1961–1971)



Джералд М. Джордан  
США  
(1971–1995)



Джон М. Ловетт  
Австралія  
(1995–2003)



Дональда К. Аммонс  
США  
(2003–2009)



Крейг А. Кроулі  
Велика Британія  
(2009–2013)

## ПРЕЗИДЕНТИ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО КОМІТЕТУ ГЛУХИХ

Продовження



Валерій Рухледєв  
російська федерація  
(2013–2018)



Ребекка Адам  
Австралія  
(2018–2019)



Кан Чен  
Тайвань  
(2019–2020)



Густаво Пераццоло  
Бразилія  
(2021–2022 )



**ДІЮЧИЙ ПРЕЗИДЕНТ –**  
**АДАМ КОСА**  
Угорщина

## ВЗАЄМОВІДНОСИНИ СТРУКТУР ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**2001**

дозвіл на назву «Дефлімпійські ігри»

**1981**

Х. А. Самаранч присутній на  
Всесвітніх іграх глухих

**1955**

МОК надає олімпійський статус МСКГ

**2016**

Меморандум про взаєморозуміння  
між МОК та МСКГ

**1985**

дозвіл на використання  
олімпійського прапора під час  
Всесвітніх ігор глухих

**1966**

МОК нагороджує МСКГ  
Олімпійським кубком Кубертена

## НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО КОМІТЕТУ ГЛУХИХ

- діяти як всесвітній вищий керівний орган для всіх видів спорту для осіб з порушеннями слуху;
- сприяти дотриманню етики та належного управління в спорті для осіб з порушеннями слуху відповідно до Кодексу етики ICSD, основних універсальних принципів належного управління, а також забезпечувати переважання духу чесної гри, підтримку боротьби з допінгом;
- заохочувати та підтримувати участь спортсменів з порушеннями слуху в усіх спортивних змаганнях;
- забезпечувати поширення дефлімпійського руху шляхом розвитку національних спортивних федерацій для осіб з порушеннями слуху в усіх країнах і підтримувати діяльність усіх членів;
- контролювати та забезпечувати успішну організацію Дефлімпійських ігор, Всесвітніх юнацьких ігор глухих, чемпіонатів світу глухих та інших спортивних змагань для осіб з порушеннями слуху в партнерстві з визнаними МСФ;
- санкціонувати та сприяти міжнародним і регіональним спортивним змаганням для осіб з порушеннями слуху;



## НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО КОМІТЕТУ ГЛУХИХ

- заохочувати й підтримувати ініціативи, що поєднують спорт з культурою та освітою осіб з порушеннями слуху;
- заохочувати та підтримувати розвиток жіночого спорту;
- сприяти заняттям спортом для спортсменів з порушеннями слуху без дискримінації за політичними, релігійними, економічними, расовими, статевими ознаками, інвалідністю чи сексуальною орієнтацією;
- наглядати за правилами та положеннями спорту для осіб з порушеннями слуху;
- узгоджувати календар міжнародних і регіональних спортивних змагань для осіб з порушеннями слуху;
- підтримувати зв'язок і співпрацювати з МОК, GAISF і WADA;
- лобювати та співпрацювати з будь-якою відповідною організацією чи урядом від імені спортсменів з порушеннями слуху тощо.



## КРИТЕРІЇ ДОПУСКУ ДО УЧАСТІ У ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

**1**

Мінімальна  
втрата слуху  
понад 55 дБ  
кращим вухом

**2**

Громадянство  
країни,  
організація  
якої визнана  
МСКГ

**3**

Дотримання  
Антидопінгового  
кодексу

**4**

Кваліфікація,  
що підтверджена  
на відповідних  
змаганнях



4

**СПЕЦІАЛЬНІ  
ОЛІМПІАДИ:  
ВИНИКНЕННЯ,  
ФІЛОСОФІЯ,  
ПРОГРАМА**

## Зміст

1. Філософія, місія, мета і принципи Спеціальних Олімпіад
2. Спільні та відмінні риси руху Спеціальних Олімпіад і паралімпійського спорту
3. Історія створення та розвиток руху Спеціальних Олімпіад
4. Особливості організації та проведення Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад
5. Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад



## СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ

глобальний **інклюзивний** рух, що використовує програми зі спорту, здоров'я, освіти й лідерства в усьому світі для припинення дискримінації та розширення можливостей людей з порушеннями розумового розвитку.

Рух Спеціальних Олімпіад включає понад 6 млн спортсменів і партнерів Unified Sports у більш ніж 200 країнах.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 3 % світового населення мають порушення розумового розвитку. Це найбільш поширене у світі порушення стану людини.



## МІСІЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

полягає у забезпеченні цілорічних спортивних тренувань та змагань з різних видів спорту для дітей і дорослих з порушеннями розумового розвитку, сприяючи їх фізичному розвитку, демонстрації бадьорості духу, відчуттю радості; виявленні в людей з порушеннями розумового розвитку індивідуальних здібностей; спортивній орієнтації; формуванні дружніх відносин з іншими спортсменами, родинами Спеціальних Олімпіад, суспільством

## МЕТА СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

допомога людям із порушеннями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства, сприяння активній участі в громадському житті через спорт



## ПРИНЦИПИ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Систематичні тренування мають приносити користь і удосконалювати фізичні, розумові, етичні й духовні якості людини

Організація змагань в умовах рівності, поваги й справедливості має на меті об'єднання людей з порушеннями розумового розвитку, зміцнення сімейних і суспільних відносин

Діяльність функціонерів Спеціальних Олімпіад у світі має бути спрямована на подолання расової, національної, релігійної та політичної дискримінації

Під час змагань Спеціальних Олімпіад мають бути створені умови, які дозволять усім учасникам проявити свої здібності та рівень спортивної майстерності

Програми тренувань та змагань Спеціальних Олімпіад мають бути організовані на всіх рівнях (секція, клуб, школа, район, місто, область, країна)

## СПІЛЬНІ ТА ВІДМІННІ РИСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД І ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

додержання більшості принципів, запропонованих П'єром де Кубертеном;

є міжнародними комплексними змаганнями, в яких беруть участь представники всіх континентів;

періодичність проведення змагань – один раз на чотири роки;

існують літні та зимові Ігри Спеціальних Олімпіад і Паралімпійські ігри;

наявні основні церемоніали.

**Special  
Olympics**



на змаганнях Спеціальних Олімпіад домінують не заохочення до рекордів та медалей, а подолання спортсменами невпевненості у своїх силах і перемога над собою;

у Спеціальних Олімпіадах змагальні групи формуються без урахування ступеня порушення;

у змаганнях Спеціальних Олімпіад мають можливість виступати спортсмени з восьми років;

спортсмени Спеціальних Олімпіад репрезентують на міжнародних змаганнях не країну, а себе як представників національної програми;

на змаганнях Спеціальних Олімпіад нагороджуються всі спортсмени (від 1-го до 8-го місця).

## ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛІТНІХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Ігри	Роки	Міста	Учасники	Країни
I	1924	Париж (Франція)	148	9
II	1928	Амстердам (Нідерланди)	212	10
III	1931	Нюрнберг (Німеччина)	316	14
IV	1935	Лондон (Велика Британія)	221	12
V	1939	Стокгольм (Швеція)	250	13
VI	1949	Копенгаген (Данія)	391	14
VII	1953	Брюссель (Бельгія)	473	16
VIII	1957	Мілан (Італія)	635	25
IX	1961	Гельсінкі (Фінляндія)	613	24
X	1965	Вашингтон (США)	687	27
XI	1969	Белград (Югославія)	1189	33
XII	1973	Мальме (Швеція)	1116	31

# ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Юніс Кеннеді Шрайвер відкрила в маєтку табір для осіб з порушеннями розумового розвитку

НОК США визнав Спеціальні Олімпіади та надав право на використання слова «Олімпіада» в назві на території США

Протокол про співпрацю між МОК і Спеціальними Олімпіадами, визнання руху та дозвіл на використання слова «Олімпіада»

Вперше Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад відбулися за межами США в Європі (Зальцбург, Австрія)

1962

1968

1971

1977

1988

1991

1993

2019

I Міжнародні спортивні ігри Спеціальних Олімпіад у Чикаго (США)  
створена міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади»

I зимові ігри Спеціальних Олімпіад у Стімбот Спрингс (США)

Міжнародні ігри Спеціальних Олімпіад перейменовано у Всесвітні ігри

Спеціальна Олімпіада нараховує 227 акредитованих програм у 177 країнах

## ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ВСЕСВІТНІХ ІГОР СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

ЛІТНІ

Роки	№	Міста проведення
1968	1	Чикаго (США)
1970	2	Чикаго (США)
1972	3	Лос-Анджелес (США)
1975	4	Маунт-Плезант (США)
1979	5	Брокпорт (США)
1983	6	Батон-Руж (США)
1987	7	Нотр-Дам і Саут-Бенд (США)
1991	8	Міннеаполіс і Сент-Пол (США)
1995	9	Нью-Гейвен (США)
1999	10	Чапел-Гілл, Дюрем і Ролі (США)
2003	11	Дублін (Ірландія)
2007	12	Шанхай (Китай)
2011	13	Афіни (Греція)
2015	14	Лос-Анджелес (США)
2019	15	Абу-Дабі (Об'єднані Арабські Емірати)
2023	16	Берлін (Німеччина)



# ХРОНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ВСЕСВІТНІХ ІГОР СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

ЗИМОВІ

Роки	№	Міста проведення
1977	1	Стімбот Спрингс (США)
1981	2	Нотч і Стоу (США)
1985	3	Парк-Сіті (США)
1989	4	Ріно та озеро Тахо (США)
1993	5	Зальцбург і Шладмінг (Австрія)
1997	6	Колінгвуд і Торонто (Канада)
2001	7	Анкоридж (США)
2005	8	Нагано (Японія)
2009	9	Бойсе (США)
2013	10	Пхенчхан (Південна Корея)
2017	11	Грац і Шладмінг (Австрія)
2021*	12	казань (російська федерація) – скасовано
2025	13	Турин (Італія)



\* Через пандемію COVID-19 Всесвітні ігри 2021 р. було перенесено на 2022 р., але після широкомасштабного вторгнення рф в Україну Ігри було відмінено.

## ДИВІЗІОНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

### КРИТЕРІЇ ДИВІЗІОНУВАННЯ:

вік;

стать;

рівень спортивної майстерності (різниця результатів спортсменів не має перевищувати 15 %).

З метою розподілу спортсменів за рівнем спортивної майстерності проводяться попередні змагання, за підсумками яких їх учасники поділяються на дивізіони, що складаються з 3–8 спортсменів або команд.



## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Змагання проводяться окремо в межах кожної змагальної групи – **дивізіону**. Це дозволяє створити умови для спортивної боротьби за принципом «рівний змагається з рівним».

П'єдестал для нагородження розрахований на вісім місць. Спортсмени або команди, які посіли місця з четвертого по восьме, нагороджуються стрічками, з першого по третє – медалями.



## ВИДИ СПОРТУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

### ЛІТНІ

бадмінтон, баскетбол  
боулінг, бочче  
велоспорт  
веслувальний слалом  
вітрильний спорт  
волейбол, гандбол  
гольф, дзюдо  
кінний спорт, крикет  
легка атлетика  
настільний теніс  
пауерліфтинг  
плавання  
плавання на відкритій воді  
спортивна гімнастика  
роллерний спорт  
софтбол  
теніс, футбол  
художня гімнастика

### ЗИМОВІ

гірськолижний спорт  
шортрек  
лижні гонки  
сноубординг  
сноушуїнг  
фігурне катання  
хокей на підлозі  
флорбол

### ЗАБОРОНЕНІ

Не відповідають прийнятим Спеціальними Олімпіадами мінімальним нормам охорони здоров'я і безпеки та піддають спортсменів високому ризику травматизму.

Заборонена більшість видів спортивних єдиноборств та жорстких контактних ігор (регбі, американський футбол).

Заборонені види спорту не можуть бути включені до будь-яких змагань або тренувальної програми.

## Критерії включення виду спорту до програми Спеціальних Олімпіад

існування не менше 12 національних програм Спеціальних Олімпіад, що реалізують цей вид спорту в змаганнях на національному рівні;

визнання Міжнародним олімпійським комітетом або Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад;

наявність визнаної Міжнародної спортивної федерації, що запроваджує діючі правила виду спорту. Міжнародна або Національна спортивна федерація повинна взяти на себе зобов'язання надавати допомогу в підготовці тренерів, посадових осіб і спортсменів;

враховані основні філософські міркування;

велика зацікавленість видом спорту з боку тренерів, спортсменів, а також організацій, пов'язаних з потенційними учасниками Спеціальних Олімпіад;

створення можливості корисного відпочинку та дозвілля для осіб з порушеннями розумового розвитку.



## Спеціальна Олімпіада України

Спеціальна Олімпіада України (СОУ) – всеукраїнська громадська неприбуткова організація, діяльність якої спрямована на демонстрацію можливостей і досягнення осіб з порушеннями розумового розвитку як спортсменів і як членів суспільства, надаючи їм постійну можливість удосконалювати свої фізичні здібності.

Рух СОУ існує з 1991 р. З 1994 р. вона має акредитацію Міжнародної організації Спеціальної Олімпіади.

СОУ має відокремлені підрозділи (осередки) в 21 регіоні, де тренуються понад 14 тис. українських атлетів.

Міжнародний рух Спеціальних Олімпіад поширений у 177 країнах світу.

Організаційна структура налічує сім регіонів:

- Африканський
- Азіатсько-Тихоокеанський
- Східноазіатський
- Європейський/Євразійський
- Латиноамериканський
- Близькосхідний/Північноафриканський
- Північноамериканський

СОУ територіально належить до Спеціальної Олімпіади Європи/Євразії

## ВОЛОНТЕРСЬКІ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД



**Спеціальні Олімпіади** у своїй діяльності керуються принципами гуманізму й соціалізації та реалізують ряд спортивних, волонтерських і просвітницьких програм, спрямованість яких орієнтована на соціальну інтеграцію людей з порушеннями розумового розвитку

## ОБ'ЄДНАНИЙ СПОРТ



Програма, що спрямована на проведення спільних тренувань та змагань спортсменів Спеціальної Олімпіади зі здоровими спортсменами в спортивних іграх, естафетних видах змагань, а також організацію партнерських клубів

## ЗДОРОВІ СПОРТСМЕНИ



Програма, що спрямована на підвищення рівня здоров'я та функціональних можливостей спортсменів. Волонтери-лікарі проводять обстеження стану опорно-рухового апарату, ротової порожнини, органів слуху та зору.

Проводиться санітарно-освітня робота з пропаганди здорового способу життя, раціонального харчування тощо.

## ОСВІТЯНСЬКА ПРОГРАМА



Реалізується для учнів загальноосвітніх закладів різного рівня. Школярам розповідають про Спеціальні Олімпіади та потреби людей з порушеннями розумового розвитку, надають можливість бути залученими в ролі волонтерів для надання допомоги цій категорії населення

## СМОЛОСКИПОВИЙ ПРОБІГ



Програма представників правоохоронних органів на підтримку руху Спеціальних Олімпіад.

Під час проведення Всесвітніх ігор за допомогою представників правоохоронних органів вогонь Спеціальних Олімпіад з Олімпії доставляється на церемонію відкриття Ігор.

## ПРОГРАМА ДЛЯ РОДИН



Це програма для родин, які мають осіб з порушеннями розумового розвитку. Метою програми є надання соціальної, правової допомоги, їх підтримка та залучення до руху Спеціальних Олімпіад.

У рамках програми відбуваються видання необхідної інформаційної літератури, проведення зустрічей, круглих столів, створення та функціонування сімейних клубів.

## ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ



Призначена для людей, які мають найсерйозніші порушення розумового розвитку та не можуть брати участь у змаганнях з офіційних видів спорту Спеціальних Олімпіад, тому що: є фізично не спроможними виконувати необхідні вправи; не здатні дотримуватися правил через проблеми в поведінці

## ЛІДЕРСТВО СПОРТСМЕНІВ



Програма передбачає проведення семінарів для досвідчених спортсменів Спеціальної Олімпіади, створення комітетів спортсменів, особисту участь підготовлених спортсменів у обговоренні та прийнятті рішень, спілкування з представниками засобів масової інформації, роботу помічниками тренера й організатора змагань

## МАЛЕНЬКІ СПОРТСМЕНИ



Програма орієнтована на заняття руховою активністю та спортом для дітей з порушеннями розумового розвитку віком 2,5–7 років.

Основний зміст занять – проведення рухливих ігор та естафет з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту.

**5**

**СТАНОВЛЕННЯ  
ТА РОЗВИТОК  
АДАПТИВНОГО  
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

## Зміст

1. Передумови виникнення адаптивного спорту в Україні
2. Структура управління адаптивним спортом в Україні
3. Правові засади функціонування адаптивного спорту
4. Проблеми та перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні
5. Результати виступів українських спортсменів на Паралімпійських та Дефлімпійських іграх



## Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту в Україні

Накопичення  
світового досвіду

Розпад СРСР

Прагнення до  
інтеграції України  
в ЄС

Громадський рух за  
визнання соціальної  
значущості  
фізкультурно-  
спортивного руху  
для людей з  
інвалідністю

Створення  
національних  
федерацій спорту для  
людей з інвалідністю з  
різними видами  
порушень

# СТРУКТУРА УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНИМ СПОРТОМ В УКРАЇНІ



## НАЦІОНАЛЬНИЙ КОМІТЕТ СПОРТУ ІНВАЛІДІВ УКРАЇНИ (НКСІУ)

Створено в 1992 р.



представництво країни в паролімпійському та дефлімпійському русі, у тому числі й на міжнародних змаганнях



розроблення спільно з Українським центром фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю концепції розвитку спортивного руху осіб з інвалідністю в країні



співпраця з МПК та іншими міжнародними організаціями в структурі адаптивного спорту



представництво інтересів громадського фізкультурно-спортивного руху людей з інвалідністю у вищих органах державної законодавчої та виконавчої влади й інших організаціях

## СТРУКТУРА УКРАЇНСЬКОГО ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ «ІНВАСПОРТ» (станом на 2019 р.)

Створено в 1993 р.

**25** регіональних  
центрів

**25** дитячо-юнацьких  
спортивних шкіл для  
дітей з інвалідністю

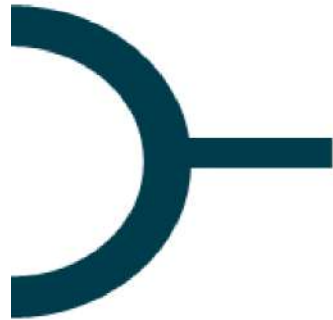
**17** відділень з видів спорту для  
осіб з інвалідністю в дитячо-  
юнацьких спортивних  
школах усіх типів

**103** фізкультурно-оздоровчих  
клуби

**1** національна, у тому числі  
штатна команда  
національних збірних  
команд з видів спорту  
людей з інвалідністю

**2** спеціалізовані ДЮСШІ  
паралімпійського та  
дефлімпійського резерву

## ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ УКРАЇНСЬКОГО ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ «ІНВАСПОРТ»



Створення належних умов



Здійснення заходів з організації змагань

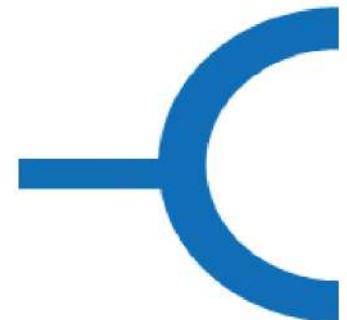


Підготовка та забезпечення участі національних збірних команд у змаганнях

Здійснення заходів щодо матеріально-технічного забезпечення спорту для осіб з інвалідністю

Забезпечення міжнародного співробітництва

Розроблення пропозицій щодо формування державної політики



## СПЕЦІАЛЬНА ОЛІМПІАДА УКРАЇНИ

# 1991

Започаткування Спеціальної Олімпіади, відсутність національної програми Спеціальних Олімпіад, приналежність до програм Євразії

Отримання акредитації від міжнародної Спеціальної Олімпіади.

Заснування Української спортивної федерації осіб з інвалідністю із розумовими та фізичними вадами, під егідою якої Спеціальна Олімпіада розвивалася до 2001 р.

# 1994

# 2002

Створення Всеукраїнської громадської організації осіб з інвалідністю «Спеціальна Олімпіада України»

## ОСНОВНА ЗАКОНОДАВЧА БАЗА, ЩО РЕГЛАМЕНТУЄ РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

### Закон України

Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні

### Закон України

Про ратифікацію Конвенції про права осіб з інвалідністю

### Закон України

Про фізичну культуру і спорт

### Закон України

Про призначення стипендій Президента України для видатних спортсменів із паралімпійських і дефлімпійських видів спорту та їх тренерів

### Закон України

Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні

# СПОРТИВНІ БАЗИ ПАРАЛІМПІЙСЬКОЇ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНІ

Національний центр  
паралімпійської та  
дефлімпійської підготовки  
«Україна»



відкрито в 2003 р.  
у м. Євпаторія

Західний  
реабілітаційно-  
спортивний центр  
НКСІУ



відкрито в 2010 р.  
у с. Верхнє  
(Львівська обл.)

Всеукраїнський  
реабілітаційно-  
відновлювальний спортивний  
центр НКСІУ



з 2017 р. триває  
будівництво в м. Дніпро

## УКРАЇНА НА ЛІТНІХ ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Роки та міста проведення	Медалі			Усього	Місця
	золото	срібло	бронза		
X 1996 Атланта (США)	1	4	2	7	44
XI 2000 Сідней (Австралія)	3	20	14	37	35
XII 2004 Афіни (Греція)	24	12	19	55	6
XIII 2008 Пекін (Китай)	24	18	32	74	4
XIV 2012 Лондон (Велика Британія)	32	24	28	84	4
XV 2016 Ріо-де-Жанейро (Бразилія)	41	37	39	117	3
XVI 2020 Токіо (Японія)	24	47	27	98	6
XVII 2024 Париж (Франція)	22	28	32	82	7

## УКРАЇНА НА ЗИМОВИХ ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Роки та міста проведення	Медалі			Усього	Місця
	золото	срібло	бронза		
VII 1998 Нагано (Японія)	3	2	4	9	14
VIII 2002 Солт-Лейк-Сіті (США)	0	6	6	12	18
IX 2006 Турин (Італія)	7	9	9	25	3
X 2010 Ванкувер (Канада)	5	8	6	19	5
XI 2014 сочі (російська федерація)	5	9	11	25	4
XII 2018 Пхьончхан (Південна Корея)	7	7	8	22	6
XIII 2022 Пекін (Китай)	11	10	8	29	2

## УКРАЇНА НА ЛІТНІХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Роки та міста проведення	Медалі			Усього	Місця
	золото	срібло	бронза		
XVII 1993 Софія (Болгарія)	2	4	2	8	12
XVIII 1997 Копенгаген (Данія)	5	10	5	20	9
XIX 2001 Рим (Італія)	12	12	10	34	4
XX 2005 Мельбурн (Австралія)	20	17	14	51	1
XXI 2009 Тайпей (Тайвань)	20	22	25	67	2
XXII 2013 Софія (Болгарія)	21	30	37	88	2
XXIII 2017 Самсун (Туреччина)	21	42	36	99	2
XXIV 2021 Кашіас-ду-Сул (Бразилія)	62	38	38	138	1

## УКРАЇНА НА ЗИМОВИХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Роки та міста проведення	Медалі			Усього	Місця
	золото	срібло	бронза		
XIV 1999 Давос (Швейцарія)	0	0	0	0	
XV 2003 Сундсвалл (Швеція)	0	1	0	1	
XVI 2007 Солт-Лейк-Сіті (США)	0	4	3	7	5
XVII 2011 Високі Татри (Словаччина)	скасовані				
XVIII 2015 ханти-мансійськ (російська федерація)	0	5	3	8	9
XIX 2019 Вальтевіна-Валькіавенна (Італія)	4	4	3	11	3



6

**ПІДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНІВ  
У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ  
ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ  
СПОРТІ**

## Зміст

1. Доступність адаптивного спорту для людей з інвалідністю
2. Особливості підготовки спортсменів з інвалідністю
3. Методичні положення підготовки спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату
4. Методичні положення підготовки спортсменів з порушеннями зору
5. Методичні положення підготовки спортсменів з порушеннями слуху



# ДОСТУПНІСТЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

## Вибір виду адаптивного спорту обумовлений:

видом інвалідності (наприклад, порушення опорно-рухового апарату, зору, слуху, інтелекту);

ступенем ураження організму та рівнем рухових можливостей;

віком і статтю;

особистими вподобаннями та інтересами;

правилами виду спорту та вимогами Міжнародного паралімпійського комітету й Міжнародного спортивного комітету глухих.



# ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

## Навчально-тренувальний процес в адаптивному спорті

організований педагогічний процес спортивного вдосконалення розвитку та корекції фізичних і психічних якостей формування необхідних умінь та навичок

## Невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу

є лікувально-реалітаційні та профілактичні заходи.

У паролімпійському й дефлімпійському спорті **виражена спрямованість** на досягнення високих спортивних результатів



## РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ – 2020 (ОКРЕМІ ВИДИ)

100 м		1500 м		5000 м	
Клас	Результат	Клас	Результат	Клас	Результат
T11	10.82 с	T11	3:57.60 с	T11	15:13.62 с
T12	10.43 с	T13	3:54.04 с	T12	14:34.13 с
T13	10.53 с	T20	3:54.57 с	T13	10:29.90 с
T33	17.73 с	T38	3:58.92 с		
T34	15.01 с	T46	3:52.08 с		
T35	11.39 с	T52	3:29.13 с		
T36	11.85 с	T54	2:49.55 с		
T37	10.95 с				
T38	10.94 с				
T47	10.53 с				
T51	20.33 с				
T52	16.99 с				
T53	14.20 с				
T54	13.76 с				
T63	12.04 с				
T64	10.76 с				



T11–13: спортсмени з порушеннями зору;

T20: спортсмени з порушеннями інтелекту;

T31–38: спортсмени з церебральним паралічем (з них 31–34 – на кріслах колісних);

T40–46: спортсмени з порушеннями, що впливають на роботу кінцівок, з ампутованими кінцівками;

T51–58: спортсмени на кріслах колісних

# ЧИННИКИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ СТРУКТУРУ ТА ЗМІСТ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У АДАПТИВНОМУ СПОРТІ



рівень збережених рухових можливостей



вроджена або набута інвалідність, її ступінь та особливості



наявність або відсутність спортивного досвіду до набуття інвалідності



закономірності становлення різних сторін підготовленості та формування адаптаційних процесів у функціональних системах спортсменів, що забезпечують досягнення спортивного результату



індивідуальні та статеві особливості спортсменів

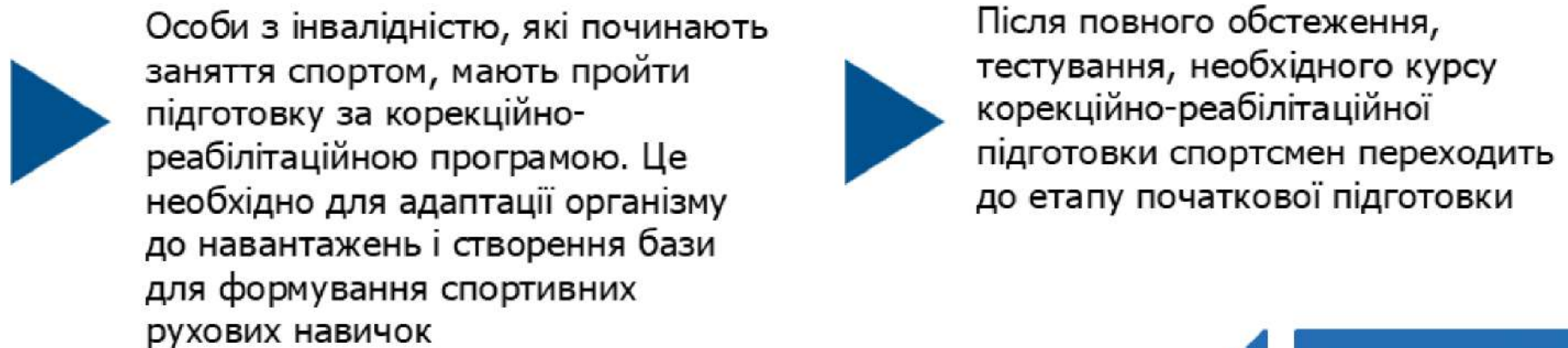


зміст і структура тренувального процесу тощо



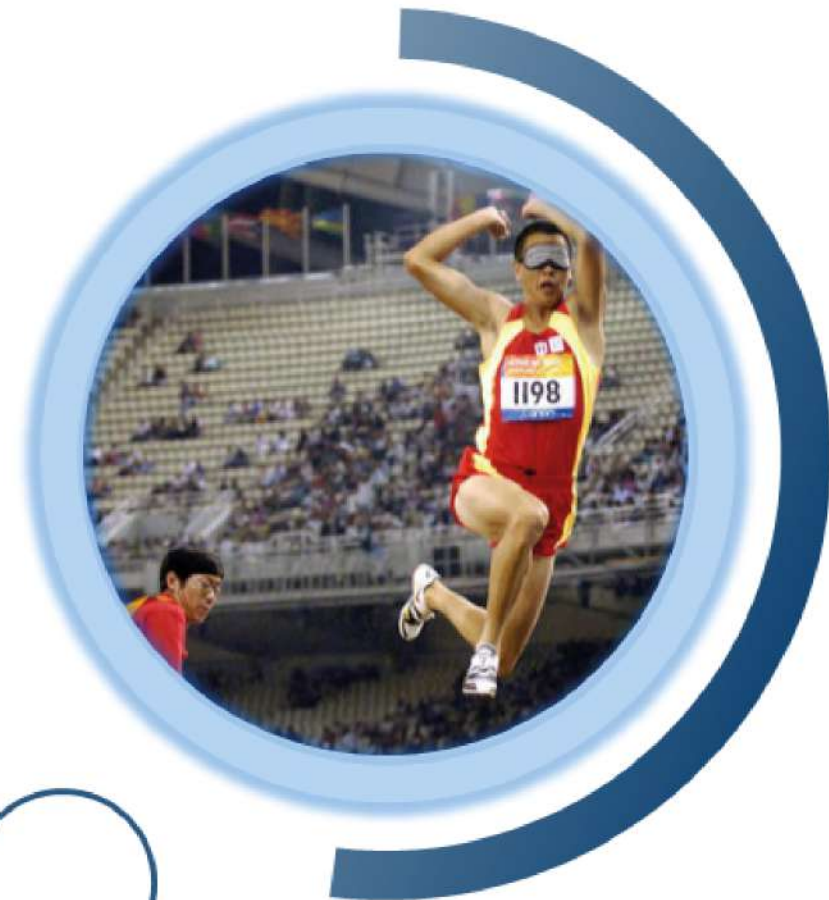
# ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

## Етап корекційно-реабілітаційної підготовки



## ЗАГАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ЕТАПУ КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

- »»» зміцнення здоров'я
- »»» удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості
- »»» підвищення рівня опірності організму до чинників зовнішнього середовища
- »»» формування стійкого бажання й усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ



## КОРЕКЦІЙНІ ЗАВДАННЯ ЕТАПУ КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

### Для спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату:

нормалізація рухової активності,  
відновлення м'язової сили, запобігання атрофії;  
профілактика й лікування контрактур і деформацій суглобів;  
розвиток здатності до самостійного пересування



### Для спортсменів з порушеннями зору:

розвиток здатності до переміщення в просторі;  
оволодіння навичками безпечної взаємодії з навколишнім середовищем та орієнтування;  
корекційно-компенсаторний розвиток м'язово-суглобових відчуттів;  
ліквідація скутості й обмеженості рухів



## СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ЕТАПУ КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

- »»» сприяння побутовому й професійному навчанню та перекваліфікації
- »»» здійснення спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю
- »»» створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому
- »»» розширення арсеналу умінь і навичок





Методичні положення підготовки спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату

«Обмежений» арсенал фізичних вправ

Нозологічно-детермінована індивідуалізація застосування засобів спортивної підготовки

Широке використання тренажерного та спеціального матеріально-технічного обладнання

Збалансоване поєднання тренувальних занять із застосуванням реабілітаційних та оздоровчих вправ і процедур

Здійснення тренувального процесу з обов'язковим урахуванням вимог змагальної діяльності та правил виду спорту



Методичні положення підготовки спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату

Інтенсивність та тривалість занять, відновлення після виконання фізичних вправ, індивідуалізовані й обумовлені характером інвалідності, рівнем фізичної підготовленості, побутовими умовами тощо






Спортсмени швидко втомлюються через порушення координації рухів та виконання вправ у неприродній біомеханіці

Спеціалізовані тренування з удосконалення технічних навичок у обраному виді спорту з використанням адаптованого обладнання

Систематичний моніторинг фізіологічних параметрів (кров'яний тиск, пульс, рівень кисню в крові тощо) для виявлення будь-яких змін та адаптації до програми тренувань

Для нормалізації тону м'язів, метаболізму тканин, ліквідації гіпоксії тканин, координації рухів необхідний комплексний підхід до системи реабілітації (фармакологічна корекція, фізіотерапія)

## МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

-  кількість спортсменів на тренувальному занятті незначна (до трьох з тотальними порушеннями зору)
-  усунення перешкод у спортивному приміщенні (стадіони, басейні тощо)
-  налагодження комунікації між тренерами та спортсменами, чіткість і конкретність команд тренерів та помічників
-  суттєвий обсяг застосування словесного методу, вживання розроблених умовних звукових сигналів
-  специфічне використання дидактичного принципу наочності (тактильно)



## НОРМИ НАПОВНЮВАНOSTI ГРУП ВІДДІЛЕНЬ З ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ\*

Групи	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)		
	B-1	B-2	B-3
Початкової підготовки	4–6	5–8	8
Базової підготовки	3–4	3–5	3–6
Спеціалізованої підготовки	2–4	2–5	3–5
Підготовки до вищої спортивної майстерності	2–4	2–4	2–4

\* Згідно з [Наказом](#) Міністерства молоді і спорту України від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»

# КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

## Глаукома

група довготривалих захворювань очей внаслідок підвищення внутрішньоочного тиску



## Катаракта

офтальмологічне захворювання, пов'язане з помутнінням кришталика ока, що викликає різні ступені розладу зору



## **Макулодистрофія**

хронічне прогресуюче захворювання, що характеризується ураженням центральної зони очного дна (макули), від якого страждають сітківка, пігментний епітелій та судини сітківки



## **Діабетична ретинопатія**

захворювання сітківки ока, що розвивається як ускладнення цукрового діабету



# КЛАСИФІКАЦІЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

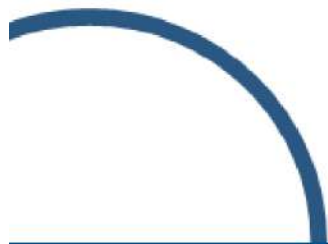
Відповідно до особливостей, порушення зору поділяють на дві групи:

**1** близорукість, тотальна сліпота (цілковита атрофія зорового нерва), непрогресуюча атрофія зорового нерва, пігментна абіотрофія сітківки, вроджені аномалії розвитку очного яблука, помутніння рогівки та катаракта

Особи цієї групи не мають протипоказань до занять спортом

**2** прогресуючі форми близорукості, глаукома, ретинопатія, вивих та підвивих кришталика, відшарування сітківки, прогресуюча атрофія зорового нерва

Необхідно обмежити виконання вправ статичного характеру

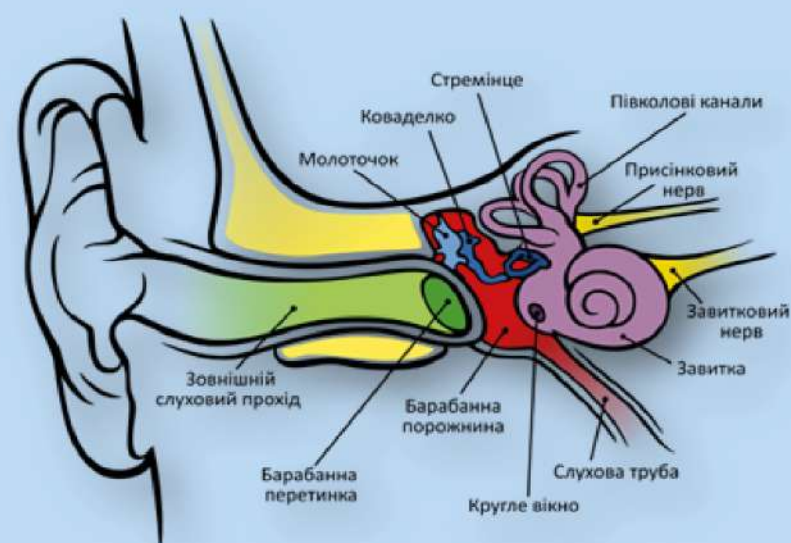


## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СЛУХОВОГО ТА ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРІВ

Взаємозв'язок слухового та вестибулярного аналізаторів простежується в тісній анатомічній єдності: периферична частина слухової системи міститься в лабіринті, там само, де й периферичні рецептори, які сприймають вестибулярні подразники, що сигналізують про положення тіла в просторі.

Патологічний процес у слуховій системі змінює функцію вестибулярного апарату, а вестибулярні порушення своєю чергою впливають на формування рухової сфери.


Вестибулярний аналізатор сприймає сигнали про положення тіла й голови в просторі, зміни швидкості та напрямку руху, забезпечує єдину функцію сприйняття й орієнтування в просторі, створює постійний вплив на тонус м'язів.




Патологічний процес у слуховому аналізаторі змінює функцію не тільки вестибулярного аналізатора, а й кінестетичного аналізатора, який теж визначає рухову діяльність.

В осіб з низькою вестибулярною стійкістю під час прискорень, обертів, нахилів суттєво порушуються координація рухів, рівновага, знижується здатність до максимального прояву рухових якостей просторового орієнтування.


# ХАРАКТЕРНІ ВІДХИЛЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ТА РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ




недосконала координація і  
невпевненість у рухах




відносна уповільненість у  
формуванні рухових навичок




складність у збереженні  
статичної та динамічної  
рівноваги



низький рівень розвитку  
орієнтування в просторі



недостатній рівень  
розвитку силових якостей  
(особливо статичної та  
силової витривалості)



уповільнена зворотна  
реакція



**Організаційно-методичні положення підготовки дефлімпійців**

Завдання тренера потребують ретельного попереднього розроблення наочних повідомлень у найбільш раціональній формі

Тренеру необхідно визначити способи спілкування зі спортсменами

Тренування вестибулярного апарату слід проводити з обов'язковим контролем стану вегетативних функцій, при цьому треба звертати увагу на колір шкіри, потовиділення, пульс, артеріальний тиск

Спілкуватися зі спортсменами необхідно так, щоб було видно обличчя тренера. Потрібно дотримуватися вираженої артикуляції

Використання залишкового слуху та інших сенсорних систем

7

**ПІДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНІВ  
З ПОРУШЕННЯМИ  
РОЗУМОВОГО  
РОЗВИТКУ**

## Зміст

1. Мета, завдання підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади
2. Характеристика розумової відсталості. Види, ступені порушення розумового розвитку
3. Характеристика найпоширеніших захворювань, що призводять до порушення розумового розвитку
4. Принципи підготовки спортсменів Спеціальної Олімпіади
5. Восьмитижнева тренувальна програма Спеціальної Олімпіади
6. Програми Спеціальної Олімпіади



## ВИЗНАЧЕННЯ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ

### Розумова відсталість

стан затриманого або неповного розвитку психіки, що характеризується порушенням тих здібностей, які виявляються в період дозрівання і забезпечують загальний рівень інтелектуальності, тобто когнітивних, мовленнєвих, моторних та соціальних здібностей

*(Всесвітня організація охорони здоров'я)*

### Види

**олігофренія** (вроджена) – стійкий непрогресивний патологічний стан (аномалія), який обумовлений дізонтонезом головного мозку та проявляється в недостатності інтелекту, що ускладнює соціальну адаптацію

**деменція** (набута) – стійке малозворотне глибоке зниження інтелекту, що виникає внаслідок органічного ураження головного мозку

## ОЛІГОФРЕНІЯ

Головна особливість психічного стану – **недорозвинення** всієї пізнавальної діяльності та особливо мислення.

Виявляється в пренатальний, натальний або ранній період дитинства.

Характеризується **тотальним** психічним недорозвитком.

Не має тенденції до прогресування.

Залежно від ступеня розумової відсталості забезпечується можливість задовільної **динаміки** розвитку та визначається ефективність педагогічного впливу тренувальних занять.



## СТУПЕНІ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ

**ГЛИБОКИЙ**  
(IQ = 0–19)

**ВАЖКИЙ**  
(IQ = 20–34)



**ПОМІРНИЙ**  
(IQ = 35–49)

**ЛЕГКИЙ**  
(IQ = 50–69)

## ПРИЧИНИ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ



**важкі інфекційні захворювання,** які жінка переносить під час вагітності (вірусний грип, краснуха та ін.)



**інтоксикації,** що виникають під дією отруйних речовин. Інтоксикація є наслідком непомірного вживання вагітною жінкою ліків. Вони можуть змінити розвиток плода



**важка дистрофія жінки** під час вагітності, тобто накопичення обміну речовин в органах і тканинах, різкі розлади їх функцій і зміни в будові



**зараження плода паразитами,** що існують в організмі матері (напр., токсоплазмоз). Жінка заражається від домашніх або диких тварин



**травматичні ураження плода,** що є наслідком удару, також можуть бути причиною розумової відсталості



**родові травми,** що виникають внаслідок накладання щипців, здавлення головки дитини під час проходження через родові шляхи у разі затяжних або надмірно швидких пологів



**генетичні наслідування** ряду генетичних аномалій або дефектів



**запальні захворювання мозку та його оболонки** (менінгіт, менінгоенцефаліт різного походження)

## СИНДРОМ ДАУНА

Кількість хромосом у нормі – 46.  
При синдромі Дауна до 21-ї пари  
«приєднується» додаткова 47-ма  
хромосома



Фахівці знайшли зв'язок  
між віком матері та  
частотою випадків  
народження дітей з  
хворобою Дауна

Вроджені пороки серця,  
системи травлення,  
ендокринні дисфункції,  
затримка росту,  
мікроцефалія з  
психіатричними симптомами,  
вади слуху та зору

Мати старше 45 років –  
один на 19 випадків;  
35–39 років – один на  
214 випадків;  
до 30 років – один на  
1000 випадків;  
20–24 роки – один на  
1500 випадків

# МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ

Застосування  
візуальних засобів

Малі  
навантаження

Максимізація  
взаємодії

Структуровані  
завдання

Систематичний  
контроль

Поступове  
навчання

Індивідуалізація  
програми



## СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ

*«Наше бачення майбутнього – це інклюзивний світ для всіх, що рухається силою спорту, завдяки якому люди з порушеннями розумового розвитку живуть активним, здоровим і повноцінним життям»*



# КРІС НІКІЧ

Перша людина із Синдромом Дауна, яка подолала дистанцію **IRONMAN**



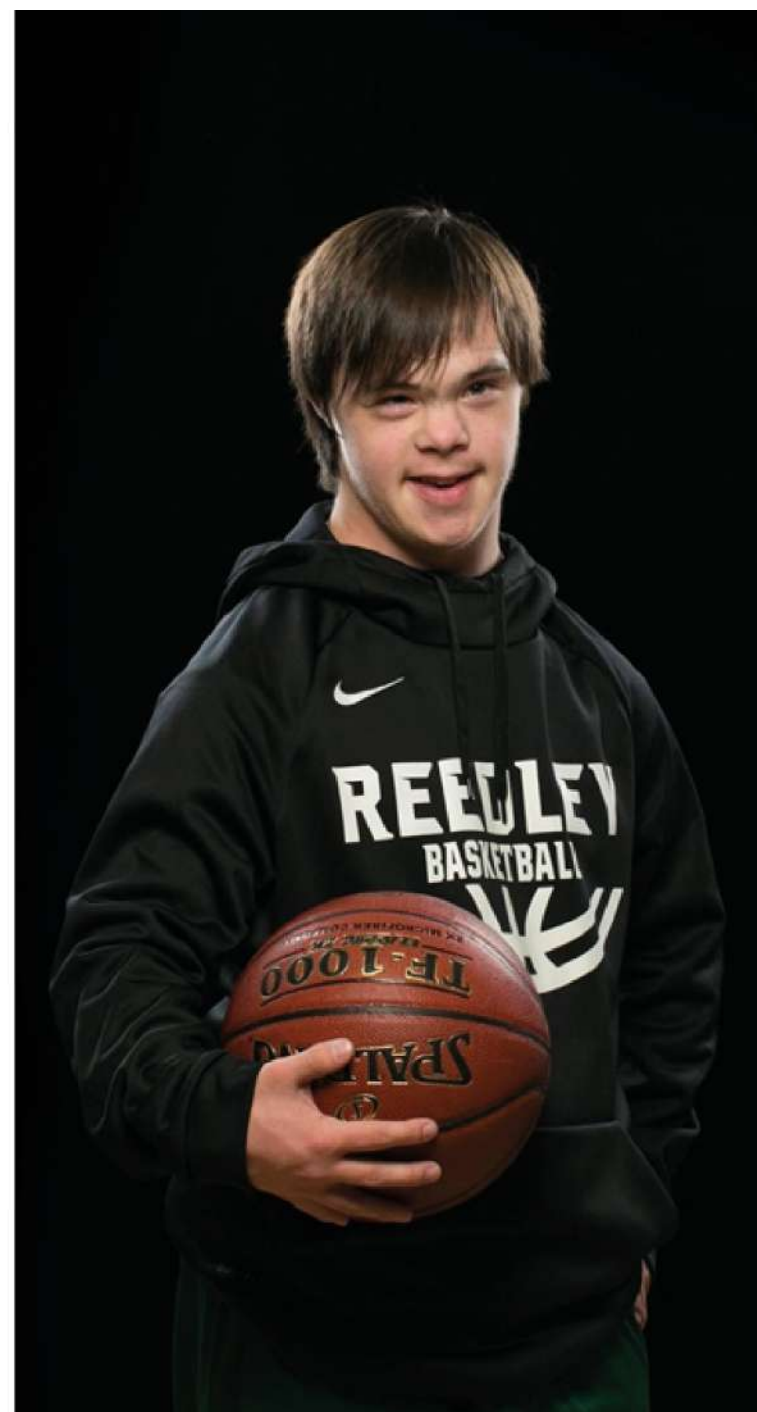
- 3,8 км плавання
  - 180,2 км велогонка
  - 42,2 км марафонський біг
- 
- Активно займається спортом
  - Соціально активний
  - Співавтор книг
  - Мотиватор
  - Рекордсмен Книги рекордів Гіннеса



## ВОСЬМИТИЖНЕВА ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА

**Обов'язкова (мінімальна)  
тренувальна програма –  
вісім тижнів**

Відповідно до генеральних правил Спеціальних Олімпіад, виключно після проходження восьми тижневої програми дозволяється брати участь в офіційних змаганнях



## ОБ'ЄДНАНИЙ СПОРТ

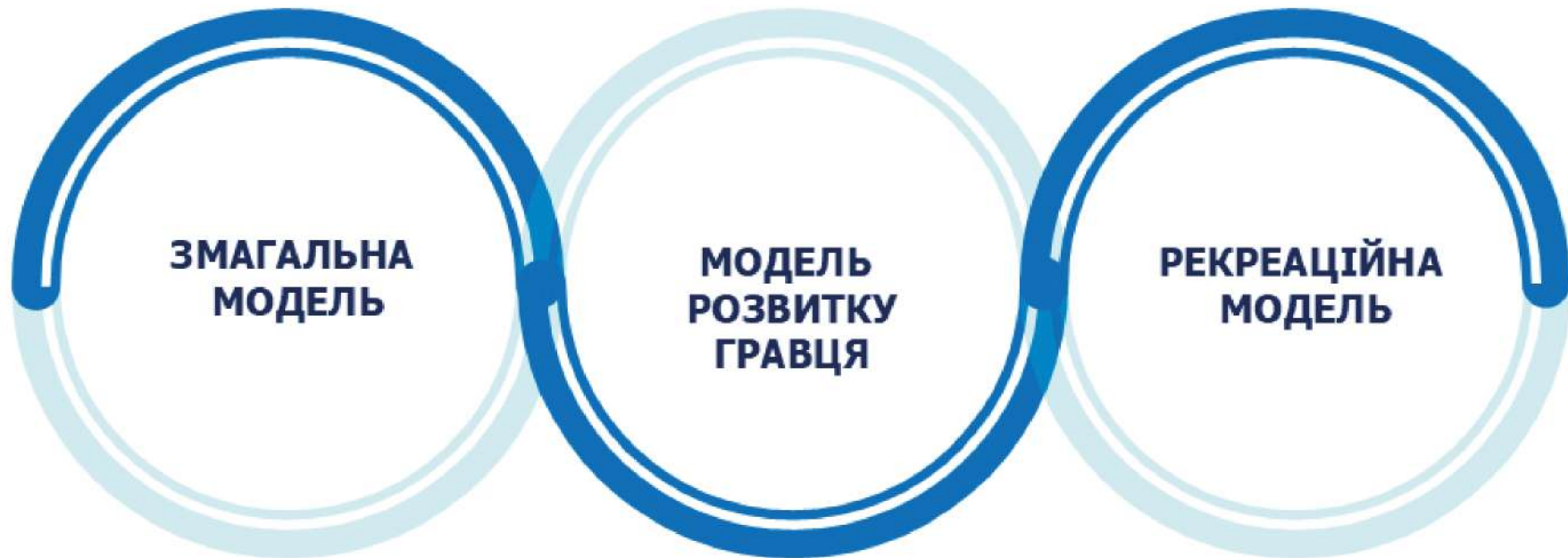
Спеціальна Олімпіада впроваджує і розвиває **інклюзивні** види спорту (об'єднаний футбол, об'єднаний баскетбол тощо), де в одній команді тренуються і змагаються спортсмени Спеціальної Олімпіади та люди без порушень розумового розвитку (партнери).

**Мета** об'єданого спорту – соціалізація осіб з порушеннями розумового розвитку шляхом проведення систематичних тренувальних занять і змагань з партнерами.

Формування команд має забезпечувати змістовну й активну участь усіх учасників.



## МОДЕЛІ ОБ'ЄДНАНОГО СПОРТУ



У всіх моделях програми спортсмени та партнери тренуються і змагаються разом

Усі моделі спрямовані на соціальну інклюзію, але структура й формат кожної моделі відрізняються

Незалежно від моделі об'єднана команда не повинна складатися виключно з людей із порушеннями розумового розвитку

## ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛЕЙ ОБ'ЄДНАНОГО СПОРТУ

### ЗМАГАЛЬНА МОДЕЛЬ

Члени команди мають приблизно однаковий вік, рівень підготовленості та тренувальний досвід.

Вимоги до діапазону за віком і рівнем спортивної майстерності визначаються правилами виду спорту

### МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ГРАВЦЯ

Об'єднує приблизно однакову кількість спортсменів Спеціальної Олімпіади та партнерів.

Більше уваги партнери приділяють навчанню спортсменів

### РЕКРЕАЦІЙНА МОДЕЛЬ

Основна увага приділяється спільним заняттям, веселим активностям без будь-яких обмежень.

Заняття можуть проводитись у партнерстві зі школами, клубами як односторонні заходи або на регулярній основі

8

**АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ  
АДАПТИВНОГО  
СПОРТУ**

## Зміст

1. Соціальні проблеми осіб з інвалідністю та передумови їх виникнення
2. Проблеми, що впливають на розвиток адаптивного спорту
3. Допінг в адаптивному спорті
4. Проблеми, що пов'язані із системою класифікації паролімпійців
5. Протиріччя вітчизняного паролімпійського та дефлімпійського спорту



## СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Здобуття освіти	Працевлаштування	Реалізація творчих та фізичних здібностей
Медичне обслуговування	Психологічна та соціальна допомога	Матеріально-технічне забезпечення
Комунікація	Доступність споруд, транспорту	Пенсійне забезпечення

## ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ



Законодавчо-нормативна  
база, механізми її  
застосування



Соціально-  
економічний  
рівень розвитку  
держави



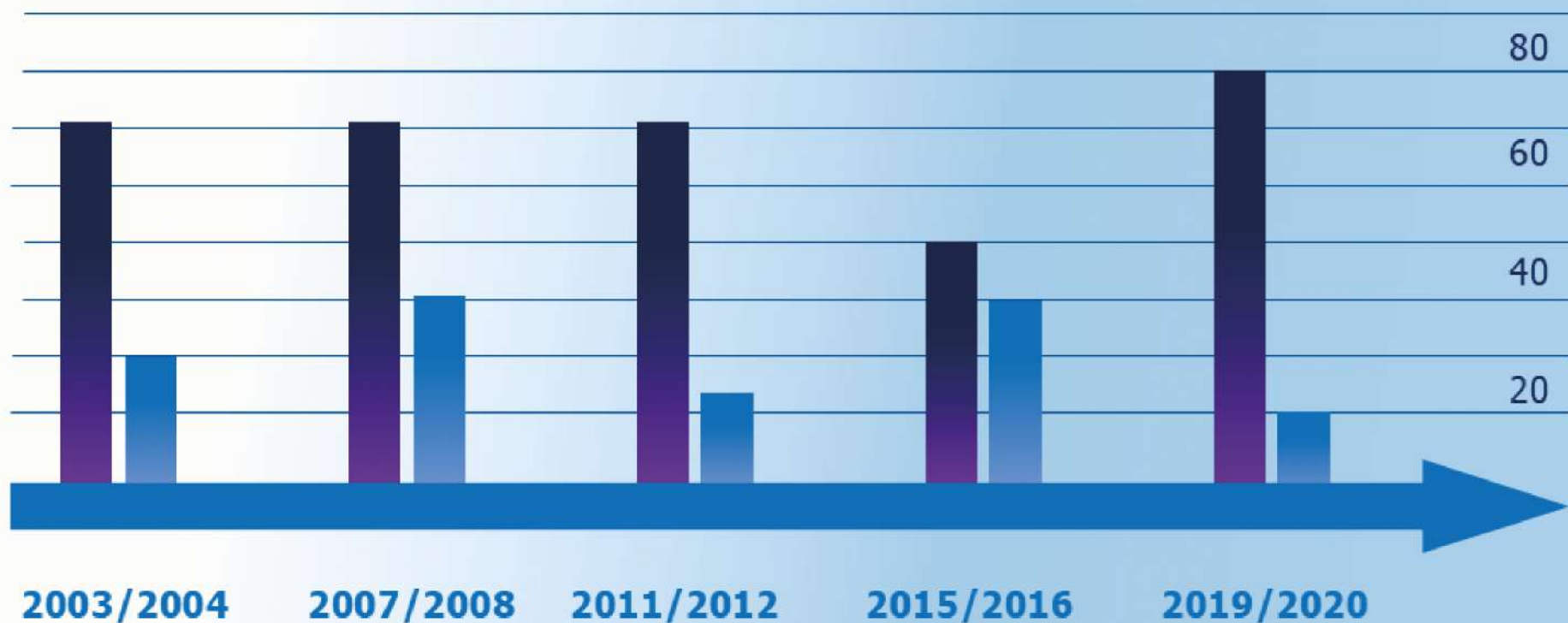
Ставлення суспільства  
до осіб з інвалідністю

# ПРОБЛЕМИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ



## КІЛЬКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ НА ЗМАГАННЯХ

тисяч осіб



 Всесвітні літні ігри Спеціальних Олімпіад  Ігри Олімпіад

*Коли в спорті обертається багато грошей, це створює сприятливий ґрунт для поширення допінгу*

*Балансувати між грошима та етичною стороною спорту дуже непросто*

“



**ФІЛІП КРАВЕН**

другий президент Міжнародного паролімпійського комітету

## ДОПІНГ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

**1981** розпочато допінг-тестування на Дефлімпійських іграх

**1988** розпочато допінг-тестування в паролімпійському спорті

**2016** з 1986 до 2016 р. в адаптивному спорті зафіксовано 370 позитивних допінг-проб



## ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ НА ЛІТНІХ ТА ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ І ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Ігри		Олімпійські		Паралімпійські	
		кількість проб	позитивні проби	кількість проб	позитивні проби
1992	Барселона (Іспанія)	1873	5	300	3
1994	Ліллекхаммер (Норвегія)	529	0	49	0
1996	Атланта (США)	2000	2	450	0
1998	Нагано (Японія)	621	1	52	0
2000	Сідней (Австралія)	2359	11	630	11
2002	Солт-Лейк-Сіті (США)	825	7	97	1
2004	Афіни (Греція)	3667	17	735	10
2006	Турин (Італія)	1219	8	242	0
2008	Пекін (Китай)	4500	20	1155	3
2010	Ванкувер (Канада)	2149	6	425	1
2012	Лондон (Велика Британія)	5051	15	1250	3
2014	сочі (російська федерація)	2453	55	511	1
2016	Ріо-де-Жанейро (Бразилія)	4913	6	1687	–
2018	Пхьончхан (Південна Корея)	3149	4	677	10
2021	Токіо (Японія)	5000	9	2174	1

## ПРОБЛЕМИ ТА ПРОТИРІЧЧЯ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН



постійне розширення списку заборонених речовин при регулярному виявленні невеликої кількості препаратів



недостатня кількість досліджень, що присвячені впливу заборонених препаратів на організм спортсмена



стрімке збільшення кількості допінг-проб



маніпуляції спортсменів, тренерів та лікарів з узаконенням прийому допінг-препаратів



жорстке покарання спортсменів, які вживають допінг



відсутність консультацій та технічних роз'яснень за результатами допінг-проб, а також співробітництва з обміну технологіями фармпідтримки



обмеження можливості використання різних препаратів під час лікування та в разі травм

# ПРИКЛАДИ МАНІПУЛЯЦІЙ ЯК МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

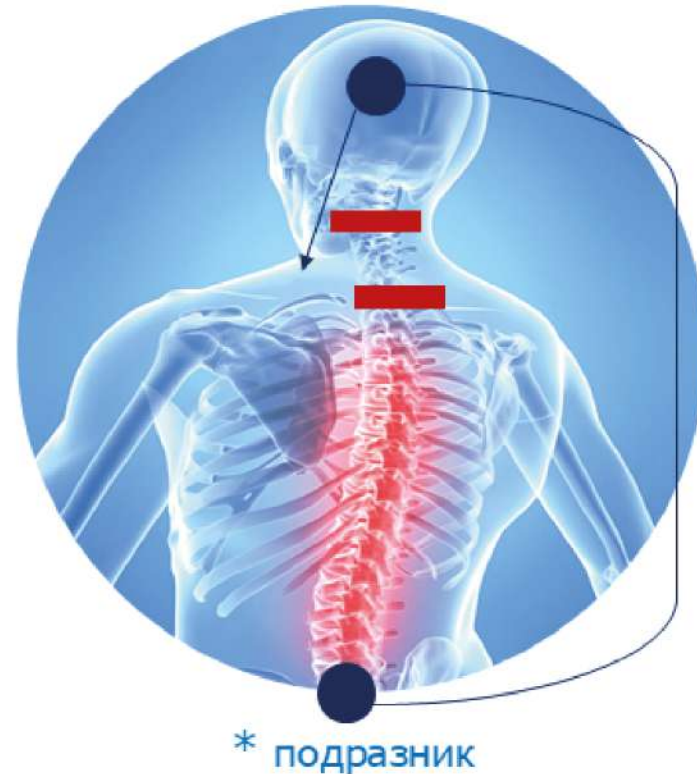
## Синдром вегетативної дисрефлексії

стан, що виникає в осіб із травмами спинного мозку та полягає в неможливості вегетативної нервової системи адекватно регулювати діяльність внутрішніх систем організму.

У разі дії **подразника\*** нижче рівня травми, організм намагається відправити сигнал у мозок, але через травму це не можливо.

Це викликає реакцію, що призводить до підвищення артеріального тиску й інших показників дихальної та серцево-судинної систем.

Природа виникнення синдрому вегетативної дисрефлексії



## ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИ ВИКЛИКАННЯ СИНДРОМУ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСРЕФЛЕКСІЇ



переповнення сечового міхура  
шляхом закріплення катетерів



електростимуляція м'язів  
нижніх кінцівок



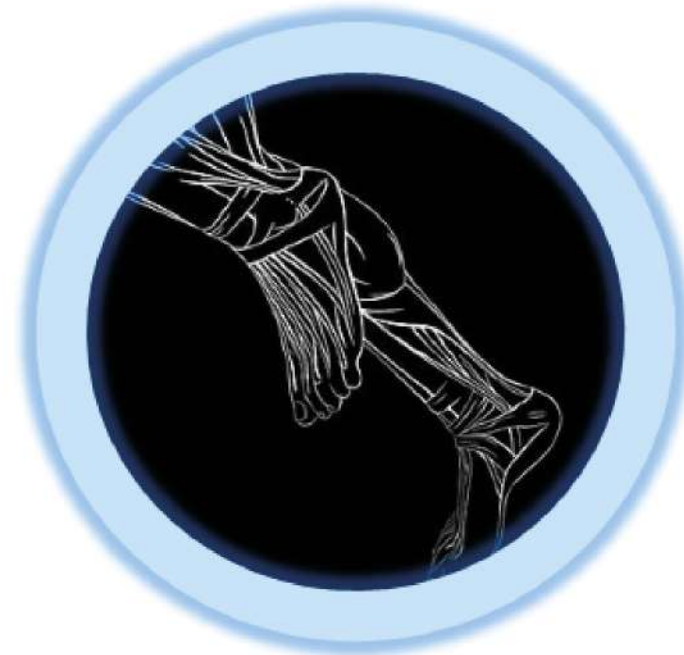
сидіння на канцелярських  
кнопках



використання жорстких  
ременів на ногах



тріщини або переломи  
кісток



## ПРОБЛЕМИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ СИСТЕМОЮ КЛАСИФІКАЦІЇ ПАРАЛІМПІЙЦІВ

Симуляція спортсменів щодо своїх функціональних обмежень з метою участі в Паралімпійських іграх або потрапляння до іншої класифікаційної групи

Недосконалість системи класифікації

Незнання заздалегідь своїх суперників через постійний перегляд класу

Недопуск деяких спортсменів до участі в змаганнях через невідповідність мінімальним критеріям інвалідності

## СКАНДАЛ НА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ – 2000

На Паралімпійських іграх в Атланті (США) вперше в історії у змаганнях взяли участь спортсмени з порушеннями розумового розвитку

Перемогу на турнірі з баскетболу серед спортсменів цієї нозології здобула збірна Іспанії

# 1996



Після Ігор стало відомо, що деякі гравці збірної Іспанії з баскетболу, яка здобула золото, були здоровими

# 2000

70 % учасників цих Ігор не змогли достовірно підтвердити наявність розумової відсталості

Після тривалого розслідування було прийнято рішення виключити зазначену нозологію з програми Паралімпійських ігор (до 2012 р.)

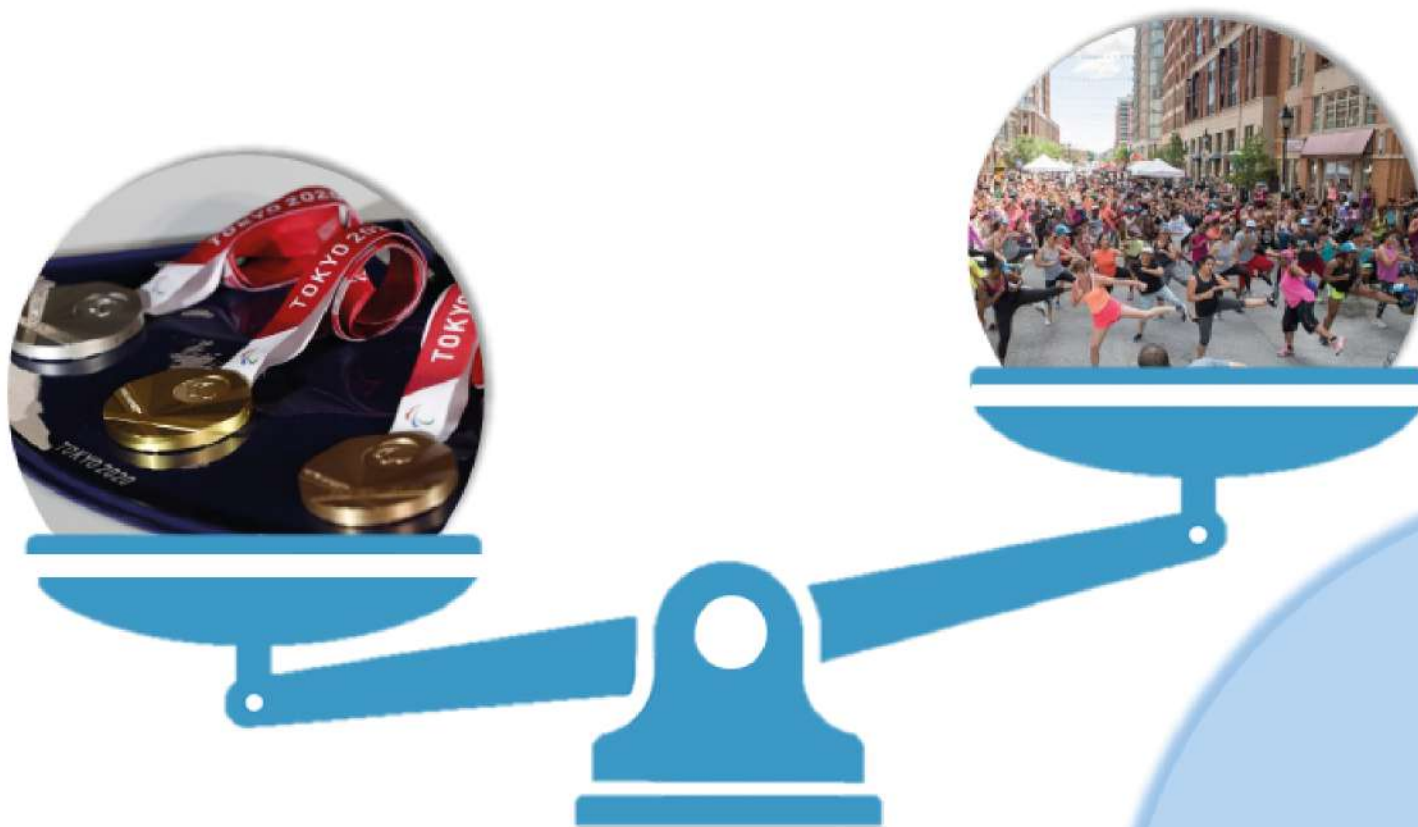
## ПОКАЗНИКИ ІНВАЛІДИЗАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ (1995–2020)

За даними Державного  
комітету статистики

Показники	Роки					
	1995	1999	2001	2013	2016*	2020*
Усе населення, млн осіб	51,7	50,1	46,7	45,6	42,5	41,6
Особи з інвалідністю, млн осіб	2,2	2,5	2,6	2,8	2,6	2,7
Особи з інвалідністю І групи, млн осіб	0,29	0,33	0,34	0,30	0,25	0,22
Діти з інвалідністю, млн осіб	0,11	0,14	0,15	0,17	0,15	0,16
Чисельність осіб з інвалідністю відносно загальної кількості населення, %	4,31	5,02	5,57	6,14	6,14	6,5

\* без урахування тимчасово окупованої території

## ГОЛОВНЕ ПРОТИРІЧЧЯ ВІТЧИЗНЯНОГО ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ



Високий рівень розвитку спорту вищих досягнень  
порівняно зі станом масового спорту

## УМОВИ РОЗВИТКУ ВІТЧИЗНЯНОГО АДАПТИВНОГО СПОРТУ

### СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Належний рівень державного фінансування підготовки порівняно з іншими країнами; премії та стипендії на рівні з олімпійцями

Будівництво баз пара- й дефлімпійської підготовки

Наявність законів, постанов про розвиток спорту та їх дотримання

Створення організаційних структур (НКСІУ, Інваспорт)

Недостатній рівень фінансування

Нечисленність спеціалізованих спортивних споруд

Слабка реалізація законів та постанов

Нерозвиненість мережі фізкультурно-спортивних клубів

Відсутність спеціалізованої пропаганди

### МАСОВИЙ СПОРТ

Відсутність науково обґрунтованих методик підготовки та спортивного тренування.  
Брак професійних кадрів

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### **Підходи до викладання та проведення практичних робіт**

Робота в малих групах з дискусіями, усні відповіді, виконання завдань у команді, активна участь в обговореннях.

### **Система оцінювання**

*Зміст виконаної роботи.* Оцінюється, наскільки підготовлена робота відповідає поставленому завданню.

*Рівень складності.* Рівень складності для здобувача виконаної роботи (високий, середній, низький).

*Оригінальність і творчість.* Рівень оригінальності виконаного завдання, наявність нових ідей або підходів.

*Аргументація.* Якість аргументації та логічність викладу матеріалу.

*Дотримання вимог.* Дотримання вимог до оформлення та представлення роботи.

*Рівень зусиль.* Ступінь дослідження теми, кількість та якість використаних джерел, а також проведених досліджень.

*Форма представлення.* Якість і формат виконаної роботи, графіка та стиль.

### **У процесі виконання практичних завдань мають сформуватися такі загальні компетентності фахівця:**

*Здатність вчитися.* Вміння шляхом самостійного навчання освоювати нові галузі, використовуючи здобуті теоретичні знання.

*Комунікаційні навички.* Здатність до ефективного комунікування та представлення складної комплексної інформації в стислій формі усно й письмово, використовуючи інформаційно-комунікаційні технології. Вміння ефективно та коректно спілкуватися з людьми.

*Навички роботи в команді.* Спроможність виконувати практичні дослідження в групі, враховувати вимоги дисципліни, планування та управління часом. Здатність працювати з окремими людьми й у команді, щоб сприяти високоякісному вирішенню проблем і досягненню мети. Оволодіння робочими навичками для отримання результату в рамках обмеженого часу з наголосом на професійній сумлінності та унеможливленні плагіату.

*Навчання протягом життя.* Здатність брати відповідальність за особисте навчання та застосовувати набуті знання на практиці.

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.1

Соціально-гуманістична значущість адаптивного спорту

#### Завдання

Коллективний перегляд фільму «[Rising Phoenix](#)».

Можна переглянути інші фільми, що пов'язані з адаптивним спортом для людей з інвалідністю.



#### Результат навчання

Есе (одна сторінка) на тему «Що найбільше вразило в обраному фільмі?».

#### Хід роботи

1. Переглянути обраний фільм.
2. Написати есе, зробивши власні висновки про значущість адаптивного спорту та гуманістичного ставлення до осіб з інвалідністю, наводячи факти з фільму.

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.2

Чинники якісної організації інклюзивного тренування у спорті

#### Завдання

1. Узагальнити уявлення студентів про організацію навчання осіб з особливими освітніми потребами та формування інклюзивного середовища в спорті.
2. Розкрити проблеми реалізації інклюзивного навчання в освіті та спорті.

#### Результат навчання

Таблиця, в якій наведено чинники (не менше п'яти) якісної організації інклюзивного спортивного тренування та їх характеристики. Визначення основних проблем і можливих ризиків інклюзивного тренування.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати навчальну та наукову літературу й визначити чинники якісної організації інклюзивного тренування в спорті.
2. Охарактеризувати чинники, що впливають на організацію інклюзивного тренування в спорті.
3. На основі отриманих даних виділити ключові проблеми та перспективи реалізації інклюзивного підходу в спортивній практиці.

Чинники	Характеристика	Проблеми реалізації

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.3

Організація інклюзивних тренувань в обраному виді спорту

#### Завдання

1. Ознайомитися з методом SWOT-аналізу.
2. Визначити підходи до побудови інклюзивних тренувань та формування інклюзивного середовища в спорті.
3. Розкрити й узагальнити організаційні складові організації тренувань дітей в умовах інклюзії на основі SWOT-аналізу.

#### Результат навчання

Розробка SWOT-аналізу організації інклюзивного навчання в обраному виді спорту: слабкі й сильні сторони, ризики реалізації та можливості.

S	СИЛЬНІ СТОРОНИ	W	СЛАБКІ СТОРОНИ
O	МОЖЛИВОСТІ	T	РИЗИКИ РЕАЛІЗАЦІЇ

#### Хід роботи

1. Проаналізувати особливості організації інклюзивних тренувань та формування інклюзивного середовища в спорті.
2. Охарактеризувати слабкі й сильні сторони, ризики реалізації та можливості спільного тренування практично здорових дітей і дітей з інвалідністю в обраному виді спорту.

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.4

Етика спілкування з особами з інвалідністю

#### Завдання

1. Ознайомитися з основними принципами етикету в спілкуванні з особами з інвалідністю та основами толерантного ставлення до них.
2. Набути знання щодо основних принципів етикету в спілкуванні з людьми з інвалідністю.

#### Результат навчання

Участь у рольових іграх, нотатки в конспекті.

#### Хід роботи

1. Знайти інформацію про основні принципи етикету в спілкуванні з особами з інвалідністю.
2. Законспектувати специфічні особливості спілкування та взаємодії з особами різних нозологічних груп.
3. Узагальнити отримані знання за рахунок моделювання поведінки та ситуацій, що можуть виникати під час спілкування з особами з інвалідністю (рольові ігри).



## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.5

Характеристика професійної діяльності  
фахівця з адаптивного спорту

#### Завдання

Підготувати професіограму фахівця галузі фізичної культури та спорту, який володіє необхідними навичками для роботи з людьми з інвалідністю.

#### Результат навчання

Таблиця.

<b>Зміст професійної діяльності</b> (з чим пов'язана робота фахівця, який працює з особами з інвалідністю)	
Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності: • вміння та навички; • особистісні якості	
Якості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності	
Галузі застосування професійних знань	

Продовження таблиці

<b>Зміст професійної діяльності</b> (з чим пов'язана робота фахівця, який працює з особами з інвалідністю)	
Компетентності, якими має володіти спеціаліст	
Умови, що необхідні для виконання професійних обов'язків	

#### Хід роботи

1. Ознайомитися з поняттям «професіограма» та особливостями її розроблення.
2. Визначити основні професійні й особистісні якості спеціаліста сфери фізичної культури та спорту.
3. Розробити професіограму фахівця галузі фізичної культури та спорту, який володіє необхідними навичками для роботи з особами з інвалідністю.
4. Заповнити таблицю.

#### Матеріали для опрацювання

1. [Професіограма](#) та її зміст.
2. Борисова О. В., Когут І. О., Маринич В. Л. [Особливості підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту для роботи з особами з інвалідністю.](#)

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.6

Соціально-гуманістична значущість адаптивного спорту

#### Завдання

Відібрати (із запропонованих або доступних у відкритих джерелах) проєкт, що розроблений в Україні та спрямований на покращення життєдіяльності людей з інвалідністю (перевага надається проєктам, пов'язаним зі спортивною діяльністю).

#### Результат навчання

Таблиця\*.

Назва	Залучені суб'єкти	Терміни реалізації	Спрямо-ваність	Результати від впровад-ження

\* За потреби кількість стовпчиків у таблиці може бути збільшена.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати діяльність державних та громадських організацій з розроблення проєктів, що спрямовані на осіб з інвалідністю.
2. Заповнити таблицю на підставі аналізу довільно обраного проєкту та презентувати в групі.

#### Матеріали для опрацювання

1. [Проєкти НАІУ](#).
2. [Співпраця громадських організацій людей з інвалідністю Києва](#).
3. [Інформація про проєкти, які стали переможцями конкурсу з визначення проєктів, для реалізації яких надається фінансова підтримка за рахунок державних коштів для надання соціальних послуг особам з інвалідністю у 2023 році](#).

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

### Практичне заняття 1.7

Соціально-гуманістична значущість  
адаптивного спорту

#### Завдання

Розробити проєкт, спрямований на створення умов для занять адаптивним спортом і фізичною культурою людей з інвалідністю.

#### Результат навчання

Таблиця, захист у групі.

Блоки	Характеристика
Опис (назва, бюджет, локалізація, терміни)	
Проблематика та актуальність	
Мета	
Завдання	
Спрямованість (на кого орієнтований)	
Ризики (перешкоди)	
Приклади (кейси) схожих рішень	

Продовження таблиці

Блоки	Характеристика
План та етапи реалізації	
Очікувані результати від реалізації	

#### Хід роботи

1. Проаналізувати сучасні проєкти спортивного спрямування, орієнтовані на осіб з інвалідністю.
2. Розробити власний проєкт, заповнити таблицю та презентувати роботу в групі.

#### Матеріали для опрацювання

1. [Проєкти](#) Національної асамблеї людей з інвалідністю України.
2. [Проєкти](#) за кошти міського бюджету. Спортивний майданчик для людей з особливими потребами.

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

### Практичне заняття 2.1

Порівняльна характеристика діяльності міжнародних організацій в адаптивному спорті

#### Завдання

Охарактеризувати діяльність міжнародної організації з адаптивного спорту (історія виникнення, президент, напрями діяльності, актуальна інформація про організацію).

#### Результат навчання

Презентація.

Організації з адаптивного спорту

1. Міжнародна спортивна федерація баскетболу на кріслах колісних ([IWBF](#))
2. Міжнародний паролімпійський комітет ([IPC](#))
3. Міжнародний спортивний комітет глухих ([ICSD](#))
4. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад ([SOI](#))
5. Міжнародна спортивна федерація візочників та ампутантів ([IWAS](#))
6. Міжнародна спортивна федерація для осіб з порушеннями розумового розвитку ([VIRTUS](#))
7. Міжнародна спортивно-рекреаційна асоціація осіб з церебральним паралічем ([CP-ISRA](#))
8. Міжнародна спортивна асоціація осіб з порушеннями зору ([IBSA](#))

#### Хід роботи

1. На основі аналізу офіційних сайтів знайти інформацію про історичні аспекти, особливості функціонування обраної організації.
2. Розробити презентацію та захистити роботу.

## МІЖНАРОДНИЙ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ІСТОРІЯ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

### Практичне заняття 3.1

Порівняльна характеристика видів порушень, з якими спортсмени допускаються до Паралімпійських ігор

#### Завдання

1. Проаналізувати програму літніх та зимових Паралімпійських ігор, визначити нозологічний склад учасників і види спорту, в яких вони беруть участь.
2. Зробити висновки про кількість видів спорту в програмі літніх та зимових Паралімпійських ігор, кількість видів спорту, в яких беруть участь представники кожної нозології; порівняти кількісні показники.

#### Результат навчання

Таблиця, аналітичне есе до таблиці.

#### Характеристика паролімпійських видів спорту

Вид спорту	Рік включення до програми Паралімпійських ігор	Кількість комплектів нагород	Нозологічні класи учасників	Відмінні риси в проведених змаганнях	Інвентар

#### Хід роботи

1. Проаналізувати види спорту, включені до програми Паралімпійських ігор, використовуючи лише інформацію з офіційного сайту Міжнародного паролімпійського комітету (сторінки [Sports](#) та [Paralympic-games](#)).
2. Заповнити таблицю.

## МІЖНАРОДНИЙ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ІСТОРІЯ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

### Практичне заняття 3.2

Класифікація спортсменів у адаптивному спорті

#### Завдання

1. Порівняти результати переможців Паралімпійських ігор 2016 р. у змаганнях з легкої атлетики (бігові дисципліни).
2. Проаналізувати результати з легкої атлетики на літніх [Паралімпійських іграх 2020](#) р. та порівняти їх з [Паралімпійськими іграми 2016](#) р.

#### Результат навчання

Дві діаграми, висновки (із зазначенням нозологій, що продемонстрували найкращий та найгірший результати) з урахуванням правил класифікації спортсменів у паралімпійському спорті (див. функціональну класифікацію з легкої атлетики). Графіки з результатами чоловіків і жінок складаються окремо.

№ з/п	ПІБ спортсмена	Дистанція
1		Чоловіки 100 м
2		Чоловіки 200 м
3		Чоловіки 400 м
4		Чоловіки 1500 м
5		Жінки 100 м

Продовження таблиці

№ з/п	ПІБ спортсмена	Дистанція
6		Жінки 200 м
7		Жінки 400 м
8		Чоловіки та жінки 800 м
9		Чоловіки та жінки 5000 м
10		Чоловіки та жінки 100 м
11		Чоловіки та жінки 200 м
12		Чоловіки та жінки 400 м
13		Чоловіки та жінки 1500 м

#### Хід роботи

1. Обрати бігові дисципліни (не менше восьми), знайти інформацію про результати переможців на Паралімпійських іграх 2016 і 2020 рр.
2. Побудувати порівняльні діаграми та провести аналіз динаміки результатів з урахуванням класифікації спортсменів.

## МІЖНАРОДНИЙ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ІСТОРІЯ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

### Практичне заняття 3.3

Класифікація спортсменів у адаптивному спорті

#### Завдання

1. Обрати вид спорту з програми Паралімпійських ігор для аналізу.
2. Проаналізувати історичні тенденції виникнення та розвитку виду спорту в паралімпійському русі.
3. Надати характеристику нозологічного складу учасників.
4. Зазначити результати виступів спортсменів з обраного виду спорту на Паралімпійських іграх та назвати країни, що демонструють найкращі результати.

#### Результат навчання

Доповідь, презентація в PowerPoint.

#### Хід роботи

1. Надати історичну довідку про виникнення виду спорту, його розвиток із зазначенням року включення виду спорту до програми Паралімпійських ігор.
2. Охарактеризувати нозологічний склад учасників з виду спорту та загальні підходи до класифікації (враховуючи функціональну класифікацію).



3. Проаналізувати результати виступів спортсменів з обраного виду спорту на Паралімпійських іграх і визначити країни, що мають найкращі результати виступів.

## МІЖНАРОДНИЙ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ІСТОРІЯ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

### Практичне заняття 3.4

Програма та учасники Паралімпійських ігор

#### Завдання

1. Проаналізувати програму останніх літніх Паралімпійських ігор, визначити нозологічний склад учасників і види спорту, в яких вони беруть участь.
2. Заповнити таблицю та проаналізувати програму змагань.

#### Результат навчання

Таблиця, висновки.

Нозологічні групи	Види спорту								

#### Хід роботи

1. Підготувати таблицю, де вказати всі види спорту, що представлені в програмі літніх Паралімпійських ігор (по горизонталі).
2. Указати всі нозологічні групи, що включені до програми Паралімпійських ігор (по вертикалі).
3. У таблиці відмітити комірки, що відповідають нозологічній групі, яка представлена в програмі того чи іншого виду спорту.
4. Проаналізувати програму Паралімпійських ігор, пояснити причини наявності або відсутності виду спорту в певній нозологічній групі (з урахуванням функціональних можливостей спортсменів різних нозологічних груп).

## СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ: ВИНИКНЕННЯ, ФІЛОСОФІЯ, ПРОГРАМА

### Практичне заняття 4.1

Характеристика волонтерських програм  
Спеціальних Олімпіад

#### Завдання

Скласти сценарій реалізації волонтерської програми Спеціальних Олімпіад (наприклад, освітньої програми для учнів загальноосвітніх закладів), де розкрити інформацію про рух Спеціальних Олімпіад та людей з порушеннями інтелекту.

#### Результат навчання

Сценарій реалізації волонтерської програми під час організованого заходу.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати наявні волонтерські програми Спеціальних Олімпіад.
2. Розробити сценарій проведення заходу, спрямованого на реалізацію однієї з програм. Приклад: інформаційна зустріч для учнів загальноосвітніх закладів, присвячена популяризації Спеціальних Олімпіад та висвітленню нозологічних особливостей людей з порушеннями інтелекту.
3. Підготувати презентацію в PowerPoint.

## СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ: ВИНИКНЕННЯ, ФІЛОСОФІЯ, ПРОГРАМА

### Практичне заняття 4.2

Організаційні особливості проведення змагань  
у русі Спеціальних Олімпіад

#### Завдання

Навчитися проводити дивізіонування спортсменів з порушеннями інтелекту відповідно до правил Спеціальних Олімпіад.

#### Результат навчання

Таблиця зі сформованими дивізіонами.

#### Приклад

### Результати попередніх змагань з бігу на дистанцію 400 м

Стать	Вікова група (років)	Результати	Дивізіон
ч	16–21	00:01:16.60	
ч	16–21	00:01:18.39	
ч	16–21	00:01:40.20	
ч	16–21	00:01:17.57	
ч	16–21	00:01:14.45	
ч	16–21	00:01:31.25	
ч	16–21	00:01:20.25	
ч	16–21	00:01:31.76	

Продовження таблиці

Стать	Вікова група (років)	Результати	Дивізіон
ч	16–21	00:01:24.67	
ч	16–21	00:01:23.84	
ч	16–21	00:01:26.90	

### Хід роботи

1. Переглянути відео про дивізіонування спортсменів Спеціальних Олімпіад.
2. Провести дивізіонування спортсменів Спеціальних Олімпіад.
3. Заповнити таблицю.



## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

### Практичне заняття 5.1

Участь спортсменів України в Паралімпійських та Дефлімпійських іграх

#### Завдання

Охарактеризувати досягнення українських спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті.

#### Результат навчання

Таблиця.

#### Хід роботи

1. Відвідати сайт [Міжнародного паралімпійського комітету](#) або [Міжнародного спортивного комітету глухих](#) (відповідно до завдання).
2. Знайти інформацію про завойовані вітчизняними спортсменами медалі на одних зимових Паралімпійських іграх.
3. Знайти інформацію про завойовані вітчизняними спортсменами медалі на одних літніх Дефлімпійських іграх.
4. Знайти інформацію про завойовані вітчизняними спортсменами медалі на одних літніх Паралімпійських іграх.
5. Заповнити таблицю.

#### Досягнення українських спортсменів на обраних змаганнях

Спортсмени	Змагання, вид спорту	Медалі			
		золото	срібло	бронза	загалом

## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

### Практичне заняття 5.2

Організаційне та нормативно-правове забезпечення адаптивного спорту в Україні

#### Завдання

Шляхом аналізу офіційного сайту Міністерства молоді та спорту України охарактеризувати діяльність державної організації «Інваспорт» за такими пунктами:

- організаційна структура й управління (у тому числі взаємодія з громадським сектором);
- правове забезпечення діяльності;
- реабілітаційно-спортивні заходи та центри підготовки спортсменів.

#### Результат навчання

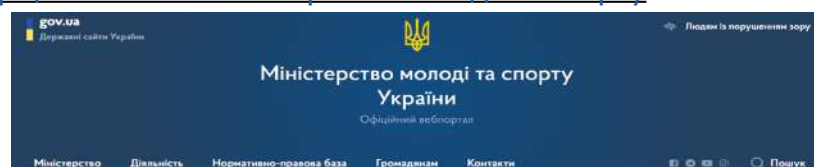
Презентація та доповідь.

#### Хід роботи

1. Визначити організаційну структуру й управління адаптивним спортом в Україні, а також взаємодію організацій громадського та державного секторів.
2. Шляхом аналізу офіційного веб-порталу Міністерства молоді та спорту України охарактеризувати діяльність державної організації «Інваспорт».
3. Підготувати доповідь та презентацію.

#### Матеріали для опрацювання

[Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту.](#)



## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

### Практичне заняття 5.3

Реабілітаційно-спортивні центри для осіб з інвалідністю

#### Завдання

1. Знайти інформацію про центри паралімпійської та дефлімпійської підготовки в Україні, а також центри, що надають спортивно-реабілітаційні послуги особам з інвалідністю.
2. Охарактеризувати особливості функціонування та матеріально-технічного забезпечення центрів підготовки спортсменів з інвалідністю на прикладі довільно обраної країни.

#### Результат навчання

Презентація.

#### Хід роботи

1. Обрати та проаналізувати інформацію про діяльність сучасних баз підготовки спортсменів з інвалідністю у світі.
2. Визначити наявні центри фізкультурно-спортивної спрямованості та ті, що надають реабілітаційні послуги особам з інвалідністю в Україні.
3. Охарактеризувати особливості матеріально-технічного забезпечення центрів спортивної та реабілітаційної спрямованості.
4. Підготувати доповідь і презентацію.



## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

### Практичне заняття 5.4

Розвиток адаптивного спорту в Україні

#### Завдання

1. Проаналізувати діяльність Українського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».
2. Визначити організаційну структуру та правове регулювання діяльності цього центру.

#### Результат навчання

Таблиця, блок-схема, презентація, доповідь.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати інформацію про діяльність Українського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» на офіційному сайті Міністерства молоді та спорту України.
2. Зробити блок-схему структури цього центру.
3. Визначити нормативно-правове підґрунтя, що забезпечує його діяльність.
4. Знайти на сайті щорічні звіти центру й обрати трирічний період для аналізу.
5. Визначити показники, за якими буде проведено аналіз діяльності центру, та зробити відповідну таблицю.
6. Провести аналіз діяльності центру за обраний період, виявити тенденції розвитку адаптивного спорту, проаналізувати статистичні дані й заповнити таблицю відповідно до завчасно визначених показників.

## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

### Практичне заняття 5.5

Нормативно-правове регулювання адаптивного спорту в Україні

#### Завдання

1. Систематизувати закони, що регулюють розвиток адаптивного спорту в Україні.
2. Провести поглиблений аналіз одного закону (на вибір) і підготувати інформацію про його структуру та зміст.
3. Проаналізувати [Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року](#) й виокремити інформацію, що присвячена питанням розвитку адаптивного спорту.

#### Результат навчання

Доповідь, нотатки в конспекті.

#### Хід роботи

1. Відвідати [офіційний портал Верховної Ради України](#) та знайти закони, що регулюють розвиток адаптивного спорту в Україні (лекція «Становлення та розвиток адаптивного спорту в Україні»).
2. Систематизувати закони, що регулюють розвиток адаптивного спорту в Україні, відповідно до хронологічної послідовності їх прийняття (скласти таблицю або діаграму).
3. Обрати з переліку один закон і підготувати інформацію про його структуру та зміст. Проаналізувати зміни, що були внесені до закону за весь період, пояснити їх доцільність.
4. Проаналізувати Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Ознайомитися з ключовими положеннями Стратегії, що присвячені питанням розвитку адаптивного спорту в Україні.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.1

Структура навчально-тренувальної програми для спортсменів з інвалідністю (за обраним видом спорту та певною нозологією)

#### Завдання

1. Розробити й обґрунтувати зміст навчально-тренувальної програми для спортсменів з інвалідністю.
2. Порівняти показники тижневого навантаження й наповнюваності груп спортсменів з інвалідністю та без інвалідності.

#### Результат навчання

Структура навчально-тренувальної програми для спортсменів з інвалідністю (за обраним видом спорту та певною нозологією) – таблиця, висновки.

#### Зміст навчально-тренувальної програми для спортсменів з інвалідністю

з \_\_\_\_\_ (вид спорту) \_\_\_\_\_ (нозологічна група)

Етап	Рік навчання	Тижневе навантаження	Наповнюваність груп	Основний зміст

#### Хід роботи

1. Проаналізувати наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».
2. Провести аналіз навчальної програми для ДЮСШ з обраного виду спорту (на [сайті Мінмолодьспорту](#)).
3. Розробити та обґрунтувати зміст навчальної програми для ДЮСШ осіб з інвалідністю з обраного виду спорту.
4. Порівняти показники тижневого навантаження та наповнюваності груп спортсменів з інвалідністю й без інвалідності (див. наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»).
5. Сформулювати висновки, захистити роботу.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.2

Матеріально-технічне забезпечення адаптивного спорту

#### Завдання

1. Здійснити аналіз доступності спортивної споруди для осіб з інвалідністю.
2. Проаналізувати доступність для осіб з інвалідністю довільно обраного спортивного об'єкта.
3. Розробити експертний висновок про доступність спортивної споруди для осіб з інвалідністю.

#### Результат навчання

Експертні висновки про доступність спортивних споруд для спортсменів з інвалідністю.

#### Хід роботи

1. Дати визначення основним поняттям, що характеризують доступність споруд для людей з інвалідністю: «архітектурна доступність», «універсальний дизайн», «безбар'єрність».
2. Ознайомитися з матеріалами навчально-методичного посібника «Архітектурна доступність шкіл», 2012 (с. 6–58, 79–86). Завантажити посібник можна за цим [посиланням](#).
3. Обрати спортивний об'єкт (наприклад, де студент тренується або працює тренером / помічником тренера) та проаналізувати його доступність для осіб з інвалідністю.
4. Заповнити експертний висновок (с. 66–78 посібника, крім пункту 8).

*Примітка.* С. 66 заповнюється наприкінці роботи. Це загальний висновок.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.3

Класифікація спортсменів у адаптивному спорті

#### Завдання

1. Ознайомитися з класифікаційною системою в паролімпійському спорті.
2. Визначити мету, завдання, принципи, особливості та проблеми класифікації спортсменів у адаптивному спорті.
3. Ознайомитися з класами спортсменів, які беруть участь у паролімпійських видах спорту.

#### Результат навчання

Нотатки в конспекті, висновки.

#### Хід роботи

1. За результатами перегляду фільму визначити ключові проблеми класифікації спортсменів у адаптивному спорті.
2. Надати характеристику процесу класифікації спортсменів.
3. Визначити класи спортсменів та особливості кожної нозології з паролімпійських видів спорту.
4. Ознайомитися з [класами спортсменів](#), які беруть участь у Паролімпійських іграх.
5. Зробити нотатки в конспекті за такими пунктами: мета, завдання, принципи, особливості, проблеми класифікації спортсменів у адаптивному спорті.



Athletes may look different to their competitors as there is a spectrum of impairments in each class.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.4

Паралімпійський спорт:  
характеристика класифікаційних груп

#### Завдання

1. Розкрити характерні порушення спортсменів-паралімпійців та особливості їх спортивної підготовки.
2. Пояснити доцільність урахування стану здоров'я людей з інвалідністю для побудови програми спортивної підготовки.

#### Результат навчання

Нотатки в конспекті чи презентація.

#### Хід роботи

1. На прикладі довільно обраного виду спорту розкрити характерні порушення спортсменів-паралімпійців\* та методичні особливості проведення тренувальних занять.
2. Проаналізувати класифікаційні групи спортсменів-паралімпійців.
3. Визначити найбільш характерні для відповідної нозологічної групи захворювання та пояснити доцільність урахування стану здоров'я для побудови програми підготовки спортсменів.
4. Зробити нотатки в конспекті чи презентацію та захистити роботу.

\* Нозологічні групи, що можуть бути проаналізовані (залежно від виду спорту): церебральний параліч; ампутації та інші порушення функцій опорно-рухового апарату; травми спинного мозку; порушення зору.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.5

Класифікація спортсменів у паралімпійському спорті

#### Завдання

1. Ознайомитися з лекціями «Міжнародний паралімпійський рух: історія та тенденції розвитку» й «Підготовка спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті».
2. Виписати, що означають букви й цифри в класифікації паралімпійського спорту.

#### Результат навчання

Таблиця.

#### Класифікація спортсменів у паралімпійському спорті

Класифікація в паралімпійському спорті	Визначення ушкоджень, що відповідають класифікації
Th8	
S2	
C7	
A7	
L2	
A5	
A3	
L5	

Продовження таблиці

Класифікація в паролімпійському спорті	Визначення ушкоджень, що відповідають класифікації
C6	
Th3	
A4	
A2	

### Хід роботи

1. Знайти інформацію про класифікацію спортсменів у паролімпійському спорті та зазначити джерело цієї інформації.
2. Заповнити таблицю.

### Матеріали для опрацювання

1. [Функціональні паролімпійські класифікації.](#)
2. [Хто змагається на Паролімпіаді. Все, що треба знати про класифікацію спортсменів.](#)

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.6

Тренування спортсменів у адаптивному спорті

#### Завдання

1. Розробити план-конспект тренувального заняття для спортсменів з інвалідністю в довільно обраному виді спорту.
2. Визначити завдання, що будуть вирішені під час занять. Підготувати зміст та методичні рекомендації для кожної частини тренування.

#### Результат навчання

План-конспект.

#### Структура план-конспекту

Вік спортсменів \_\_\_\_\_

Нозологія \_\_\_\_\_

Тривалість заняття (хв) \_\_\_\_\_

Інвентар \_\_\_\_\_

Завдання:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Методичні рекомендації

#### Хід роботи

1. Проаналізувати завдання підготовки спортсменів у адаптивному спорті.
2. Розробити план-конспект тренувального заняття для групи спортсменів з інвалідністю.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

### Практичне заняття 6.7

Навчальна програма для інклюзивних тренувань

#### Завдання

1. Розробити навчальну програму з виду спорту для інклюзивних тренувань.
2. Підготувати навчально-тематичний план, використовуючи наявну програму з обраного виду спорту.

#### Результат навчання

Навчальна програма.

#### Навчально-тематичний план

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичні	практичні	загалом
Вступ			
Розділ 1. (назва)			
Розділ 2. (назва)			
Розділ 3. (назва)			
...			
Прогнозований результат			

### **Хід роботи**

1. Проаналізувати діючу програму з обраного виду спорту.
2. Розробити річний навчально-тематичний план для проведення інклюзивних тренувань.
3. Описати навчальну програму за структурою, що складається з таких пунктів:  
пояснювальна записка (актуальність програми, мета, завдання, спрямування, методи навчання);  
навчально-тематичний план (річний) у таблиці, враховуючи навантаження (у годинах);  
зміст кожної теми.

## **ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ**

### **Практичне заняття 7.1**

Психолого-педагогічна характеристика людей з порушеннями інтелекту

#### **Завдання**

1. Проаналізувати фактори народження дітей з порушеннями інтелекту.
2. Виявити характерні психологічні та фізичні особливості розвитку дитини з порушеннями інтелекту.
3. Визначити основні ступені порушення інтелекту та надати їм характеристику.

#### **Результат навчання**

Презентація, висновки.

#### **Хід роботи**

1. Проаналізувати фактори ризику народження дітей з порушеннями інтелекту. Виявити основні хвороби та синдроми, що супроводжуються порушеннями інтелекту.
2. Підготувати таблицю, в якій відповідно до ступенів розумової відсталості (легкий, помірний, важкий, глибокий) надати характеристику психологічним і фізичним особливостям розвитку дітей з порушеннями інтелекту.
3. Визначити методичні особливості (не менше трьох) проведення тренувальних занять зі спортсменами з різними ступенями інтелектуальних порушень.

## Психолого-педагогічна характеристика людей з порушеннями інтелекту

Ступінь порушення інтелекту	Психологічні особливості розвитку	Фізичні особливості розвитку	Методичні особливості роботи
Легкий			
Помірний			
Важкий			
Глибокий			

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ

### Практичне заняття 7.2

Інклюзивні тренування за програмою Спеціальної Олімпіади «Об'єднаний спорт»

#### Завдання

1. Ознайомитися з видами тренувань за програмою «Об'єднаний спорт».
2. Розробити план-конспект інклюзивного тренувального заняття за програмою «Об'єднаний спорт».
3. Розробити програму заняття для студентів з метою підготовки до участі в інклюзивному тренуванні зі спортсменами з порушеннями інтелекту.

#### Результат навчання

План-конспект.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати спрямованість і завдання різних варіантів реалізації інклюзивної програми Спеціальної Олімпіади «Об'єднаний спорт»: змагального, розвитку спортсмена, рекреаційного.
2. Виявити відмінні та спільні риси реалізації цієї інклюзивної програми. Інформацію можна представити в вигляді таблиці.
3. Обрати вид спорту з переліку тих, що включені до програми змагань Спеціальних Олімпіад. Обґрунтувати свій вибір. Розробити план-конспект інклюзивного тренувального заняття за програмою «Об'єднаний спорт» на прикладі обраного виду спорту.

4. Пояснити соціальний ефект запропонованого тренувального заняття та розкрити методичні особливості інклюзивності заняття.

5. Для ефективного й успішного тренування за інклюзивною програмою «Об'єднаний спорт» провести попереднє навчання потенційних партнерів (безпосередніх учасників та учасниць тренувального заняття). Розробити програму заняття для студентів з метою підготовки до участі в інклюзивному тренуванні зі спортсменами з порушеннями інтелекту.

6. Після вибору варіанту реалізації інклюзивної програми Спеціальної Олімпіади «Об'єднаний спорт» роз'яснити потенційним партнерам їхні функціональні обов'язки та правила участі в тренувальному занятті.

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

### Практичне заняття 8.1

Проблеми розвитку адаптивного спорту

#### Завдання

Обрати одну тему із запропонованих та розкрити її шляхом створення інфографіки (навести факти, цифри та проблеми, що стосуються цієї теми).

#### Результат навчання

Інфографіка.

#### Хід роботи

1. Обрати одну тему зі списку запропонованих нижче для роботи з візуалізації даних.
2. Використовуючи інформацію з лекцій та матеріали мережі Інтернет, розкрити обрану тему в вигляді інфографіки.

#### Список тем

1. Соціальна значущість і передумови виникнення адаптивного спорту.
2. Складові адаптивної фізичної культури.
3. Організаційна структура й управління адаптивним спортом у світі.
4. Структура та функції Міжнародного паролімпійського комітету.
5. Структура адаптивного спорту в Україні.
6. Паралімпійські ігри: історія виникнення та становлення.
7. Нозологічний склад учасників Паралімпійських ігор.
8. Особливості розвитку дефлімпійського спорту.

9. Історія Спеціальних Олімпіад.
10. Характеристика паралімпійських видів спорту (один на вибір).
11. Спортсмени України на Паралімпійських іграх.
12. Спортсмени України на Дефлімпійських іграх.

13. Особливості класифікації спортсменів у адаптивному спорті.
14. Види класифікації в адаптивному спорті.
15. Волонтерські програми Спеціальних Олімпіад.

## ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ЗАВДАННЯ

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

#### САМОСТІЙНА РОБОТА № 1

##### **Завдання**

Проаналізувати законодавчу базу України щодо визначення основних дефініцій навчальної дисципліни.

##### **Результат навчання**

Конспект.

##### **Хід роботи**

1. Проаналізувати законодавчу базу України щодо визначення основних дефініцій навчальної дисципліни.
2. Зробити конспект.

#### САМОСТІЙНА РОБОТА № 2

##### **Завдання**

1. Визначити історичні аспекти сприйняття осіб з інвалідністю та ставлення до них суспільства у світі та Україні.
2. Проаналізувати міжнародні документи ООН (резолюції, правила, декларації, конвенції), в яких розглядаються питання осіб з інвалідністю.

##### **Результат навчання**

Таблиця чи нотатки в конспекті.

Документ	Дата прийняття	Характеристика

##### **Хід роботи**

1. Проаналізувати історичні аспекти становлення руху за визначення прав і прийняття осіб з інвалідністю в суспільстві.
2. Виділити ключові дати та події.
3. Ознайомитися з міжнародними нормами, що мають важливе значення для осіб з інвалідністю, а також сприяють розвитку адаптивної фізичної культури та спорту.
4. Заповнити таблицю, зробити висновки.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 3

#### Завдання

Опрацювати матеріал для підготовки порівняльної таблиці з характеристикою діяльності міжнародної організації з Дефлімпійського спорту (історія виникнення, президент, напрями діяльності, інша цікава інформація про організацію).

#### Результат навчання

Конспект.

#### Хід роботи

1. Опрацювати матеріал для підготовки порівняльної таблиці з характеристикою діяльності міжнародної організації з Дефлімпійського спорту (історія виникнення, президент, напрями діяльності, інша цікава інформація про організацію).
2. Зробити конспект.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 4

#### Завдання

1. Окреслити перелік організацій, що формують правове поле функціонування адаптивного спорту у світі та Україні.
2. Побудувати схему управління адаптивним спортом на національному та міжнародному рівнях.

#### Результат навчання

Презентація та доповідь.

#### Хід роботи

1. На основі аналізу літератури й інтернет-джерел проаналізувати управлінське поле функціонування адаптивного спорту у світі та Україні.
2. Розробити програму взаємодії організацій на міжнародному та національному рівнях, а також визначити їх взаємозв'язок на прикладі довільно обраної країни.

3. Розробити презентацію та захистити роботу.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 5

#### Завдання

1. Проаналізувати офіційний сайт і [статут Міжнародного спортивного комітету глухих](#).
2. Визначити особливості організації та проведення Дефлімпійських ігор (літніх/зимових).
3. Охарактеризувати їх за пунктами:
  - історія створення;
  - види спорту в програмі;
  - вимоги до міжнародних федерацій та спортсменів для участі в Іграх;
  - країни – учасниці змагань (визначити топкраїни-лідери).

#### Результат навчання

Презентація та доповідь.

#### Хід роботи

1. Визначити особливості організації та проведення літніх і зимових Дефлімпійських ігор за вказаними пунктами (історія створення, види спорту в програмі, вимоги до міжнародних федерацій та спортсменів для участі в Іграх, країни – учасниці змагань, у тому числі топкраїни-лідери).
2. Зробити презентацію та захистити роботу.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 6

#### Завдання

1. Проаналізувати талісмани трьох довільно обраних Дефлімпійських ігор, їх історію створення та цікаві факти про них.
2. Знайти інформацію про майбутні Дефлімпійські ігри (місце/дата проведення, кількість спортсменів, залучені організації, інші цікаві факти, символіка/талісман).
3. Створити власний талісман майбутніх Дефлімпійських ігор.

## Результат навчання

Презентація.

### Хід роботи

1. На основі аналізу офіційних сайтів та інформаційних джерел знайти інформацію про особливості організації Дефлімпійських ігор.
2. Зробити презентацію.

## САМОСТІЙНА РОБОТА № 7

### Завдання

1. Підготувати й опрацювати інформацію про структуру та зміст Міжнародного класифікаційного кодексу.
2. Визначити особливості процедури оцінювання спортсменів, підготовки класифікаторів і видачі сертифікатів, протестів та апеляцій.

## Результат навчання

Конспект.

### Хід роботи

1. Підготувати й опрацювати інформацію про структуру та зміст Міжнародного класифікаційного кодексу.
2. Визначити особливості процедури оцінювання спортсменів, підготовки класифікаторів і видачі сертифікатів, протестів та апеляцій.
3. Зробити конспект.

## САМОСТІЙНА РОБОТА № 8

### Завдання

1. Шляхом аналізу [офіційного сайту](#) Ігор нескорених, матеріалів мережі Інтернет і наукової літератури визначити особливості організації та проведення [Ігор Нескорених](#).

### 2. Охарактеризувати їх за пунктами:

- історія створення та проведення міжнародних ігор;
- країни-учасниці;
- види спорту в програмі;
- результати участі спортсменів України та склад національної збірної;
- цікаві факти.

## Результат навчання

Презентація та доповідь.

### Хід роботи

1. Шляхом аналізу офіційного сайту Ігор, матеріалів мережі Інтернет і наукової літератури знайти інформацію про організацію та проведення Ігор нескорених.
2. Розробити інформаційний буклет (інфографіку), доповідь та захистити роботу.

## САМОСТІЙНА РОБОТА № 9

### Завдання

Зробити презентацію про видатних спортсменів – учасників міжнародних комплексних змагань для осіб з інвалідністю.

## Результат навчання

Презентація або буклет.

### Хід роботи

1. Знайти інформацію про відомих спортсменів, які беруть участь у Паралімпійських, Дефлімпійських іграх, Іграх нескорених тощо.
2. Описати за пунктами: біографія, спортивні досягнення, цікаві факти.
3. Зробити презентацію або буклет.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 10

#### Завдання

1. Занотувати інформацію про організаційні особливості проведення змагань у русі Спеціальних Олімпіад.
2. Знайти відео, що розкриває зміст волонтерських програм Спеціальних Олімпіад.

#### Результат навчання

Конспект.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати інформацію про організаційні особливості проведення змагань у русі Спеціальних Олімпіад.
2. Знайти відео, що розкриває зміст волонтерських програм Спеціальних Олімпіад.
3. Зробити конспект.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 11

#### Завдання

Знайти відео, що розкриває зміст волонтерських програм Спеціальних Олімпіад, та надати його характеристику.

#### Результат навчання

Відео та записи в конспекті.

#### Хід роботи

1. Ознайомитися з волонтерськими програмами Спеціальних Олімпіад та обрати одну волонтерську програму.
2. Знайти відео, що відображає обрану волонтерську програму.
3. Прокоментувати, хто на відео є волонтером та яка мета програми.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 12

#### Завдання

1. Проаналізувати інформацію про досягнення українських спортсменів у адаптивному спорті.
2. Зробити інформаційний буклет про видатного українського паралімпійця чи дефлімпійця.

#### Результат навчання

Інформаційний буклет.

#### Хід роботи

1. Проаналізувати інформацію про досягнення українських спортсменів у адаптивному спорті.
2. Розробити інформаційний буклет про видатного українського паралімпійця чи дефлімпійця.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 13

#### Завдання

Переглянути фільм про Валерія Сушкевича «[Людина волі](#)».

#### Результат навчання

Есе із зазначенням факторів становлення та розвитку адаптивного спорту в Україні.

#### Хід роботи

1. Переглянути обраний фільм.
2. Написати есе, проаналізувавши розвиток адаптивного спорту в Україні та діяльність Валерія Сушкевича в становленні руху осіб з інвалідністю.
3. Зробити висновки.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 14

#### Завдання

Знайти інформацію щодо волонтерських чи громадських організацій, що займаються розвитком спорту для дітей з інвалідністю в Україні.

#### Результат навчання

Презентація, доповідь.

#### Хід роботи

1. Шляхом аналізу матеріалів мережі Інтернет знайти інформацію про діючі волонтерські чи громадські організації, що створюють умови для занять спортом для дітей з особливими потребами.
2. Підготувати доповідь і презентацію та захистити роботу.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 15

#### Завдання

1. Ознайомитися з навчально-тренувальними програмами з видів спорту (за обраним видом спорту й певною нозологією) і наказом Міністерства молоді та спорту України, що регламентує організацію занять для дітей з інвалідністю.
2. Ознайомитися з матеріалами навчально-методичного посібника «Архітектурна доступність шкіл».

#### Результат навчання

Конспект.

#### Хід роботи

1. Ознайомитися з навчально-тренувальними програмами з видів спорту й наказом Міністерства молоді та спорту України, що регламентує організацію занять для дітей з інвалідністю.

2. Ознайомитися з матеріалами навчально-методичного посібника «Архітектурна доступність шкіл».

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 16

#### Завдання

На офіційному сайті [Спеціальних Олімпіад](#) ознайомитися з матеріалами тренувальних програм для різних видів спорту.

#### Результат навчання

Конспект.

#### Хід роботи

1. Ознайомитися з матеріалами восьми тижневих тренувальних програм для різних видів спорту Спеціальних Олімпіад.
2. Підготувати конспект за обраним видом спорту.

### САМОСТІЙНА РОБОТА № 17

#### Завдання

Здійснити порівняльний аналіз статистичних показників розвитку масового спорту та спорту вищих досягнень.

#### Результат навчання

Конспект.

#### Хід роботи

1. Здійснити порівняльний аналіз статистичних показників розвитку масового адаптивного спорту та показників розвитку спорту вищих досягнень (паралімпійського й дефлімпійського).
2. Зробити конспект.

## ТЕМИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

### **Тема 1. Адаптивний спорт як соціально-гуманістичний феномен**

1. Передумови виникнення та становлення адаптивного спорту, законодавче підґрунтя до формування гуманного ставлення до осіб з інвалідністю.
2. Складові адаптивної фізичної культури: їх характеристика та значення для осіб з інвалідністю.
3. Моделі навчання осіб з інвалідністю. Особливості організації інклюзивного навчання та інклюзивних занять у спорті: виклики й перспективи.
4. Етика спілкування в адаптивному спорті зі спортсменами, які мають різні види інвалідності.
5. Соціальне значення волонтерської діяльності в адаптивному спорті (мотивація, основні види діяльності спортивних волонтерів, еволюція паролімпійського волонтерського руху).

### **Тема 2. Загальна характеристика дефлімпійського спорту**

1. Історичні аспекти становлення дефлімпійського спорту.
2. Критерії допуску спортсменів до Дефлімпійських ігор.
3. Історія створення та напрями діяльності Міжнародного спортивного комітету глухих.
4. Особливості організації та проведення Дефлімпійських ігор.
5. Типові порушення в дефлімпійців і причини, що спонукають їх до занять спортом.

### **Тема 3. Міжнародний паролімпійський рух: історія та тенденції розвитку**

1. Історія виникнення літніх і зимових Паролімпійських ігор.
2. Структура та діяльність Міжнародного паролімпійського комітету.
3. Нозологічний склад учасників Паролімпійських ігор.
4. Характеристика медичної, функціональної та гандикапної класифікації в паролімпійському спорті.
5. Характеристика видів спорту в програмі Паролімпійських ігор.
6. Міжнародна організаційна структура паролімпійського спорту.

### **Тема 4. Спеціальні Олімпіади: виникнення, філософія, програма**

1. Передумови виникнення та становлення Спеціальних Олімпіад.
2. Мета, завдання та принципи Спеціальних Олімпіад.
3. Спільні й відмінні риси Спеціальних Олімпіад та паролімпійського спорту.
4. Критерії дивізіонування учасників Спеціальних Олімпіад.
5. Характеристика волонтерських програм Спеціальних Олімпіад.

## **Тема 5. Становлення та розвиток адаптивного спорту в Україні**

1. Передумови виникнення адаптивного спорту в Україні.
2. Структура управління адаптивним спортом в Україні.
3. Правові засади функціонування адаптивного спорту.
4. Спортивні бази й матеріально-технічне забезпечення паралімпійської та дефлімпійської підготовки спортсменів в Україні.
5. Проблеми та перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні.
6. Показники й результативність виступів українських спортсменів на Паралімпійських, Дефлімпійських іграх і Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад.

## **Тема 6. Підготовка спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті**

1. Фактори, що обумовлюють доступність адаптивного спорту для осіб з інвалідністю.
2. Характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті.
3. Значення й особливості проведення корекційно-реабілітаційної підготовки в адаптивному спорті. Корекційні завдання підготовки.
4. Загальні та спеціальні завдання підготовки в адаптивному спорті різних нозологічних груп.

5. Організація та проведення тренувань зі спортсменами з порушеннями опорно-рухового апарату, слуху й зору.

## **Тема 7. Підготовка спортсменів з інтелектуальними порушеннями**

1. Поняття «розумова відсталість» та її види.
2. Методичні особливості фізкультурно-спортивної роботи з особами, які мають інтелектуальні порушення.
3. Спеціальні завдання підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад.
4. Характеристика восьмитижневих програм підготовки.
5. Спеціально-методичні та соціальні принципи роботи з особами з інтелектуальними порушеннями під час тренувальних занять.

## **Тема 8. Актуальні проблеми адаптивного спорту**

1. Основні соціальні проблеми осіб з інвалідністю.
2. Характеристика проблем розвитку адаптивного спорту.
3. Проблеми використання допінгу в адаптивному спорті, заборонені методи.
4. Протиріччя розвитку адаптивного спорту в Україні: порівняння показників спорту вищих досягнень та масового спорту.
5. Фактори, що обумовлюють рівень розвитку адаптивного спорту.

## ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

### 1. До структури міжнародного спортивного руху осіб з інвалідністю належать такі організації, визнані Міжнародним олімпійським комітетом:

- A. Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад, Дефлімпійські ігри, Паралімпійські ігри.
- B. Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародний паралімпійський комітет, Міжнародні федерації осіб з інвалідністю, що включені до програми Паралімпійських ігор.
- C. Міжнародний паралімпійський комітет, Міжнародний спортивний комітет глухих, Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад.
- D. Міжнародна спортивна федерація візочників та ампутантів, Організаційний комітет Паралімпійських ігор, Міжнародна спортивна федерація осіб з порушеннями розумового розвитку.

### 2. Назвіть першу міжнародну спортивну організацію для осіб з інвалідністю, що виникла в 1924 р.:

- A. Міжнародний паралімпійський комітет.
- B. Міжнародний спортивний комітет глухих.
- C. Міжнародна спортивна федерація візочників та ампутантів.
- D. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад.

### 3. Волонтерами в програмі «Смолоскиповий пробіг» є:

- A. Представники правоохоронних органів.
- B. Медики.

- C. Тренери.
- D. Судді.

### 4. Назвіть критерії дивізіонування спортсменів Спеціальних Олімпіад:

- A. Вік, стать, рівень спортивної майстерності.
- B. Рівень інтелектуального розвитку.
- C. Маса, зріст, рівень спортивної майстерності.
- D. Фізичні можливості, вид та рівень захворювання.

### 5. Визначте спільні риси паралімпійського спорту та Спеціальних Олімпіад:

- A. На змаганнях домінує не захоплення до певних результатів заради рекордів, а спонукання спортсменів випробувати свої можливості, подолати невпевненість та здобути перемогу над собою.
- B. Паралімпійські ігри та Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад перетворилися назмагання не лише атлетів, а й держав.
- C. Додержання більшості принципів, а саме: виховання молоді в дусі взаєморозуміння та дружби, відсутність дискримінації за расовими, релігійними або політичними мотивами.
- D. Організатори Ігор підводять підсумки змагань за результатами участі представників різних країн; під час нагородження на честь переможців виконується гімн країни спортсмена-переможця.

**6. Визначте методичні умови роботи тренера зі спортсменами з порушеннями слуху:**

- A. Обмежена чисельність групи; тиша й усунення перешкод у спортивній залі, обмежений мовний контакт між спортсменами; чіткість та конкретність команд.
- B. Проведення тренувальних занять лише в закритих приміщеннях з обов'язковим використанням звукових сигналів; використання спеціальних тренажерних засобів.
- C. Ретельне попереднє розроблення наочних поняттєвих повідомлень та активне використання наочних засобів; під час спілкування спортсмени повинні бачити обличчя тренера та його виразну артикуляцію.
- D. Підготовка спортсменів з порушеннями слуху поділяється на два етапи: підготовчо-оздоровчий та етап максимальних спортивних результатів.

**7. До найбільш характерних особливостей осіб з аутизмом належать:**

- A. Рухові розлади (паралічі, контрактури, парези, гіперкінези, атаксія та ін.), порушення мовлення і психіки, поганий м'язовий тонус, порушення постави.
- B. Порушення постави, слуху, зору, важка форма недорозвитання мовлення, найчастіше – помірний і важкий ступені порушення інтелекту.
- C. Значні труднощі в спілкуванні, соціальній адаптації, дефіцит концентрації уваги, важкі й часті спалахи гніву.
- D. Специфічні особливості будови обличчя та черепа, мозкові аномалії й розлади, порушення поведінки, дефіцит уваги та пам'яті.

**8. Визначте протиріччя розвитку паралімпійського спорту в Україні:**

- A. Високий рівень розвитку спорту вищих досягнень паралімпійців порівняно з масовим спортом для осіб з інвалідністю.
- B. Високий рівень розвитку паралімпійського спорту за відсутності мотивації спортсменів до високих результатів.
- C. Постійне збільшення кількості допінг-проб, створення вітчизняної акредитованої допінг-лабораторії та систематичні допінг-скандали за участю українських паралімпійців.
- D. Високі здобутки на Паралімпійських іграх і відсутність фінансової та соціальної підтримки видатних паралімпійців з боку держави.

**9. Адаптивний спорт поділяється на:**

- A. Адаптивне фізичне виховання, спорт вищих досягнень.
- B. Адаптивна фізична рекреація, адаптивна фізична реабілітація.
- C. Спорт вищих досягнень, масовий спорт.
- D. Адаптивна фізична реабілітація, масовий спорт.

**10. Соціальна адаптація – це:**

- A. Пристосування індивіда до навколишнього середовища.
- B. Пристосування індивіда до рольових функцій суспільства.
- C. Створення «суспільства для осіб з інвалідністю».
- D. Включення особистості до системи соціальних зв'язків.

**11. Волонтерська діяльність – це:**

- A. Примусова, соціально спрямована прибуткова діяльність.
- B. Форма діяльності, що здійснюється волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом платного виконання робіт або надання послуг.
- C. Добровільна, безкорисна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність.
- D. Форма допомоги як добровільна, так і примусова, спрямована на розвиток суспільства.

**12. Визначте специфічні риси адаптивного спорту вищих досягнень порівняно з іншими видами адаптивної фізичної культури:**

- A. Застосування лише медичної класифікації в дефлімпійському та паралімпійському спорті.
- B. Наявність системи змагань, класифікації спортсменів; прагнення до найвищих результатів.
- C. Проведення оздоровчих тренувань зособами, які мають фізичні та психічні порушення.
- D. Відсутність фіксації світових і континентальних рекордів у зв'язку зі значною чисельністю нозологічних груп.

**13. Назвіть основні риси функціональної паралімпійської класифікації:**

- A. Ступінь ураження організму згідно з медичним діагнозом.
- B. Рівень фізичної підготовленості.
- C. Вік, стать, рівень майстерності.
- D. Відповідність рухових можливостей спортсмена обраному виду спорту.

**14. Визначте сутність гандикапної класифікації в паралімпійському спорті:**

- A. Передбачає розподіл спортсменів на класи, виходячи з особливостей конкретного виду адаптивного спорту.
- B. Передбачає присвоєння функціональному класу коефіцієнта, що понижує реальний результат спортсменів даного класу.
- C. Враховує вторинні порушення спортсменів із ДЦП та параплегією.
- D. Здійснюється за медичними критеріями без урахування специфіки конкретної спортивної діяльності.

**15. Найбільш коректним визначенням поняття «особа з інвалідністю» є:**

- A. Особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист.
- B. Міра втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками або вродженими порушеннями, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист.
- C. Людина з особливими потребами, зумовленими захворюванням, травмою або вродженими порушеннями розумового чи фізичного розвитку, що призводить до обмеження нормальної життєдіяльності.
- D. Особа з вираженою наявністю хвороби чи фізичних дефектів, що призводять до фізичного, душевного, соціального неблагополуччя та потребують соціальної допомоги й посиленого соціального захисту.

**16. В якому напрямі адаптивного спорту нагороджуються всі спортсмени?**

- A. Паралімпійські ігри.
- B. Дефлімпійські ігри.
- C. Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад.
- D. Усі зазначені варіанти.

**17. Яка волонтерська програма займається проведенням спільних тренувань і змагань спортсменів Спеціальної Олімпіади зі здоровими спортсменами в спортивних іграх та естафетних видах змагань?**

- A. «Освітянська програма».
- B. «Програма рухової активності».
- C. «Програма лідерства спортсменів».
- D. «Об'єднаний спорт».

**18. Хто є волонтером у «Програмі лідерства спортсменів» Спеціальних Олімпіад?**

- A. Досвідчений атлет Спеціальної Олімпіади.
- B. Здоровий спортсмен.
- C. Представники засобів масової інформації.
- D. Представники правоохоронних органів.

**19. Яка організація в Україні виконує функції національного паралімпійського та дефлімпійського комітетів?**

- A. Національний комітет спорту інвалідів України.
- B. Український центр фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».
- C. Міністерство молоді та спорту України.
- D. Спеціальні Олімпіади України.

**20. Передумовами виникнення адаптивного спорту в Україні стали:**

- A. Накопичення світового досвіду розвитку адаптивного спорту, розпад СРСР, демократизація та гуманізація українського суспільства, активізація громадського руху за визнання соціальної значущості фізкультурно-спортивного руху осіб з інвалідністю.
- B. Перемоги вітчизняних збірних на Паралімпійських та Дефлімпійських іграх, збільшення кількості осіб з інвалідністю в країні, створення відповідних державних і громадських спортивних організацій.
- C. Проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції, формування спортивних федерацій, утворення МОК, ра-

тифікація Україною міжнародних конвенцій щодо забезпечення рівних прав.

- D. Біологічна потреба в русі, необхідність підготовки осіб з інвалідністю до трудової діяльності, впровадження в Україні інклюзивної освіти, будівництво комплексних спортивних баз підготовки, адаптованих під потреби осіб з інвалідністю.

**21. Визначте методичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають порушення опорно-рухового апарату:**

- A. Формування мотивації та усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ, освоєння техніки й тактики обраної спортивної дисципліни, можливість реалізувати накопичений досвід у змагальній діяльності.
- B. Чіткість і конкретність команд, великий обсяг мовної інформації з боку тренера, використання умовних звукових сигналів, специфічне використання дидактичного принципу наочності (вивчення рухів через торкання до тренера, який виконує рух).
- C. Завдання тренера потребують ретельного попереднього розроблення наочних поняттєвих повідомлень у найбільш раціональній формі, йому важливо знати способи спілкування зі спортсменами – усний метод, жестова мова.
- D. Обмежений арсенал фізичних вправ порівняно зі здоровими спортсменами, адаптування вправ під можливості та потреби спортсменів, застосування спеціальних тренажерів або пристосування до роботи на звичайних тренажерах.

**22. Формування мотивації до занять спортом у адаптивному спорті вирішується в рамках завдань:**

- A. Загальних.

- B. Корекційних.
- C. Спеціальних.
- D. Реабілітаційних.

**23. Основною метою Спеціальних Олімпіад є:**

- A. Допомога людям з порушенням інтелекту стати повноправними членами суспільства, брати активну участь у громадському житті через надання їм справедливих можливостей для демонстрації своїх навичок та здібностей в умовах спортивних змагань.
- B. Нормалізація способу життя осіб з інтелектуальними й супутніми порушеннями.
- C. Сприяння організації цілорічних тренувань і спортивних змагань із різних, зокрема олімпійських, видів спорту для дітей та дорослих з різними ступенями порушення інтелекту.
- D. Надання можливості відчувати нормальний режим та цикл життя, виховання поваги до вибору й бажань і забезпечення нормальних суспільних привілеїв.

**24. Назвіть види спорту, що входять до програми Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад:**

- A. Офіційні літні, зимові та показові.
- B. Офіційні літні, зимові й національно-популярні.
- C. Заборонені, національно-популярні офіційні літні й зимові та показові.
- D. Національно-популярні та показові.

**25. Який вид спорту не належить до заборонених у програмі Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад?**

- A. Бокс.
- B. Американський футбол.
- C. Регбі.

- D. Дзюдо.

**26. Хто зі спортсменів нагороджується у Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад?**

- A. Усі спортсмени.
- B. Які посіли 1–3-тє місця.
- C. Лише переможець.
- D. Які посіли 1–6-тє місця.

**27. Основною методичною передумовою для проведення тренувального заняття зі спортсменами з порушеннями зору є:**

- A. Тиша в спортивній залі, обмежений мовний контакт між спортсменами.
- B. Використання умовних відеосигналів.
- C. Активне використання фізичних вправ для профілактики атрофії м'язів та контрактур.
- D. Привчання спортсменів до використання минулого досвіду в сьогоденні.

**28. Перед участю в змаганнях на Паралімпійських іграх спортсмени проходять процедуру:**

- A. Дивізіонування.
- B. Гандикапу.
- C. Класифікації.
- D. Попередніх змагань.

**29. Назвіть перший вид спорту, що був включений до програми Сток-Мандевільських ігор:**

- A. Стрільба з лука.
- B. Боротьба.
- C. Плавання.
- D. Легка атлетика.

**30. В якому році відбулися літні Паралімпійські ігри в Токіо?**

- A. 2020.
- B. 2022.
- C. 2021.
- D. 2018.

**31. Скільки тижнів триває обов'язкова тренувальна програма для спортсменів Спеціальної Олімпіади, проходження якої дає право брати участь в офіційних змаганнях?**

- A. Шість.
- B. Вісім.
- C. 12.
- D. 16.

**32. Назвіть спільні риси Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад та Паралімпійських ігор:**

- A. Наявні однакові церемоніали.
- B. До участі допускаються атлети з восьмирічного віку.
- C. Розподіл спортсменів на групи здійснюється з урахуванням ступеня ураження їх організму.
- D. Усі зазначені варіанти.

**33. Визначте типові відхилення спортсменів з порушеннями зору:**

- A. Порушення просторових образів, самоконтролю й саморегуляції, координації та точності рухів.
- B. Порушення постави, плоскостопість, слабкість дихальної мускулатури.
- C. Швидка стомлюваність.
- D. Усі зазначені варіанти.

**34. До участі в Паралімпійських іграх не допускаються спортсмени з такими порушеннями:**

- A. Les Autres, наслідки ДЦП.
- B. Порушення слуху.
- C. Порушення інтелекту.
- D. Усі зазначені варіанти.

**35. У паралімпійському спорті 1989 рік пов'язаний із:**

- A. Проведенням перших міжнародних комплексних змагань для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.
- B. Заснуванням Міжнародного паралімпійського комітету.
- C. Запровадженням у англійському Центрі для лікування спинномозкових травм спортивної програми як обов'язкової частини комплексного лікування.
- D. Першим застосуванням терміна «Паралімпійські ігри».

**36. Періодами розвитку Паралімпійських ігор є:**

- A. Сток-Мандевільський, Перший паралімпійський, Другий паралімпійський, Третій паралімпійський.
- B. До Першої світової війни, між Першою та Другою світовими війнами, після Другої світової війни.
- C. I (1896–1912 рр.), II (1920–1948 рр.), III (1952–1988 рр.) та IV (з 1992 р.).
- D. Легендарний, напівлегендарний, історичний.

**37. Хто був ініціатором проведення Сток-Мандевільських ігор?**

- A. Людвіг Гуттманн.
- B. Ежен Рубен-Алке.
- C. Філіп Кравен.
- D. Юніс Кеннеді-Шрайвер.

**38. Яка подія в адаптивному спорті пов'язана з 1944 роком?**

- A. Проведення перших міжнародних комплексних змагань для осіб з порушеннями слуху, а отже започаткування дефлімпійського руху.
- B. Проведення перших міжнародних комплексних змагань для осіб з порушеннями інтелекту, а отже започаткування руху Спеціальних Олімпіад.
- C. Створення першої спортивної організації для осіб з інвалідністю.
- D. Запровадження в англійському Центрі для лікування спинномозкових травм спортивної програми як обов'язкової частини комплексного лікування, а отже започаткування паралімпійського руху.

**39. У програмі Дефлімпійських ігор існує обмеження для:**

- A. Складнокоординаційних видів спорту.
- B. Спортивних командних ігор.
- C. Циклічних видів спорту.
- D. Єдиноборств.

**40. Дайте визначення поняття «нозологія» в адаптивному спорті:**

- A. Вчення про здоров'я.
- B. Вчення про причини захворювання.
- C. Вид ушкодження.
- D. Класифікація видів спорту.

**41. Інклюзивна освіта – це:**

- A. Навчання осіб з особливими освітніми потребами, в тому числі з інвалідністю, в єдиному загальноосвітньому се-

редовищі зі здоровими дітьми, з урахуванням потреб кожного здобувача освіти.

- B. Навчання осіб з інвалідністю в спеціальних закладах освіти.
- C. Навчання осіб з інвалідністю у звичайному освітньому закладі в спеціальних класах, групах.
- D. Усі зазначені варіанти.

**42. Завданнями адаптивної фізичної реабілітації є:**

- A. Покращення фізичного стану особи з інвалідністю.
- B. Відновлення та/або компенсація втрачених функцій організму.
- C. Досягнення максимального рівня фізичної самостійності та активності.
- D. Усі зазначені варіанти.

**43. Згідно з нормами діючого законодавства України запроваджено такий термін:**

- A. Особа з інвалідністю.
- B. Інвалід.
- C. Особа з порушеннями здоров'я.
- D. Неповносправна особа.

**44. Яке з наведених тверджень є помилковим?**

- A. Список заборонених препаратів для спортсменів з інвалідністю та олімпійців є однаковим.
- B. Практика використання допінгу активно переходить з олімпійського в адаптивний спорт.
- C. Міжнародний паралімпійський комітет розробив власний список заборонених препаратів з урахуванням нозології спортсменів.
- D. У паралімпійському спорті однією з тенденцій боротьби з допінгом є стрімке збільшення кількості допінг-проб.

**45. Президентом Національного комітету спорту інвалідів України є:**

- A. Вадим Гутцайт.
- B. Валерій Сушкевич.
- C. Сергій Бубка.
- D. Жан Беленюк.

**46. До волонтерських програм Спеціальних Олімпіад не належить:**

- A. «Об'єднаний спорт».
- B. «Успішні спортсмени».
- C. «Здоров'я атлетів».
- D. «Освітнянська програма».

**47. Учасниками Паралімпійських ігор є спортсмени з порушеннями:**

- A. Опорно-рухового апарату та слуху.
- B. Спинного мозку, зору й інтелекту, з ампутаціями, наслідками ДЦП.
- C. Слуху.
- D. Усі зазначені варіанти.

**48. Контрактура – це:**

- A. Збільшення рухливості в суглобі, обумовлене патологічними змінами в м'яких тканинах, що пов'язані з функцією цього суглоба.
- B. Обмеження рухливості в суглобі, обумовлене патологічними змінами в м'яких тканинах, що пов'язані з функцією цього суглоба.
- C. Зменшення об'єму м'язової маси, що призводить до зниження сили.
- D. Патологічні зміни в іннервації м'язів, що призводять до їх гіпертонусу.

**49. Олігофренія – це:**

- A. Стієке незворотне порушення психічного розвитку внаслідок вродженого чи набутого в ранньому дитинстві ураження кори головного мозку.
- B. Стієке незворотне порушення розвитку опорно-рухового апарату внаслідок інфекційного захворювання кісток.
- C. Захворювання внутрішнього вуха, що призводить до глухоти.
- D. Офтальмологічне захворювання, пов'язане з помутнінням кришталика ока.

**50. Рухові розлади (паралічі, контрактури, парези, гіперкінези, атаксія та ін.), порушення мовлення і психіки, поганий м'язовий тонус, порушення постави – це типові наслідки:**

- A. Дитячого церебрального паралічу.
- B. Глухоти.
- C. Аутизму.
- D. Глаукоми.

**51. Проблема допінгу найбільш актуальна для:**

- A. Паралімпійського спорту.
- B. Дефлімпійського спорту.
- C. Спеціальних Олімпіад.
- D. Усі зазначені варіанти.

**52. Назвіть вид спорту, що створений спеціально для осіб з порушеннями зору:**

- A. Голбол.
- B. Бочча.
- C. Сноушунг.
- D. Адаптивні шахи.

**53. Основним змістом програми «Здорові спортсмени» є проведення:**

- A. Обстеження спортсменів, а також підвищення їх обізнаності про стан свого здоров'я, консультації з популяризації здорового способу життя та раціонального харчування.
- B. Спільних тренувань практично здорових спортсменів і спортсменів Спеціальних Олімпіад.
- C. Освітньої роботи з метою популяризації фізичного виховання та спорту для осіб з інвалідністю.
- D. Усі зазначені варіанти.

**54. В якому році було проведено перші міжнародні комплексні змагання для осіб з інвалідністю?**

- A. 1925.
- B. 1932.
- C. 1936.
- D. 1924.

**55. З яким напрямом адаптивного спорту пов'язане ім'я Юніс Кеннеді-Шрайвер?**

- A. Дефлімпійський спорт.
- B. Паралімпійський спорт.
- C. Масовий спорт.
- D. Спеціальні Олімпіади.

**56. З якого року Паралімпійські ігри почали проводити на тих самих спортивних майданчиках, що й Олімпійські ігри?**

- A. 1964.
- B. 1988.
- C. 1992.
- D. 1972.

**57. Ініціатором започаткування спортивного руху осіб з порушеннями слуху є:**

- A. Людвіг Гуттманн.
- B. Валерій Сушкевич.
- C. Ежен Рубен-Алке.
- D. Юніс Кеннеді-Шрайвер.

**58. В якій країні було започатковано рух Спеціальних Олімпіад?**

- A. Велика Британія.
- B. Австрія.
- C. США.
- D. Канада.

**59. Назвіть моделі навчання осіб з інвалідністю:**

- A. Спеціалізоване, інтегроване, інклюзивне.
- B. Інклюзивне, інтегроване.
- C. Спеціальне, практичне, індивідуальне.
- D. Інтегроване, спеціалізоване, дистанційне.

**60. В якому році було проведено перші міжнародні змагання Спеціальних Олімпіад?**

- A. 1971.
- B. 1990.
- C. 1959.
- D. 1968.

**61. Який показник втрати слуху кращим вухом є допустимим для участі спортсменів у Дефлімпійських іграх?**

- A. Понад 55 дб.
- B. Менше 70 дб.
- C. Менше 55 дб.

D. Більше 10 дб.

**62. У паралімпійському спорті виділяють такі види класифікацій:**

- A. Медична, функціональна, дивізіонування.
- B. Медична, гандикапна, функціональна.
- C. Функціональна, медична, фенотипічна.
- D. Вікова, медична.

**63. Зі скількох років можна стати учасником змагань Спеціальних Олімпіад?**

- A. Восьми.
- B. 12.
- C. 15.
- D. 18.

**64. Різниця результатів учасників одного дивізіону в Спеціальних Олімпіадах не повинна становити більше:**

- A. 5 %.
- B. 15 %.
- C. 20 %.
- D. 25 %.

**65. Виділяють такі ступені розумової відсталості:**

- A. Низький, середній, високий.
- B. Глибокий, важкий, помірний, легкий.
- C. Мінімальний, середній, максимальний.
- D. Суттєвий, несуттєвий.

**66. Дивізіонування в іграх Спеціальних Олімпіад – це:**

- A. Розподіл учасників на стартові групи.
- B. Визначення ступеня інтелектуального порушення.

C. Допомога волонтерів під час проведення змагань.

D. Процедура визначення мінімального ступеня ураження організму.

**67. Тренувальна програма рухової активності Спеціальних Олімпіад створена для:**

- A. Людей з найбільш важкими формами розумової відсталості.
- B. Людей з легкими формами розумової відсталості.
- C. Підготовки атлетів до участі у Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад.
- D. Маленьких атлетів віком 2,5–7 років.

**68. Синдром Дауна – це:**

- A. Аномалія, яку спричиняє фізична травма під час народження дитини.
- B. Генетична вроджена аномалія, яку спричиняє додаткова хромосома.
- C. Аномалія, виникнення якої пов'язане з інфекційною хворобою, перенесеною в дитинстві.
- D. Генетична аномалія, що з'являється протягом життя.

**69. До корекційних завдань підготовки осіб з порушеннями опорно-рухового апарату належать:**

- A. Демонстрація максимально можливих спортивних результатів на змаганнях національного та міжнародного рівнів, соціалізація спортсмена, вдосконалення інтегральної підготовки, поглиблена фізична реабілітація.
- B. Збереження та розвиток наявного зору, розвиток навичок орієнтації в просторі, компенсаторний розвиток збережених аналізаторів, удосконалення координаційних якостей, розвиток м'язово-суглобового відчуття.
- C. Зміцнення здоров'я, підвищення комунікативної активності, компенсація фізичних, психічних, соціальних змін

особистості з різними порушеннями розвитку, підготовка до професійної реабілітації, нормалізація соціального статусу.

- D. Нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання розвитку атрофії м'язів, профілактика й лікування контрактур і деформацій кістково-суглобового апарату, нормалізація порушеного обміну речовин.

**70. Проблеми класифікації найчастіше пов'язані з оцінюванням можливостей спортсменів з:**

- A. Ампутаціями.
- B. Порушеннями зору.
- C. Порушеннями слуху.
- D. Наслідками ДЦП і травмами спинного мозку.

**71. Назвіть міжнародну організацію, що розробляє політику боротьби з допінгом у адаптивному спорті:**

- A. Міжнародний спортивний комітет глухих.
- B. Міжнародний паралімпійський комітет.
- C. Міжнародний олімпійський комітет.
- D. Всесвітнє антидопінгове агентство.

**72. В яких роках розпочато тестування на допінг у паралімпійському спорті?**

- A. 1970-х.
- B. 1990-х.
- C. 1980-х.
- D. 1960-х.

**73. Синдром вегетативної дисрефлексії – це стан, що виникає в осіб із:**

- A. Травмами спинного мозку.
- B. Інтелектуальними порушеннями.
- C. Проблемами серцево-судинної системи.
- D. Порушеннями слуху.

**74. В якому році було створено Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»?**

- A. 1993.
- B. 1992.
- C. 1991.
- D. 2014.

## ВІДПОВІДІ НА ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. C  
2. B  
3. A  
4. A  
5. C  
6. C  
7. C  
8. A  
9. C  
10. B  
11. C  
12. D  
13. D  
14. B  
15. A  
16. C  
17. D  
18. A  
19. A

20. A  
21. D  
22. A  
23. A  
24. B  
25. D  
26. A  
27. A  
28. C  
29. A  
30. C  
31. B  
32. A  
33. D  
34. B  
35. B  
36. A  
37. A  
38. D

39. A  
40. C  
41. A  
42. B  
43. A  
44. C  
45. B  
46. B  
47. B  
48. B  
49. A  
50. A  
51. A  
52. A  
53. A  
54. D  
55. D  
56. B  
57. C

58. C  
59. A  
60. D  
61. A  
62. B  
63. A  
64. B  
65. B  
66. A  
67. A  
68. B  
69. D  
70. D  
71. D  
72. C  
73. A  
74. A

## ОБСЯГОВІ ВИМОГИ

1. Складові адаптивної фізичної культури, їх характеристика.
2. Соціальна значущість і передумови виникнення адаптивного спорту.
3. Специфіка адаптивного спорту як виду адаптивної фізичної культури.
4. Визначення понять «особа з інвалідністю», «інвалідність», «нозологія», «адаптивний спорт».
5. Поняття «особа з інвалідністю», еволюція терміна.
6. Мета, завдання та функції адаптивного спорту.
7. Особливості функціонування адаптивного спорту на сучасному етапі.
8. Організаційна структура й управління адаптивним спортом у світі.
9. Завдання та функції міжнародних організацій адаптивного спорту.
10. Структура й функції Міжнародного паролімпійського комітету.
11. Історія створення, структура та функції Міжнародного спортивного комітету глухих.
12. Організаційна структура управління розвитком адаптивного спорту в Україні.
13. Паролімпійські ігри: історія виникнення та становлення.
14. Історія виникнення Паролімпійських ігор.
15. Особливості становлення паролімпійського руху.
16. Характеристика періодів розвитку сучасних Паролімпійських ігор.
17. Нозологічний склад учасників Паролімпійських ігор.
18. Характеристика паролімпійських видів спорту.
19. Передумови виникнення спорту для людей з порушеннями слуху.
20. Хронологія розвитку дефлімпійського спорту.
21. Критерії допуску спортсменів до Дефлімпійських ігор.
22. Характеристика головних змагань у спортивному русі осіб з порушеннями слуху.
23. Мета, корекційні та спеціальні завдання підготовки спортсменів з порушеннями слуху.
24. Філософія, мета й основні завдання руху Спеціальних Олімпіад.
25. Спільні та відмінні риси паролімпійського спорту й руху Спеціальних Олімпіад.
26. Спільні та відмінні риси паролімпійського й олімпійського спорту.
27. Спільні та відмінні риси дефлімпійського й олімпійського спорту.
28. Історія створення й розвитку руху Спеціальних Олімпіад.
29. Організаційна структура міжнародного руху Спеціальних Олімпіад.
30. Особливості проведення Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад.

31. Дивізіонування атлетів Спеціальних Олімпіад.
32. Характеристика видів спорту, що входять до програми Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад.
33. Передумови становлення та особливості функціонування адаптивного спорту в Україні.
34. Участь спортсменів України в Паралімпійських іграх.
35. Участь спортсменів України в Дефлімпійських іграх.
36. Особливості класифікації спортсменів у паралімпійському спорті.
37. Процедура класифікації спортсменів-паралімпійців.
38. Характеристика спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату.
39. Характеристика спортсменів з порушеннями зору.
40. Характеристика спортсменів з порушеннями слуху.
41. Загальна характеристика розумової відсталості. Вторинні порушення, що виникають при порушеннях інтелекту.
42. Спортивний клас, статус спортивного класу: поняття, особливості визначення.
43. Види класифікації в адаптивному спорті.
44. Проблеми класифікації в паралімпійському спорті.
45. Проблеми розвитку спортивного волонтерства в Україні.
46. Характеристика волонтерських програм Спеціальних Олімпіад.
47. Особливості волонтерської діяльності в адаптивному спорті.
48. Основні напрями волонтерської діяльності в адаптивному спорті.
49. Соціальне значення волонтерської діяльності.
50. Мотиви волонтерської діяльності в адаптивному спорті.
51. Основні етичні положення спілкування зі спортсменами різних нозологічних груп.
52. Моделі навчання дітей з інвалідністю.
53. Характеристика спеціальної освіти осіб з інвалідністю.
54. Характерні риси інтегрованої освіти осіб з інвалідністю.
55. Основні положення змісту інклюзивної освіти осіб з інвалідністю.
56. Особливості соціальної реабілітації спортсменів з інвалідністю.
57. Сутність соціальної адаптації як складової соціальної інтеграції спортсменів з інвалідністю.
58. Особливості соціальної інтеграції осіб з інвалідністю шляхом участі в тренувальних заняттях та змаганнях.
59. Адаптивний спорт як фактор соціальної інтеграції спортсменів з інвалідністю.
60. Сутність соціальної інтеграції спортсменів з інвалідністю.
61. Особливості підготовки спортсменів з порушеннями слуху.
62. Організаційні положення проведення тренувальних занять зі спортсменами з порушеннями зору.
63. Особливості підготовки спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату.
64. Мета, завдання підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад.
65. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад, їх характеристика.
66. Характеристика волонтерських програм: «Об'єднаний спорт», «Тренувальна програма рухової активності (МАТР)».
67. Характеристика волонтерських програм: «Здоров'я атлетів», «Освітня програма».
68. Характеристика волонтерських програм: «Смолоскиповий пробіг», «Програма для родин».
69. Характеристика волонтерських програм: «Програма лідерства», «Юні атлети».
70. Загальні основи підготовки спортсменів з порушеннями інтелекту.
71. Проблема допінгу в адаптивному спорті.

72. Проблема зміщення акцентів з адаптивної спрямованості на досягнення рекордів і завоювання медалей та її наслідки.

73. Проблема нерівних економічних можливостей різних країн та її вплив на розвиток адаптивного спорту.

74. Соціальні проблеми осіб з інвалідністю та шляхи їх подолання.

75. Проблеми організації та проведення змагань у адаптивному спорті.

76. Морально-етичні проблеми адаптивного спорту.

77. Проблеми, пов'язані з побудовою тренувального процесу спортсменів з інвалідністю.

78. Актуальні проблеми вітчизняного адаптивного спорту.

79. Протиріччя розвитку адаптивного спорту в Україні.

## ГЛОСАРІЙ

**Адаптивна фізична культура** – складова частина загальної культури суспільства та фізичної культури, що спрямована на забезпечення рухової активності осіб з інвалідністю з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку й ведення здорового способу життя.

**Адаптивна фізична реабілітація** – різновид/напрямок адаптивної фізичної культури, що передбачає відновлення та/або компенсацію втрачених функцій організму, досягнення фізичної самостійності й активності, покращення фізичного стану особи з інвалідністю. Здійснюється відповідно до індивідуальної програми реабілітації осіб з інвалідністю, що розробляється на підставі обстеження та визначає комплекс фізичних вправ і рекомендацій щодо їх виконання.

**Адаптивна фізична рекреація** – різновид/напрямок адаптивної фізичної культури, що спрямований на біологічно виправдану саморегульовану рухову активність, яка підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність, сприяє подоланню замкнутого простору, можливості спілкування, задоволенню особистих інтересів, бажань у виборі видів і форм занять.

**Адаптивне обладнання** – будь-яке знаряддя, пристрій та/або технічна допомога, що пристосовані до особливих потреб спортсмена з метою зменшення впливу його порушення (порушень) і дозволені правилами міжнародних спортивних федерацій, за винятком таких, що спрямовані на рефракційну або оптичну корекцію (наприклад, окуляри або коригу-

вальні лінзи не вважаються адаптивним обладнанням) (IPC\_Classification\_Code\_Version\_29\_April\_2024.pdf [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC\\_Classification\\_Code\\_Version\\_29\\_April\\_2024.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC_Classification_Code_Version_29_April_2024.pdf)).

**Адаптивне фізичне виховання** – різновид/напрямок адаптивної фізичної культури, що спрямований на формування в осіб з інвалідністю комплексу спеціальних знань, життєво та професійно необхідних рухових умінь і навичок. У процесі занять А. ф. в. у межах освітніх закладів у осіб з інвалідністю: розвиваються основні фізичні й психічні якості; зберігаються та підвищуються функціональні можливості різних органів і систем; за рахунок існування міжпредметних зв'язків здійснюється освоєння розумових, сенсорних, рухових дій, відбуваються розумове, морально-естетичне, трудове та інші види виховання.

**Адаптивний спорт / спорт для осіб з інвалідністю** – напрямок спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту для осіб з інвалідністю й підготовкою спортсменів до цих змагань (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

**Аудіограма** – графічне зображення результату вимірювання гостроти слуху (<https://consilium-medical.com.ua/ua/articles/chto-takoe-audiogramma-i-kak-eye-rasshifrovat/>).

**Аутизм** – стан, що виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку та характеризується вродженим і всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування.

**Бази олімпійської, паролімпійської та дефлімпійської підготовки** – заклади фізичної культури й спорту, які мають у власності або користуванні спортивні споруди, призначені забезпечувати умови для проживання, харчування, проведення навчально-тренувальних зборів спортсменів національних збірних команд та обладнані спортивним спорядженням, інвентарем для підготовки спортсменів до всеукраїнських і міжнародних змагань, Олімпійських, Паралімпійських та Дефлімпійських ігор, Глобальних ігор спортсменів з порушенням інтелекту (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

**Вестибулярний апарат** – система, що регулює сприйняття та координацію рухів людини в просторі. Розташований у вушній порожнині, містить у собі ряд рецепторів та нервових зв'язків, що відповідають за сприйняття змін у положенні тіла.

**Відхилення розумового розвитку** – широке поняття, що означає будь-яку інтелектуальну недостатність, що виникла в період формування психіки. За визначенням ВООЗ, це значне зниження основних інтелектуальних функцій.

**Волонтер** – фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги (Закон України «Про волонтерську діяльність»).

**Волонтерська діяльність** – добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги (Закон України «Про волонтерську діяльність»).

**Гандикапна класифікація** – розподіл спортсменів на класи в паролімпійському спорті, що передбачає присвоєння функціональному класу коефіцієнта, який понижує реальний результат спортсменів даного класу.

**Глаукома** – група довготривалих захворювань очей внаслідок підвищення внутрішньоочного тиску.

**Громадська організація «Спеціальна Олімпіада України»** – громадська організація, яка на основі спільності інтересів об'єднує людей з інвалідністю з відхиленнями розумового розвитку та інших фізичних осіб для реалізації мети – захисту прав і законних економічних, соціальних, спортивних та інших інтересів своїх членів, сприяння розвитку фізичної культури й спорту серед осіб з відхиленнями розумового розвитку (<https://specialolympics.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/statut-sou.pdf>).

**Деменція** – синдром, за якого спостерігається деградація пам'яті, мислення, поведінки та здатності виконувати щоденні дії. Проявляється переважно в людей похилого віку, однак не є нормальною ознакою старіння.

**Дефлімпієць** – спортсмен, який має порушення слуху понад 55 дБ на краще вухо та бере участь у змаганнях у межах дефлімпійського спорту.

**Дефлімпійський спорт** – напрям адаптивного спорту для осіб з порушеннями слуху (важкий та глибокий ступені відхилення від норми або тотальна втрата слуху).

**Дефлімпійські ігри** (з 2001 р.; раніше – Міжнародні тихі ігри, Всесвітні ігри глухих) – міжнародні комплексні змагання для осіб з порушеннями слуху, ініційовані в 1924 р. Міжнародним спортивним комітетом глухих. Проводяться літні (з 1924 р.) та зимові (з 1949 р.) Д. і. (<http://www.ciss.org/icsd>).

**Дивізіон** – стартова група спортсменів у змаганнях Спеціальних Олімпіад. Включає від трьох до восьми спортсменів, рівень результатів яких відрізняється не більше ніж на 10 % (15 % у разі неможливості забезпечення 10 % дивізіонування), з метою надання кожному з них можливості перемогти в змаганнях. Як правило, для формування Д. проводяться кваліфікаційні змагання.

**Дискваліфікація** – позбавлення спортсмена права брати участь у змаганнях.

**Діабетична ретинопатія** – захворювання сітківки ока, що розвивається як ускладнення цукрового діабету.

**Допінг** – порушення одного чи кількох антидопінгових правил, а саме:

- наявність забороненої речовини чи її метаболітів або маркерів у пробі, взятій у спортсмена;
- використання чи спроба використання спортсменом забороненої речовини або забороненого методу;
- ухиляння, відмова чи неявка для відбору проби спортсменом;
- порушення порядку надання інформації про місцезнаходження спортсмена;
- втручання або спроба втручання в будь-яку стадію допінг-контролю спортсменом чи іншою особою;
- володіння забороненою речовиною або забороненим методом спортсменом чи допоміжним персоналом спортсмена;
- розповсюдження або спроба розповсюдження будь-якої забороненої речовини чи забороненого методу спортсменом або іншою особою;
- призначення чи спроба призначення спортсменом або іншою особою будь-якому спортсмену під час змагального періоду будь-якої забороненої речовини чи забороненого методу або призначення чи спроба призначення будь-якому спортсмену впродовж позазмагального періоду будь-якої забороненої речовини або забороненого методу, що заборонені в позазмагальний період;
- співучасть чи спроба співучасті спортсмена або іншої особи;
- заборонена співпраця спортсмена чи іншої особи;
- дії, що вчиняються спортсменом або іншою особою для перешкоджання чи з метою відмовляння від повідомлення уповноваженим організаціям (<https://nadc.gov.ua/storage/>

[app/sites/1/docs/RM/2023-12-29-NADC-ADR-Amended\\_WADA-Reviewed-UKR-final.pdf](https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/RM/2023-12-29-NADC-ADR-Amended_WADA-Reviewed-UKR-final.pdf)).

**Допінг-проба** – будь-який біологічний матеріал, відібраний з метою допінг-контролю ([https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/RM/2023-12-29-NADC-ADR-Amended\\_WADA-Reviewed-UKR-final.pdf](https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/RM/2023-12-29-NADC-ADR-Amended_WADA-Reviewed-UKR-final.pdf)).

**Допінг-тестування** – частини процесу допінг-контролю, включаючи складання плану відбору проб, відбір проб, поведження з ними, а також доставку проб до лабораторії ([https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/RM/2023-12-29-NADC-ADR-Amended\\_WADA-Reviewed-UKR-final.pdf](https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/RM/2023-12-29-NADC-ADR-Amended_WADA-Reviewed-UKR-final.pdf)).

**Допоміжна особа спортсмена з інвалідністю** – будь-який тренер, інструктор, менеджер, агент, співробітник команди, офіційна особа, медичний, парамедичний персонал, батьки або будь-яка інша особа, яка працює зі спортсменом, лікує його та/або надає йому допомогу ([IPC\\_Classification\\_Code\\_Version\\_29\\_April\\_2024.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC_Classification_Code_Version_29_April_2024.pdf) [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC\\_Classification\\_Code\\_Version\\_29\\_April\\_2024.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC_Classification_Code_Version_29_April_2024.pdf)).

**Інвалідизація** – кількість осіб з інвалідністю (як стан); збільшення кількості осіб з інвалідністю (як процес).

**Інвалідність** – міра втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими порушеннями, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист (Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»).

**Інклюзивна освіта** – не лише навчання осіб з інвалідністю в єдиному загальноосвітньому середовищі, а й активна участь усіх представників учнівської спільноти в повноцінному навчальному процесі; рівні можливості для здобуття

якісної освіти та, головне, можливість для всіх вчитися жити разом (ЮНЕСКО).

**Інклюзивне навчання** – система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників (Закон України «Про освіту»).

**Інклюзивне освітнє середовище** – сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб і можливостей (Закон України «Про освіту»).

**Інтегроване навчання** – форма здобуття певного освітнього рівня особами з інвалідністю разом з особами без інвалідності в одному навчальному закладі, що включає систему комплексного супроводу навчання та спеціальні навчально-реабілітаційні умови (<https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/polozhennya-pro-integrovane-navchannya-u-vnz.docx>).

**Катаракта** – офтальмологічне захворювання, пов'язане з помутнінням кришталика ока, що викликає різні ступені розладу зору.

**Класифікатор** – особа, уповноважена як офіційна та сертифікована міжнародною федерацією для оцінювання спортсменів як член класифікаційної комісії (IPC\_Classification\_Code\_Version\_29\_April\_2024.pdf [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC\\_Classification\\_Code\\_Version\\_29\\_April\\_2024.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC_Classification_Code_Version_29_April_2024.pdf)).

**Класифікація** – багатоетапний процес, що часто складається з так званих фізичних і технічних оцінок, за якими слідує спостереження на змаганнях перед тим, як буде визначено остаточний спортивний клас та статус спортивного класу. Вона є специфічною для різних видів спорту, спрямована на мінімізацію впливу порушення на продуктивність

спортсменів, щоб спортивна досконалість визначала, хто зі спортсменів чи команд остаточно переможе. Забезпечення проведення належної К. має вирішальне значення для збереження чесності та довіри до змагань (<https://www.paralympic.org/classification>).

**Критерії мінімального порушення** (англ. Minimum Impairment Criteria, MIC) – мінімальні порушення, наявні в спортсмена, що дозволяють йому брати участь у змаганнях відповідно до правил класифікації міжнародної спортивної федерації з виду спорту (наприклад, максимальна величина зросту для участі в змаганнях серед осіб з карликовістю). Один з етапів класифікації в виді спорту (<https://www.paralympic.org/classification>).

**Макулодистрофія** – хронічне прогресуюче захворювання, що характеризується ураженням центральної зони очного дна (макули), від якого страждають сітківка, пігментний епітелій та судини сітківки.

**Мануально-м'язове тестування** – метод дослідження сили та скоротливості м'язів. Дає змогу перевірити функціональні можливості м'язів: здатність скорочуватися і розслаблятися за необхідності. В його основі лежить оцінювання міотатичного рефлексу, в той час коли м'яз виконує ізометричне скорочення (<https://axis-pain.com.ua/diahnostyka/funkcionalna-diahnostyka/>).

**Медична класифікація** – розподіл спортсменів на класи в паралімпійському спорті, що здійснюється за медичними критеріями без урахування специфіки конкретної спортивної діяльності.

**Мета паралімпійського та дефлімпійського руху в Україні** – розвиток фізичної культури й спорту для осіб з інвалідністю, поліпшення фізичного стану та суспільної інтеграції осіб з інвалідністю, організація і проведення заходів з фізичної культури, спортивних заходів та спортивних зма-

гань осіб з інвалідністю, участь національних збірних команд України в Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, міжнародних спортивних змаганнях осіб з інвалідністю (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

**Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад** – міжнародна організація, місія якої полягає в тому, щоб забезпечити цілорічну спортивну підготовку та спортивні змагання з різноманітних адаптованих видів спорту олімпійського типу для дітей і дорослих з відхиленнями розумового розвитку, надаючи їм постійну можливість розвивати фізичну форму, демонструвати мужність, відчувати радість та задоволення, ділитися навичками й дружбою зі своїми родинами, іншими спортсменами Спеціальної Олімпіади та громадою (<https://www.specialolympics.org/>).

**Міжнародний паралімпійський комітет** (англ. International Paralympic Committee, IPC) – керівний орган паралімпійського руху, що опікується організацією та проведенням Паралімпійських ігор, керуючись у своїх рішеннях Олімпійською хартією. Базується в Бонні (Німеччина), заснований 22 вересня 1989 р. Станом на 1 січня 2024 р. налічує 208 організацій-членів, до складу яких входять: 183 національних паралімпійських комітети; 17 міжнародних спортивних федерацій; п'ять регіональних організацій у Африці, Америці, Азії, Європі та Океанії; три міжнародні організації спорту для осіб з інвалідністю (<https://www.paralympic.org/>).

**Міжнародний спортивний комітет глухих** (англ. International Committee of Sports for the Deaf, ICSD) – керівний орган дефлімпійського руху у світі, створений у 1924 р. з метою розвитку спорту для осіб з порушеннями слуху (<http://www.ciss.org/icsd>).

**Мінімальні критерії порушення** – мінімальний рівень порушення в результаті допустимого ушкодження, що необхідний для того, щоб спортсмен мав право брати участь

у паралімпійському спорті, як визначено Міжнародною спортивною федерацією в її Правилах класифікації (IPC Classification Code Version 29 April 2024.pdf [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC\\_Classification\\_Code\\_Version\\_29\\_April\\_2024.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC_Classification_Code_Version_29_April_2024.pdf)).

**Міністерство молоді та спорту України** – головний орган у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сферах молодіжної політики, фізичної культури й спорту, утвердження української національної та громадянської ідентичності (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/220-2014-%D0%BF#Text>).

**Національні спортивні федерації осіб з інвалідністю або їх спілки** – організації, що є членами Міжнародного паралімпійського комітету, Міжнародного спортивного комітету глухих і спрямовують свою діяльність на розвиток паралімпійського та дефлімпійського руху в Україні, підготовку й участь українських спортсменів у Паралімпійських, Дефлімпійських іграх, інших міжнародних спортивних змаганнях осіб з інвалідністю. Держава підтримує діяльність таких організацій, а також розвиток паралімпійського та дефлімпійського руху в Україні (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

**Нозологія** – класифікація та номенклатура хвороб, згідно з якими здійснюється віднесення спортсменів з інвалідністю до відповідних груп залежно від наявних порушень здоров'я (наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України» від 11.10.2013 № 582).

**Олігофренія** – особлива форма психічного недорозвинення, що виникає внаслідок ураження центральної нервової системи в пренатальний, натальний або постнатальний період.

**Особа з інвалідністю** – особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем

може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист (Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні»).

**Особа з особливими освітніми потребами** – особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту (Закон України «Про освіту»).

**Оцінювання спортсмена** – процес тестування спортсмена з метою визначення спортивного класу та/або статусу спортивного класу ([https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/International%20Standard%20for%20Athlete%20Evaluation\\_2016.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/International%20Standard%20for%20Athlete%20Evaluation_2016.pdf)).

**Паралімпійський спорт** – напрям адаптивного спорту для осіб з порушеннями зору, опорно-рухового апарату та розумового розвитку.

**Паралімпійські ігри** – міжнародні комплексні змагання для спортсменів-паралімпійців. 29 липня 1948 р. доктор Л. Гуттманн організував перші змагання для спортсменів-візочників, які він назвав Сток-Мандевільськими іграми. Ігри в Сток-Мандевілі пізніше стали Паралімпійськими іграми, що вперше відбулися в Римі (Італія) в 1960 р. У 1976 р. у Швеції відбулися перші зимові Паралімпійські ігри, які, як і літні, відбуваються кожні чотири роки. Починаючи з літніх ігор у Сеулі (Корея) в 1988 р. та зимових ігор у Альбервілі (Франція) в 1992 р., Паралімпійські ігри проходять у місцях проведення Олімпійських ігор завдяки угоді між Міжнародним паралімпійським комітетом і Міжнародним олімпійським комітетом (<https://www.paralympic.org/paralympic-games>).

**Параспорт / паралімпійський вид спорту** – будь-який вид спорту, в якому беруть участь особи з інвалідністю від-

повідно до правил класифікації, що відповідають Класифікаційному кодексу класифікації Міжнародного паралімпійського комітету та пов'язаним із ним міжнародним стандартам.

**Параспортсмен/паралімпієць** – будь-який спортсмен, який змагається в паралімпійському спорті.

**Порушення слуху** – повна або часткова нездатність чути, пов'язана з неправильною передачею або сприйняттям звуків органом слуху.

**Порушення спортсменів-паралімпійців** – наразі в паралімпійському русі існує сім видів порушень, з якими спортсменів допускають до участі в змаганнях (п'ять – фізичні порушення, один – порушення зору, один – інтелектуальні порушення) (відповідно до Класифікаційного кодексу Міжнародного паралімпійського комітету: IPC\_Classification\_Code\_Version\_29\_April\_2024.pdf [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC\\_Classification\\_Code\\_Version\\_29\\_April\\_2024.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-05/IPC_Classification_Code_Version_29_April_2024.pdf)):

#### *Фізичні порушення*

1. Порушення м'язової сили – спортсмени мають знижену (або відсутню) здатність скорочувати м'язи, щоб генерувати силу, яка відповідає основному захворюванню, що впливає на структуру та функцію центральної або периферичної нервової системи чи м'язів.

2. Порушення пасивного діапазону рухів – спортсмени мають знижену здатність суглоба до пасивних рухів, що відповідає основному захворюванню, яке впливає на структуру кісток, суглобів, сполучної тканини або м'яких тканин.

3. Порушення кінцівок та/або різниця в довжині кінцівок – спортсмени мають повну або часткову відсутність кінцівки чи анатомічно неправильні її розміри, що узгоджується з основним станом здоров'я, який виник внаслідок травми, хвороби або вроджених причин, що впливають на кістки та/або суглоби. Ці порушення можна додатково розділити на такі

підкатегорії: порушення кінцівок; різниця в довжині ніг і/або різниця в довжині рук.

4. Низький зріст / карликовість, або нанізм, – спортсмени мають зменшену загальну довжину тіла (включаючи голову, тулуб і ноги) в результаті вродженої патології або внаслідок розвитку зменшеної довжини кісток верхніх і нижніх кінцівок (також можуть мати зменшену довжину тулуба), що відповідає основному захворюванню. Спортсмени не вважатимуться такими, що мають низький зріст, якщо їхня зменшена загальна довжина тіла є результатом порушення кінцівок або різниці в довжині кінцівок.

5. Порушення координації – спортсмени мають один або більше з наступних трьох рухових розладів, що негативно впливають на здатність добровільно виконувати повний спектр кваліфікованих рухів плавно, швидко й точно та узгоджуються з основним захворюванням, яке впливає на структуру й функцію центральної нервової системи:

1) гіпертонія/спастичність – збільшення напруження м'язів, що може залежати від швидкості та/або зниження здатності м'язів до розтягування;

2) моторна атаксія – обмежена точність напрямку й швидкості довільних рухів;

3) дискінезія (атетоз, дистонія, хорія) – мимовільні рухи, що заважають довільним рухам.

Порушення зору – спортсмени мають основний стан здоров'я, що впливає на структуру або функцію ока, зорового нерва, зорових шляхів після хіазми чи зорової кори головного мозку, що призводить до зниження або відсутності зорової функції навіть у разі використання найкращої рефракційної чи оптичної корекції.

Інтелектуальні порушення – спортсмени мають основний стан здоров'я, що спричиняє обмеження загальних психічних функцій, необхідних для розуміння та конструктивної ін-

теграції різних психічних функцій, включаючи всі когнітивні функції та їх розвиток протягом життя.

**Реабілітація осіб з інвалідністю** – система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на надання особам допомоги в відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації й інтеграції в суспільство, а також забезпечення осіб з інвалідністю допоміжними засобами реабілітації та медичними виробами (Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»).

**Синдром вегетативної дисрефлексії** – стан, що виникає в осіб із травмами спинного мозку та полягає в неможливості вегетативної нервової системи адекватно регулювати діяльність внутрішніх систем організму.

**Синдром Дауна** – генетичне відхилення, при якому до 21-ї пари «приєднується» додаткова 47-ма хромосома (трисомія), тоді як кількість хромосом у нормі – 46.

**Соціальна адаптація** – пристосування індивіда до рольових функцій, норм соціальних спільнот, прошарків, верств, інститутів, організацій та умов функціонування різних сфер суспільства.

**Соціальна інклюзія** – рівний доступ усіх бажаючих до освіти, медичних послуг, можливостей працевлаштування, житла, безпеки тощо незалежно від їх походження, релігії, етнічної приналежності, сексуальної орієнтації, інтелектуальних можливостей, статі, матеріального становища та ін.

**Соціальна інтеграція** – процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм, цінностей, установок, взірців поведінки, властивих певному суспільству чи соціальній групі, та включення особистості до системи соціальних зв'язків. Метою С. і. є створення «суспільства для всіх», у якому кожен індивідуум

зі своїми правами та обов'язками відіграє активну роль. Під С. і. осіб з інвалідністю розуміється процес їх залучення в суспільство як повноправних членів, які беруть активну участь у всіх сферах життєдіяльності (освіта, дозвілля, професійна, громадська діяльність тощо).

**Соціальна реабілітація** – система заходів, спрямованих на створення і забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної й родинно-побутової діяльності шляхом соціально-середовищної орієнтації та соціально-побутової адаптації, задоволення потреби в забезпеченні допоміжними засобами реабілітації (Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»).

**Спеціалізоване навчання** – форма здобуття певного освітнього рівня особами з інвалідністю в умовах спеціалізованого закладу освіти, що включає систему комплексного супроводу навчання та спеціальні навчально-реабілітаційні умови.

**Спортивна програма Паралімпійських ігор** – перелік паралімпійських видів спорту, що включені до програми Паралімпійських ігор.

**Спортивний клас** – категорія, що визначається кожною Міжнародною федерацією відповідно до обмеження активності спортсмена в результаті наявного в нього ураження ([https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/International%20Standard%20for%20Athlete%20Evaluation\\_2016.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/International%20Standard%20for%20Athlete%20Evaluation_2016.pdf)).

**Статус спортивного класу** – статус, що визначається з метою визначення вимог тестування спортсмена та можливостей для подачі протесту. Існують такі його типи: новий (N), статус перегляду (R), затверджений (C) ([https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/International%20Standard%20for%20Athlete%20Evaluation\\_2016.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/International%20Standard%20for%20Athlete%20Evaluation_2016.pdf)).

**Суб'єкти паралімпійського та дефлімпійського руху в Україні** – національні спортивні федерації осіб з інвалідністю або їх спілки, що є членами Міжнародного паралімпійського комітету, Міжнародного спортивного комітету глухих і діють відповідно до їх Конституцій (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

**Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю** – спеціалізований державний заклад, що забезпечує належні умови для реалізації державної політики у сфері фізичної культури й спорту осіб з інвалідністю, здійснює заходи з організації їх фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, в тому числі щодо спорту вищих досягнень, та фізкультурно-спортивної реабілітації (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

**Універсальний дизайн у сфері освіти** – дизайн предметів, навколишнього середовища, освітніх програм та послуг, що забезпечує їх максимальну придатність для використання всіма особами без необхідної адаптації чи спеціального дизайну (Закон України «Про освіту»).

**Фізкультурно-спортивна реабілітація** – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою та спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного й психічного стану (Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»).

**Функціональна класифікація** – розподіл спортсменів на класи в паралімпійському спорті, виходячи з особливостей конкретного виду адаптивного спорту, специфіки його змагальної діяльності, з урахуванням попередньої медичної класифікації.

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Адаптивний спорт: [навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту з грифом МОН / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова та ін.]. – К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К.: Олімп. л-ра, 2006. – 263 с.
3. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт [текст] / Д. П. Винник; под ред. Джозефа П. Винника; [пер. с англ. И. Андреев]. – К.: Олимп. лит., 2010. – 608 с.
4. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту з грифом МОН / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.]. – К.: Асконіт, 2011. – 250 с. (гриф МОН України (лист № 1.4/18-Г-80 від 10.01.09)).
5. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [текст]: монографія / І. О. Когут. – Львів: СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
6. Матвеев С. Ф. Педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади розумового розвитку: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко]. – К.: ТОВ «Інтерсервіс», 2013. – 122 с. (гриф МОНмолодьспорту України (лист № 1/11-181/4 від 21.11.12)).
7. Національний освітньо-науковий глосарій. – К.: ТОВ «КОНВІ ПРІНТ», 2018. – 524 с. – Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/715512/1/Glosariy\\_Full\\_Fin.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/715512/1/Glosariy_Full_Fin.pdf)

### Додаткова

1. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С. Г. Адирхаєв. – К.: Унів. «Україна», 2013. – 381 с.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія / І. Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 316 с.
3. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психо-фізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія / Г. М. Бойко. – Полтава: ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
4. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навч. посіб. / [Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун, О. А. Алфьоров та ін.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2013. – 132 с.
5. Індекс інклюзії: загальноосвітній навчальний заклад: навч.-метод. посіб. [кол. упоряд. О. О. Патрикеева, Н. З. Софій, І. В. Луценко, І. П. Василашко; під заг. ред. В. І. Шинкаренко]. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011. – 96 с.
6. Матвеев С. Ф. Організаційні та методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами Спеціальних Олімпіад: метод. реком. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко]. – К.: ТОВ «Інтерсервіс», 2013. – 40 с.
7. Передерій А. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія / А. Передерій. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 296 с.

## Інтернет-ресурси

1. Декларація про права осіб з інвалідністю (09.12.1975 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_117](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_117)
2. Загальна декларація про волонтерську діяльність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dyvensvit.org/articles/2018.html>
3. Закон України «Про волонтерську діяльність» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>
4. Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/875-12>
5. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
7. Інвалідність та суспільство: навч. посіб. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://edu.helsinki.org.ua/sites/posibnik\\_invalidnist\\_ta\\_suspilstv.pdf](http://edu.helsinki.org.ua/sites/posibnik_invalidnist_ta_suspilstv.pdf)
8. Інформація щодо діяльності системи спорту інвалідів «Інваспорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17654>
9. Конвенція про права осіб з інвалідністю. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН № /106, прийнята на шістдесят першій сесії ГА ООН [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.un.org.ua/ua/disabilities>
10. Концепція розвитку інклюзивної освіти в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/9189/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/9189/)
11. Національна Асамблея інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://naiu.org.ua/>
12. Національна доповідь про вжиті заходи, що спрямовані на здійснення Україною зобов'язань в рамках Конвенції про права інвалідів (2012 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ohchr.org/Documents/CRPD/CRPD.C.UKR.1-RUS.doc>
13. Eurostat. Functional and activity limitations statistics. Eurostat statistics explained, 2022a. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Functional\\_and\\_activity\\_limitations\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Functional_and_activity_limitations_statistics)
14. Eurostat. Self-perceived long-standing limitations in usual activities due to health problem by sex, age and income quintile. HLTH\_SILC\_12, 2022b. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth\\_silc\\_12/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_silc_12/default/table?lang=en)
15. Grammenos S., Priestley M. Master tables concerning EU 2020: year 2018. Statistics on persons with disabilities // European Disability Expertise. – 2020. Available at: <https://www.disability-europe.net/downloads/1046-edc-task-2-1-statistical-indicators-tables-eu-silc-2018>
16. Kiuppis F. Inclusion in sport: Disability and participation // Sport in society. – 2018. – No. 21(1). – P. 4–21. Available at: <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>
17. The Palgrave handbook of disability sport in Europe: policies, structures and participation / [ed. C. van Lindert, J. Scheerder, I. Brittain]. – Cham: Palgrave Macmillan, 2023. – 613 p.
18. The Washington group on disability statistics. WG short set on functioning (WG-SS), 2022. Available at: <https://www.washingtongroup-disability.com/question-sets/wg-short-set-on-functioning-wg-ss/>
19. WHO official site [Internet]. WHO global disability action plan 2014-2021. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-disability-action-plan-2014-2021>
20. United Nations official site [Internet]. Standard Rules on the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities: Resolution Adopted by the General Assembly (20 December 1993). Available at: <https://social.desa.un.org/issues/disability/resources/disability-resources/rules/standard-rules-on-the-equalization-of>
21. Yu S., Wang T., Zhong T. et al. Barriers and facilitators of physical activity participation among children and adolescents with intellectual disabilities: A scoping review // Healthcare. – 2022. – No. 10(2). – P. 233. Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare10020233>

Навчально-наочний посібник

КОГУТ Ірина Олександрівна  
ГОНЧАРЕНКО Євген Володимирович  
КРОПИВНИЦЬКА Тетяна Анатоліївна  
МАРИНИЧ Вікторія Леонідівна  
МАТВЄЄВ Сергій Федорович  
ШИТІКОВА Єлизавета Андріївна  
КРУШИНСЬКА Наталія Миколаївна  
БЕКАР Сергій Володимирович

# АДАПТИВНИЙ СПОРТ

Редагування – ГАЛИНА РУДЕНКО  
Коректура – ЛЮБОВ ДИМЕНКО

Формат 60×84/8. Ум.-друк. арк. 26,51.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Україна, 03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1