

# Формування культури здорового способу життя спортсменів Спеціальної Олімпіади

УДК 796.035: 796.034-056.26

Є. В. Гончаренко, І. О. Когут

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Резюме.** Здійснено аналіз структури та змісту програми Спеціальної Олімпіади «Здорові спортсмени». Дано характеристику дисциплін програми та подано характеристику найбільш поширених порушень та захворювань, діагностованих під час участі спортсменів з відхиленнями розумового розвитку в обстеженні за програмою «Здорові спортсмени». **Мета.** Аналіз програм Спеціальної Олімпіади «Здорові спортсмени» для напрацювання рекомендацій, спрямованих на вдосконалення системи медичного забезпечення та формування культури здорового способу життя людей з відхиленнями розумового розвитку. **Методи.** Системний аналіз наукової літератури та джерел інформації мережі Інтернет, узагальнення, синтез, документальний метод. **Результати.** У ході дослідження виявлено найбільш поширені проблеми та недоліки медичного обслуговування людей з відхиленнями розумового розвитку. Надано рекомендації, спрямовані на вдосконалення системи медичного забезпечення та формування культури здорового способу життя людей з відхиленнями розумового розвитку. **Ключові слова:** Спеціальна Олімпіада, люди з відхиленнями розумового розвитку, «Здорові спортсмени».

## Development of a healthy lifestyle culture of Special Olympics athletes

Ye. V. Honcharenko, I. O. Kohut

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** The structure and content of the Special Olympics Healthy Athletes program was analyzed. The events of the program were described in detail along with the most common disorders and diseases diagnosed during the examination of athletes with intellectual disabilities performed under the Healthy Athletes program. **Objective.** To analyze the Special Olympics Healthy Athletes program and to develop the recommendations focused on improving the medical care system and forming a healthy lifestyle culture for people with intellectual disabilities. **Methods.** Systemic analysis of scientific literature and Internet resources, generalization, synthesis, and documentary method. **Results.** The study revealed the most common problems and shortcomings of medical care for people with intellectual disabilities. Recommendations aimed at improving the medical care system and forming a healthy lifestyle culture for people with intellectual disabilities were provided.

**Keywords:** Special Olympics, people with intellectual disabilities, Healthy Athletes program.

**Постановка проблеми.** Невід'ємною характеристикою людства є поступове збільшення тривалості життя і, відповідно, старіння, зростання кількості хронічних захворювань. За даними Statista Research Department (2022), з 1990 до 2022 р. середня тривалість життя людей у світі зросла з 64 до 72 років. Згідно з прогнозом науковців, у 2050 р. цей показник становитиме більше 77 років [12].

Водночас надзвичайно актуального та важливого значення набуває проблематика збереження та зміцнення здоров'я суспільства. Найбільш гостро питання збереження здоров'я залишається актуальним для найменш захищеної категорії – людей з інвалідністю. Чисельність таких людей у світі стрімко зростає. За даними ВООЗ, понад мільярд осіб (15 % загальної кількості населення світу) мають інвалідність. Відповідно

до статті 25 Конвенції ООН «Про права осіб з інвалідністю», люди зазначеної категорії мають право на найбільш досяжний рівень здоров'я без дискримінації за ознакою інвалідності. Держави, в яких ратифікована Конвенція, вживають заходи для забезпечення доступу людей з інвалідністю до послуг з охорони здоров'я, у тому числі до реабілітації за станом здоров'я. Проте, сьогодні реалізація державами зазначених у Конвенції завдань часто нівелюється або не вирішується на належному рівні.

Забезпечення доступної та ефективної системи медичного обслуговування та формування культури здорового способу життя для людей з інвалідністю нині стає одним із актуальних та важливих завдань як для державної політики, так і громадянського суспільства. Значні зусилля в цьому напрямі здійснює міжнародна організація Спеціальна Олімпіада, діяльність якої спрямована на допомогу людям з відхиленнями розумового розвитку (ВРР) через залучення до занять спортом, рухової активності, соціальні і оздоровчі програми. Одним із пріоритетних напрямів Стратегічного плану Спеціальних Олімпіад є впровадження і реалізація на міжнародному рівні програми «Здорові спортсмени». Метою програми є формування системи доступного та інклюзивного медичного обслуговування людей з відхиленнями розумового розвитку. Реалізація програми у світі, в тому числі в Україні, свідчить про її актуальність, соціальну значущість і позитивний вплив на рівень та якість життя людей з ВРР. Тому аналіз програми, визначення характерних особливостей її компонентів (дисциплін), узагальнених результатів обстеження спортсменів Спеціальної Олімпіади дозволить визначити шляхи для вдосконалення реалізації програми в Україні.

Наукову роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер держреєстрації 0121U108294).

**Мета дослідження** – аналіз програм Спеціальної Олімпіади «Здорові спортсмени» з метою напрацювання рекомендацій, спрямованих на вдосконалення системи медичного забезпечення та формування культури здорового способу життя людей з відхиленнями розумового розвитку.

**Методи дослідження:** системний аналіз наукової літератури та джерел інформації мережі Інтернет, узагальнення, синтез, документальний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз документів та звітів ООН та ВООЗ дозволив систематизувати перелік ключових завдань, спрямованих на підвищення якості життя, зміцнення здоров'я, створення рівних можливостей для медичного обслуговування людей з інвалідністю, зокрема з ВРР. До них слід віднести такі: реалізація системного підходу у формуванні ціннісної культури до здорового способу життя; усунення прогалин медичного обслуговування; підвищення кваліфікації працівників медичної сфери для роботи з людьми з ВРР; підтримання та захист прав і свобод людей з ВРР, формування у майбутніх фахівців охорони здоров'я компетентностей медичного обслуговування і роботи з людьми з ВРР [2, 5, 6].

За статистичними даними Міністерства соціальної політики, в Україні проживає майже 3 млн людей з інвалідністю [3]. Найбільш вразливою категорією, безумовно, є люди з ВРР [9]. Характерною особливістю цих осіб є наявність системних порушень пізнавальної діяльності, що виникають внаслідок органічного ураження кори головного мозку. Відмітною рисою цієї вади є різноманітність клінічних форм та ступенів порушення інтелекту (коефіцієнт IQ). Залежно від причин (спадкові, внутрішньоутробні, перинатальні) та клінічних форм відхилення основний діагноз супроводжується різноманітними захворюваннями та порушеннями. Незважаючи на вищі показники потреб у людей з ВРР в медичному обслуговуванні, доступ до послуг первинної та профілактичної медичної допомоги залишається недостатнім та характеризується рядом проблем [5, 6, 8, 10]. S. Higgins, M. O'Toole виділяють характерні типові проблеми медичного обслуговування людей з ВРР [4]:

- діагностичні;
- комунікативні (медична термінологія, можливість висловлюватись, відповідати та запитання, пояснювати симптоми тощо);
- самолікування;
- неналежний контроль за лікуванням;
- доступність медичної допомоги;
- невідповідність медичного персоналу.

З метою врегулювання і компенсації зазначених недоліків медичного обслуговування та супроводу життєдіяльності людей з ВРР, формування у них сталого інтересу до здорового способу життя, зменшення ризиків виникнення вторинних захворювань та можливих ускладнень внаслідок інвалідності, Міжнародна організація Спеціальна Олімпіада одним з векторів своєї діяльності визначає реалізацію міжнародних програм, спрямованих на підвищення якості медичних послуг та



**Рисунок 1** – Структура програми Спеціальної Олімпіади «Здорові спортсмени»

популяризацію здорового способу життя серед людей з ВРР. Ключове місце в діяльності організації посідає програма «Здорові спортсмени».

Спеціальна Олімпіада – міжнародна спортивна організація, заснована у 1968 р., зосереджує свою діяльність, перш за все, на залученні людей з ВРР до занять руховою активністю і спортом у світі [1]. Мета діяльності організації визначена як «допомога людям з ВРР стати повноправними членами суспільства через спорт». Протягом багатьох років Спеціальна Олімпіада зосереджує свою діяльність у таких напрямках: спортивний, соціальний (інклюзивний), оздоровчий.

У 1997 р. Міжнародна організація Спеціальної Олімпіади презентувала інноваційну та комплексну програму «Здорові спортсмени» (Healthy Athletes®) [11]. Основне завдання програми – надання безкоштовних медичних послуг з діагностики стану здоров'я спортсменів Спеціальної Олімпіади, консультування та здійснення просвітницької і профілактичної діяльності з питань здорового способу життя, особистої гігієни, харчування, рухової активності тощо. За весь період реалізації програми у світі проведено понад 2 млн медичних обстежень учасників. За понад двадцятирічний період для участі у програмі були задіяні більше 300 тис. медичних працівників і студентів медичних закладів освіти.

Основними цілями програми є:

- підвищення рівня доступності медичних послуг людям з ВРР;
- залучення фахівців медичної сфери, охорони здоров'я, спорту до роботи з людьми з ВРР;
- навчання медичних працівників і студентів медичних закладів освіти розуміння потреб та особливостей комунікації з людьми з ВРР;
- збір, аналіз та систематизація результатів комплексних обстежень учасників програми у світі з метою вдосконалення медичного обслуговування людей з ВРР.

Реалізація програми «Здорові спортсмени» здійснюється на різних рівнях: міжнародному, регіональному, національному, місцевому. Обстеження учасників проходить за різними скринінговими дисциплінами (рис. 1). Результати обстеження та тестування за програмою «Здорові спортсмени» узагальнюються та аналізуються для покращення стану здоров'я кожного спортсмена, допомоги у розробці персоналізованих рекомендацій, пропаганди культурних цінностей з охорони здоров'я для спортсменів Спеціальної Олімпіади в усьому світі.

Дисципліна «МедФест» (започаткована у 2007 р.) спрямована на проведення комплексних, інформаційно-профілактичних та консультативних заходів, організація яких здійснюється в урочистому форматі, де нівелюється атмосфера медичних установ, що знижує рівень стурбованості та схвильованості спортсменів Спеціальної Олімпіади. В межах цієї дисципліни проводиться комплексне медичне обстеження спортсменів, аналізується історія хвороби та надаються індивідуальні рекомендації. Зазвичай, ця програма рекомендована людям з ВРР перед початком занять спортом. Згідно з даними аналітичного звіту «МедФест», у 22 % обстежених виявлено мінімум одне раніше не діагностоване захворювання. Опитування студентів-медиків свідчать, що в медичних закладах освіти практично відсутнє навчання особливостей надання послуг з медичного обслуговування людей з ВРР [7].

Дисципліна «Відкриті очі» (з 1997 р.) спрямована на визначення оцінки стану зору, підбір і забезпечення, за потреби, відповідними окулярами спортсменів. У результаті численних обстежень спортсменів у межах цієї дисципліни виявлено, що до участі у програмі 23 % їх ніколи не проходили профілактичний огляд стану очей. В середньому у 16 % спортсменів Спеціальної Олімпіади характерні захворювання зору. Програма обстеження передбачає проходження дванадцяти скринінгових станцій, за результатами яких лікарі визначають подальші рекомендації.

Дисципліна «Особливі посмішки» (з 1997 р.) – це дисципліна, що надає спортсменам комплексну інформацію про стан порожнини рота. Учасникам пропонується безкоштовний стоматологічний огляд та інструкції до правильної техніки чищення зубів і застосування зубної нитки. В результаті обстеження спортсменів за програмою «Особливі посмішки» карієс виявлено у 37 % учасників,

14 % спортсменів потребували термінового стоматологічного лікування.

Дисципліна «Здоровий слух» (з 2000 р.) присвячена розширенню доступу до слухопротезування для спортсменів Спеціальної Олімпіади. Під час обстеження в учасників визначають рівень та причини втрати слуху, визначають та аналізують вторинні порушення, що виникли через втрату слуху. Фахівці проводять профілактичні бесіди зі спортсменами про збереження слуху та мінімізації факторів ризику його погіршення.

«ФАНфітнес» (з 1999 р.) розроблена Американською фізіотерапевтичною асоціацією спеціально для Міжнародної організації Спеціальної Олімпіади. Впровадження програми в практику відбулося у 2001 р. на Всесвітніх зимових іграх в м. Анкоридж (Аляска, США). Програма спрямована на покращення стану здоров'я спортсменів, їхніх функціональних можливостей. У рамках програми проводиться визначення індивідуального рівня фізичного розвитку та підготовленості учасників. Спортсмени отримують методичні рекомендації від фахівців до рекомендованих індивідуальних обсягів рухової активності, фізичних вправ, дозування тренувальних навантажень тощо. За результатами багаторічних досліджень Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад у спортсменів з ВРР виявлено, що 61 % мають недостатній рівень розвитку гнучкості; 68 % – недостатній рівень розвитку координації; 56 % – недостатній рівень розвитку силових якостей.

Дисципліна «Зміцнення здоров'я» (з 2000 р.) спрямована на підвищення обізнаності спортсменів про здоров'я, важливість здорового способу життя, формування життєво необхідних навичок з профілактики різноманітних захворювань, індивідуальної гігієни. Програма передбачає використання інтерактивних навчальних інструментів, мотиваційної літератури та консультативних бесід в ігровій формі зі спортсменами з ВРР різних вікових груп. Вона включає проведення скринінгового обстеження з метою визначення індексу маси тіла, артеріального тиску та мінеральної щільності кісткової тканини. За результатами обстеження спортсменів Спеціальної Олімпіади США (2018 р.) у 78 % учасників віком від 20 років виявлено надмірну вагу або ожиріння, 50 % учасників до 20 років мають надлишкову вагу або ожиріння,

26 % дорослих спортсменів Спеціальної Олімпіади мають низьку щільність кісткової тканини та підвищений ризик перелому кісток.

Зміст дисципліни «Здорова стопа» (з 2003 р.) полягає в ортопедичному аналізі стану стопи, діагностиці можливих порушень, огляді стану шкіри, нігтів нижніх кінцівок. Фахівці вивчають біомеханіку руху спортсменів і надають індивідуальні рекомендації. Результати обстеження спортсменів Спеціальної Олімпіади у світі свідчать, що у 50 % осіб виявлено під час ходьби бодай одне порушення, 53 % мають проблеми зі шкірою чи нігтями.

«Сильний розум» (з 2017 р.) – нова інтерактивна дисципліна програми «Здорові спортсмени», метою якої є навчання людей з ВРР долати стресовий стан. У процесі проведення занять з дисципліни «Сильний розум» учасникам демонструють різноманітні вправи (в тому числі фізичні), які допомагають зменшувати хвилювання і долати стрес.

Програма «Здорові спортсмени» реалізується на міжнародному рівні в країнах, де діють сертифіковані програми Спеціальної Олімпіади. Обстеження спортсменів здійснюється на всіх Всесвітніх іграх (літніх та зимових). Також різні



Рисунок 2 – Модель формування інклюзивної системи медичного обслуговування та здорового способу життя спортсменів Спеціальної Олімпіади

дисципліни програми впроваджуються у практику національними програмами Спеціальних Олімпіад. Усі результати обстеження учасників за будь-якою дисципліною вносяться в єдиний реєстр – «Healthy Athletes Software», який є наймасовішою базою даних про стан здоров'я людей з ВРР у світі.

Відповідно до Глобальної стратегії Спеціальної Олімпіади, її діяльність спрямована на створення інклюзивного суспільства та формування системи ефективної і доступної системи медичного обслуговування людей з ВРР. Досягнення цих цілей вимагає кардинальних змін у підходах до співпраці національних організацій Спеціальної Олімпіади з державними органами влади, закладами системи охорони здоров'я, громадськими організаціями, волонтерами, родинами тощо (рис. 2). Діяльність Спеціальної Олімпіади в реалізації програми «Здорові спортсмени» полягає у розбудові міжнародної мережі комплексного та якісного медичного забезпечення для людей з ВРР.

Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад здійснює популяризацію програми «Здорові спортсмени» на національних рівнях, забезпечує підготовку та сертифікацію фахівців за окремими дисциплінами, надає ліцензійне право на реалізацію кожної окремої дисципліни для фахівців, рекомендованих національними програмами Спеціальних Олімпіад.

Підходи до реалізації програми «Здорові спортсмени» у різних регіонах світу мають певні відмінності, обумовлені особливостями соціально-економічного розвитку, структурою систем охорони здоров'я, рівнем розвитку громадянського суспільства тощо. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад співпрацює як з міжнародними організаціями у сфері охорони здоров'я (Всесвітня організація охорони здоров'я, Панамериканська організація охорони здоров'я, ЮНІСЕФ, Міжнародна федерація товариств червоного хреста і червоного півмісяця та ін.), так і з національними міністерствами охорони здоров'я, іншими державними керівними установами.

В Україні впровадження програми «Здорові спортсмени» здійснюється Всеукраїнською громадською організацією Спеціальна Олімпіада України. Наразі на національному рівні в межах програми реалізуються такі дисципліни: «ФАНфітнес», «Здорова стопа», «Зміцнення здоров'я», «Сильний розум». Результати обстеження спортсменів Спеціальної Олімпіади України свідчать про низький рівень освіченості як у більшості спортсменів, так і їхніх батьків і

опікунів, у питаннях профілактики захворювань, засобів і методів зміцнення здоров'я, раціонального харчування, рухової активності тощо. За даними обстеження стану здоров'я спортсменів, у більшості осіб виявлено середній та нижче середнього рівень фізичного розвитку. Більшість спортсменів підтверджують відсутність систематичного медичного обслуговування, ігнорування профілактичних медичних оглядів, несвоєчасне лікування хвороб.

У результаті аналізу структури та змісту програми Спеціальної Олімпіади «Здорові спортсмени», досвіду її реалізації на міжнародному рівні, впровадження програми в Україні були визначені рекомендації, спрямовані на вдосконалення системи медичного забезпечення та формування культури здорового способу життя людей з відхиленнями розумового розвитку. Зокрема: залучення людей з ВРР до систематичних занять руховою активністю та адаптивним спортом з раннього віку; організація і проведення профілактичних медичних оглядів для людей з ВРР на регулярній основі; налагодження співпраці Спеціальної Олімпіади з медичними установами з метою організації та проведення комплексних медичних обстежень людей з ВРР з урахуванням ментальних, психологічних, фізичних особливостей їх розвитку; проведення освітніх заходів (семінарів, вебінарів тощо) для працівників сфери охорони здоров'я для роз'яснення специфічних особливостей роботи з людьми, які мають ВРР.

#### **Висновки:**

1. Люди з ВРР є найбільш вразливою групою серед усіх видів інвалідності, які потребують якісного, всебічного та належного медичного обслуговування, що обумовлено передовсім різноманітністю їх клінічних форм та наявністю широкого спектра захворювань, що їх супроводжують.

2. Програма «Здорові спортсмени», розроблена та впроваджена у практику Спеціальною Олімпіадою, присвячена розширенню доступності медичного обслуговування людей з ВРР, сприяє залученню фахівців охорони здоров'я до роботи та допомоги людям відповідної нозологічної групи та формування в учасників програми сталого інтересу до здорового способу життя, рухової активності тощо.

3. Реалізація програми «Здорові спортсмени» та формування сталого інтересу у людей з ВРР до здорового способу життя потребує системної та організованої співпраці Спеціальної Олімпіади, закладів охорони здоров'я, медичних закладів освіти, громадських організацій.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають аналіз результатів обстеження та тестування спортсменів Спеціальної Олімпіади

за окремими дисциплінами програми «Здорові спортсмени».

#### Література

1. Матвеев СФ, Бріскін ЮА, Когут Ю, Данько ГВ, Борисова ОВ, Кропивницька ТА, Радченко ЛО, Щербашин ЯС, Гончаренко ЄВ, Павлюк ІС. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів [Historical, organizational and social aspects of the development of sports for disabled]. Київ: Аконт; 2011. 250 с.
2. Нова українська школа | Веб-ресурс НУШ [Інтернет]. Як працювати з дітьми з інтелектуальними порушеннями. Методи та поради [How to work with children with intellectual disabilities. Methods and tips]; [цитовано 9 черв. 2022]. Доступно на: <https://nus.org.ua/articles/yak-pratsyuvaty-z-ditmy-z-intelektualnymy-porushennya-metody-ta-porady-2/>.
3. Офіційний вебпортал парламенту України [Інтернет]. Конвенція про права осіб з інвалідністю (Конвенція про права інвалідів) [Convention on the Rights of Persons with Disabilities]; [цитовано 25 серп. 2022]. Доступно на: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text).
4. Allan J. Meeting the mental health care needs of people with intellectual disability. Medical Journal of Australia [Інтернет]. 9 верес. 2021 [цитовано 27 верес. 2022]. Доступно на: <https://doi.org/10.5694/mja2.51260>
5. Balogh R, McMorris CA, Lunskey Y, Ouellette-Kuntz H, Bourne L, Colantonio A, Gonçalves-Bradley DC. Organising healthcare services for persons with an intellectual disability. Cochrane Database of Systematic Reviews [Інтернет]. 11 квіт. 2016 [цитовано 7 верес. 2022]. Доступно на: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd007492.pub2>
6. Boer H, Alexander R, Devapriam J, Torales J, Ng R, Castaldelli-Maia J, Ventriglio A. Prisoner mental health care for people with intellectual disability. International Journal of Culture and Mental Health [Інтернет]. Жовт. 2016 [цитовано 27 верес. 2022];9(4):442-6. Доступно на: <https://doi.org/10.1080/17542863.2016.1260200>
7. Courtenay K, Smith C. Education about mental health and illness [Інтернет]. Singapore: Springer Singapore; 2019. Educating on health care in people with intellectual disability; [цитовано 27 верес. 2022]: 263-78. Доступно на: [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2350-7\\_16](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2350-7_16).
8. Doherty AJ, Atherton H, Boland P, Hastings R, Hives L, Hood K, James-Jenkinson L, Leavey R, Randell E, Reed J, Taggart L, Wilson N, Chauhan U. Barriers and facilitators to primary health care for people with intellectual disabilities and/or autism: an integrative review. BJGP Open [Інтернет]. 30 черв. 2020 [цитовано 7 верес. 2022];4(3):bjgpopen20x101030. Доступно на: <https://doi.org/10.3399/bjgpopen20x101030>
9. Ervin DA, Hennen B, Merrick J, Morad M. Healthcare for persons with intellectual and developmental disability in the community. Frontiers in Public Health [Інтернет]. 15 лип. 2014 [цитовано 7 верес. 2022];2. Доступно на: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00083>
10. Fitzgerald H. Paralympic athletes and "knowing disability". International Journal of Disability, Development and Education [Інтернет]. Верес. 2012 [цитовано 9 черв. 2022];59(3):243-55. Доступно на: <https://doi.org/10.1080/1034912x.2012.697721>
11. SpecialOlympics.org [Інтернет]. Healthy athletes; 18 берез. 2020 [цитовано 7 верес. 2022]. Доступно на: <https://www.specialolympics.org/what-we-do/inclusive-health/healthy-athletes?locale=en>
12. Statista [Інтернет]. Human lifespan expectancy 2100 | Statista; [цитовано 25 серп. 2022]. Доступно на: <https://www.statista.com/statistics/673420/projected-global-life-expectancy/>.

vespo.vaulter@gmail.com  
kogut\_irina@ukr.net

Надійшла 28.02.2022