



Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Навчально-науковий медичний інститут

## **5762 Методичні вказівки**

до практичних занять та самостійної роботи  
з дисципліни «**Адаптивний спорт**»  
для студентів спеціальності 017 «*Фізична культура і спорт*»  
освітнього ступеня «*бакалавр*»  
денної та заочної форм навчання



Суми  
Сумський державний університет  
2024

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Адаптивний спорт» / укладачі: Н. О. Долгова, С. А. Король, Ю. О. Остапенко. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 30 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту  
НН МІ СумДУ

## ЗМІСТ

	С.
Вступ .....	3
Тема 1. Вступ до курсу «Адаптивний спорт».	
Сучасний стан адаптивного спорту .....	5
Тема 2. Адаптивний спорт як соціальне явище в сучасному світі.....	7
Тема 3. Адаптивний спорт у системі Міжнародного олімпійського руху. Організаційні основи адаптивного спорту.....	10
Тема 4. Програмно-нормативні основи адаптивного спорту.....	12
Тема 5. Спортивна підготовка осіб з інвалідністю, які мають пошкодження опорно-рухового апарату .....	15
Тема 6. Спортивна підготовка осіб із вадами інтелекту. Спеціальні олімпіади.....	18
Тема 7. Загальна характеристика паралімпійського руху. Паралімпійські ігри .....	21
Тема 8. Загальна характеристика дефлімпійського руху. Дефлімпійські ігри.....	25
Інформаційні ресурси в Інтернеті.....	29

## ВСТУП

Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Адаптивний спорт» призначені для використання студентами в процесі самопідготовки.

Програма вивчення нормативної дисципліни «Адаптивний спорт» складена відповідно до місця та значення дисципліни за структурно-логічною схемою, передбаченою освітньо-професійною програмою бакалавра з напрямку підготовки «Фізична культура і спорт».

Метою дисципліни є досягнення студентами сучасних знань та професійних вмінь на основі знань організаційних, програмно-нормативних та методичних основ спорту осіб з інвалідністю, зокрема паралімпійського, дефлімпійського спорту, Спеціальних олімпіад та вмінь ухвалювати рішення й використовувати їх у майбутній професійній діяльності з дотриманням принципів етики та деонтології, а також виховання особистості, здатної до самореалізації й мобільності в сучасному суспільстві.

Інформативними джерелами основних категорій та понять дисципліни є лекційний матеріал, навчально-методичні посібники, словники, ілюстративні матеріали, інформаційні ресурси в Інтернеті, енциклопедії.

Вивчення й засвоєння теоретичного матеріалу навчальної дисципліни передбачає самостійне опрацювання студентами рекомендованої літератури з курсу «Адаптивний спорт». Конспект, складений студентами на лекційному занятті та доопрацьований самостійно, є обов'язковою складовою засвоєння матеріалу дисципліни.

Результатом вивчення курсу «Адаптивний спорт» є набуття студентами теоретичних, методичних знань, практичних вмінь та навичок, необхідних для успішної діяльності й професійного зростання.

## **Тема 1. Вступ до курсу «Адаптивний спорт».**

### **Сучасний стан адаптивного спорту**

Практичне заняття 1.

Кількість годин: 2.

**Мета** – проаналізувати роль адаптивного спорту в сучасному суспільстві, вивчити історію розвитку адаптивного спорту.

#### **Основні питання:**

1. Мета та завдання адаптивного спорту. Значення, зміст та завдання предмета.
2. Сучасний стан адаптивного спорту в світі.
3. Адаптивний спорт у сучасній Україні.
4. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту.
5. Специфічно-спортивні принципи адаптивного спорту.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### **Алгоритм самопідготовки**

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Яка основна мета спорту осіб з інвалідністю та як вона відрізняється від інших соціально значущих галузей?
2. Які соціальні та культурні чинники впливають на виникнення та розвиток спорту осіб з інвалідністю, та як цей

вид рухової активності взаємодіє з іншими соціальними підсистемами суспільства?

3. Які соціально-політичні обставини призвели до відокремленого проведення VII Паралімпійських ігор у 1984 році у Нью-Йорку та Сток-Мандевілі?

4. Як впливають економічні фактори на розвиток адаптивного спорту, і які проблеми пов'язані з фінансуванням спортивних заходів для інвалідів?

5. Як особистісні фактори впливають на мотивацію інвалідів до зайняття спортом та їхню реабілітацію?

6. Яким чином Ежен Рубен-Алке, Людвіг Гуттманн та Юніс Кеннеді-Шрайвер вплинули на створення та розвиток спорту для інвалідів у XX столітті?

7. Як адаптивний спорт вписується в концепцію Міжнародного олімпійського руху і які цілі він ставить перед інвалідами?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 238 с.

3. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. О. Когут ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2016. – 44 с.

4. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

5. Рибалко П. Ф. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / П. Ф. Рибалко, С. В. Хоменко, О. С. Хоменко. – Суми : СНАУ, 2018. – 146 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. – 2-ге вид., переробл. та допов. – Київ : Олімп. л-ра, 2017. – 384 с.

7. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

8. Pantykina A. I. The influence of sports on disabled athletes / A. I. Pantykina ; language advisor I. V. Liashenko // Перший крок у науку : матеріали X студентської конференції, м. Суми, 24 лютого 2019 р. – Суми : СумДУ, 2019. – С. 17.

## **Тема 2. Адаптивний спорт як соціальне явище в сучасному світі**

Практичні заняття 2, 3.

Кількість годин: 4.

**Мета** – вивчити принципи і функції адаптивного спорту, знати етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю.

### **Основні питання:**

1. Основні принципи адаптивного спорту.
2. Методичні принципи адаптивного спорту.
3. Специфічно-спортивні принципи адаптивного спорту.
4. Проблема вибору особою з інвалідністю виду спорту.

5. Соціальні функції адаптивного спорту. Загальні соціальні функції адаптивного спорту. Специфічні соціальні функції адаптивного спорту.

6. Адаптивний спорт як вид соціальної практики. Особливості спортивної роботи з особами з інвалідністю.

7. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами. Вимоги до тренера, який працює з інвалідами.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

Алгоритм самопідготовки:

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Які загальні принципи адаптивного спорту спрямовані на підтримку гуманістичних цінностей та індивідуальних можливостей інвалідів?

2. Як принцип соціалізації в адаптивному спорті сприяє включенню осіб з інвалідністю до суспільного життя та їхнього професійного розвитку?

3. Які нозологічно детерміновані особливості впливають на реалізацію методичних принципів адаптивного спорту, зокрема принципу наочності, серед спортсменів з інвалідністю?

4. Назвіть основні принципи спортивної підготовки спортсменів з інвалідністю?



5. Як реалізація принципу спрямованості до вищих досягнень в адаптивному спорті може призвести до проблем?

6. Проблема вибору особою з інвалідністю виду спорту.

7. Які основні аспекти медико-спортивної деонтології важливі для роботи з людьми з інвалідністю в спортивній сфері?

8. Етичні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з людьми з інвалідністю.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 238 с.

3. Історія фізичного виховання і спорту України : конспект лекцій / укладач Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 121 с.

4. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. О. Когут ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2016. – 44 с.

5. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

6. Рибалко П. Ф. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / П. Ф. Рибалко, С. В. Хоменко, О. С. Хоменко. – Суми : СНАУ, 2018. – 146 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного

виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. – 2-ге вид., переробл. та допов. – Київ : Олімп. л-ра, 2017. – 384 с.

8. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

9. Pantykina A. I. The influence of sports on disabled athletes / A. I. Pantykina ; language advisor I. V. Liashenko // Перший крок у науку : матеріали X студентської конференції, м. Суми, 24 лютого 2019 р. – Суми : СумДУ, 2019. – С. 17.

### **Тема 3. Адаптивний спорт у системі Міжнародного олімпійського руху.**

#### **Організаційні основи адаптивного спорту**

Практичне заняття 4.

Кількість годин: 2.

**Мета** – вивчити загальну характеристику паралімпійського руху та організаційні основи адаптивного спорту.

#### **Основні питання:**

1. Адаптивний спорт в олімпійському русі.
2. Загальна характеристика паралімпійського руху.
3. Організаційні основи адаптивного спорту.
4. Характерні ознаки змагань паралімпійського руху.
5. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та світі.
6. Характерні ознаки змагань паралімпійського руху.
7. Специфічність вимог до організації спортивних змагань осіб з інвалідністю.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### Алгоритм самопідготовки

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Які основні моделі змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю і як вони відрізняються одна від одної?
2. Охарактеризуйте окремі складові адаптивного спорту в Міжнародній олімпійській системі.
3. Назвіть характерні ознаки змагань паралімпійського руху.
4. Як система рейтингу та критерії відбору впливають на участь спортсменів-інвалідів у Паралімпійських іграх?
5. Які основні вимоги до організації спортивних заходів для людей з інвалідністю та як вони сприяють зручностям?
6. Які заходи передбачаються для створення оптимального психологічного клімату змагань інвалідів?
7. Які завдання та функції Міжнародного паралімпійського комітету (МПК)?

#### Список рекомендованої літератури

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.
2. Долгова Н. О. Аналіз виступу спортсменів-інвалідів збірної команди України на Іграх Нескорених 2022 року в Гаазі / Н. О. Долгова, В. О. Нікітенко // Інноваційні технології в

системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми : СумДУ, 2022. – С. 37–38.

3. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 238 с.

4. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

5. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.paralympic.org.ua>.

6. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту осіб з інвалідністю від 28.05.2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0706-21#Text>

7. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

#### **Тема 4. Програмно-нормативні основи адаптивного спорту**

Практичне заняття 5.

Кількість годин: 2.

**Мета** – проаналізувати програмно-нормативні основи адаптивного спорту.

#### **Основні питання:**

1. Міжнародні керівні організації адаптивного спорту.
2. Діяльність Міжнародного паралімпійського комітету.

3. Програмно-нормативні основи діяльності Спеціальних олімпіад.

4. Специфічність вимог до організації спортивних змагань для осіб з інвалідністю.

5. Джерела фінансування розвитку адаптивного спорту в Україні.

6. Матеріально-технічне забезпечення адаптивного фізичного виховання.

7. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять спортом осіб з інвалідністю.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### Алгоритм самопідготовки

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Які міжнародні організації займаються розвитком і організацією спорту для осіб із різними видами обмежень?

2. Які основні функції та завдання цих організацій, і як вони сприяють розвитку адаптивного спорту?

3. Які є керівні організації інвалідного спорту в Україні, яка їх роль у розвитку спорту для осіб з особливими потребами?

4. Як організації Міжнародного паралімпійського комітету сприяли розвитку паралімпійського руху та спорту для людей з інвалідністю у світі?

5. Які завдання Міжнародного дефлімпійського комітету спрямовані на підтримку спортсменів із порушеннями слуху і розвиток дефлімпійського спорту?

6. Які цінності та завдання Спеціальних олімпіад допомагають громадськості розуміти та підтримувати участь людей із відхиленнями у розумовому розвитку в спорті та суспільстві?

7. Яке значення і значущість класифікації спортсменів-інвалідів у забезпеченні адаптивного фізичного виховання та спортивних змагань?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Закон України Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>.

3. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

4. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.paralympic.org.ua>.

5. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту осіб з інвалідністю від 28.05.2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0706-21#Text>.

6. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. – 2-ге вид., переробл. та допов. – Київ : Олімп. л-ра, 2017. – 384 с.

7. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного

виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

## **Тема 5. Спортивна підготовка осіб з інвалідністю, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

Практичні заняття 6, 7, 8.

Кількість годин: 6.

**Мета** – проаналізувати особливості спортивної роботи з особами, які мають пошкодження опорно-рухового апарату (ПОРА); засвоїти основні завдання занять спортом із спортсменами з ПОРА.

### **Основні питання:**

1. Загальна характеристика нозології. Завдання занять спортом із спортсменами з ураженням опорно-рухового апарату.

2. Загальні завдання занять спортом із спортсменами з ураженням опорно-рухового апарату.

3. Спеціальні завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.

4. Корекційні завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.

5. Загальна характеристика нозології ПОРА. Класифікація спортсменів з інвалідністю залежно від пошкодження за допомогою мануально-м'язового тестування.

6. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА.

7. Основні принципи занять спортом з інвалідами з ПОРА.

8. Табори активної реабілітації. Корекційно-реабілітаційна програма спортсменів з ПОРА.

9. Основні засоби та методи спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки інвалідів з ПОРА.

10. Вимоги до тренера, який працює з людьми з інвалідністю. Особливості спортивної роботи зі спортсменами з інвалідністю.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що передбачає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### Алгоритм самопідготовки

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Які основні переваги спорту як методу реабілітації для осіб з інвалідністю ПОРА?
2. Які особистісні та соціальні ефекти можуть виникати в осіб з інвалідністю, які активно займаються спортом порівняно з тими, хто цього не робить?
3. Які етичні та деонтологічні проблеми виникають в адаптивному спорті?
4. Які основні вимоги та аспекти в організації спортивних заходів для осіб із ПОРА?
5. Що таке мануально-м'язове тестування?
6. Які ви знаєте завдання занять спортом із спортсменами з ураженням опорно-рухового апарату?
7. Які базові види спорту використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА?



8. Які види завдань у заняттях спортом для осіб з інвалідністю можна віднести до загальних, корекційних та спеціальних?

9. Які переваги має плавання серед інших видів спорту для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату?

10. Доведіть доцільність функціонування таборів активної реабілітації для спортсменів із ПОРА.

11. Які основні компоненти силового тренування для осіб з ПОРА?

12. Які вправи рекомендують для спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Децик О. З. Соціально-економічна характеристика осіб з інвалідністю після травм опорно-рухового апарату / О. З. Децик, Г. Я. Юкіш // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України : науково-практичний журнал – 2020. – № 3. – С. 44–50.

3. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 238 с.

4. Долгова Н. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту / Н. О. Долгова, О. О. Берест // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.). – Полтава : Сімон, 2020. – С. 115–120.

5. Ерготерапія в комплексній реабілітації осіб з інвалідністю / І. М. Чернишова, О. В. Луценко, А. В. Данильчук, О. М. Костінська // Експериментальна і клінічна медицина. – 2019. – № 1. – С. 70–74.

6. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. – 2-ге вид., переробл. та допов. – Київ : Олімп. л-ра, 2017. – 384 с.

8. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

9. Laser Therapy in the Comprehensive Program of Physical Rehabilitation of Athletes with Chronic Patellar Tendinopathy / O. Stepanenko, O. Yezhova, N. Dovgan et al. // Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association : Aluna Publishing, 2022. – Tom LXIV, Nr. 1 (167). – P. 34–38.

## **Тема 6. Спортивна підготовка осіб із вадами інтелекту.**

### **Спеціальні олімпіади**

Практичні заняття 9, 10.

Кількість годин: 4.

**Мета** – знати правила і принципи занять спортом з особами з відхиленнями розумового розвитку.

### **Основні питання:**

1. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту. Класифікація осіб з вадами інтелекту.

2. Генеза руху Спеціальних олімпіад. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.

3. Філософія Спеціальних олімпіад.

4. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.

5. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

6. Офіційні види спорту, що використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

7. Визначення права участі в Спеціальних олімпіадах. Структура та зміст спортивного тренування осіб із вадами інтелекту. Правило 10 % (15 %) – основа формування дивізіонів у змаганнях Спеціальних олімпіад.

8. Структура та зміст спортивного тренування осіб із вадами інтелекту.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### Алгоритм самопідготовки

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Яка основна мета Спеціальних олімпіад?

2. Які класифікаційні критерії за рівнем розумових відхилень використовує асоціація з питань розумової неповноцінності і які основні категорії визначаються на основі цих критеріїв?

3. Що дозволяє спортсменам взяти участь у Спеціальних олімпіадах, і які обмеження і вимоги стосовно учасників устанавлюються для цих змагань?

4. Як формуються дивізіони в змаганнях Спеціальних олімпіад?

5. Яким чином організатори Спеціальних олімпіад дозволяють участь спортсменам із синдромом Дауна?

6. До якого віку можна брати участь у Спеціальних олімпіадах?

7. Які були основні кроки та етапи розвитку Спеціальних олімпіад в Україні, враховуючи створення федерації та її розвиток?

8. Яка була роль України в міжнародному русі Спеціальних олімпіад?

9. Які загальні завдання підготовки спортсменів із відхиленнями розумового розвитку, та як вони сприяють нормалізації життя цих людей?

10. Як відбувається адаптація спортивних тренувань та змагань для спортсменів із вадами розумового розвитку, зокрема, щодо спортивних об'єктів, тренувального процесу і змагань?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.

3. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 238 с.

4. Ерготерапія в комплексній реабілітації осіб з інвалідністю / І. М. Чернишова, О. В. Луценко, А. В. Данильчук, О. М. Костінська // Експериментальна і клінічна медицина. – 2019. – № 1. – С. 70–74.

5. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

6. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія / А. В. Передерій. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 296 с.

7. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту осіб з інвалідністю від 28.05.2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0706-21#Text>.

8. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / М. Розторгуй, А. Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2018. – № 1 (41). – С. 61–66.

9. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. – 2-ге вид., переробл. та допов. – Київ : Олімп. л-ра, 2017. – 384 с.

10. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

11. Special Olympics [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.specialolympics.org>.

## **Тема 7. Загальна характеристика**

### **паралімпійського руху. Паралімпійські ігри**

Практичні заняття 11, 12, 13, 14.

Кількість годин: 8.

**Мета** – вивчити загальну характеристику паралімпійського руху, аналіз участі спортсменів України в

Паралімпійських іграх та Іграх Нескорених. Аналіз важливості проведення змагань з адаптивних видів спорту серед поранених військовослужбовців та ветеранів – Invictus Games.

### **Основні питання:**

1. Генеза паралімпійського руху. Термін «паралімпіада».
2. Еволюція програм Паралімпійських ігор. Періоди розвитку Паралімпійських ігор.
3. Діяльність фундаторів адаптивного спорту (Людвіг Гуттманн, Ежен Рубен-Алке, Юніс Кеннеді-Шрайвер).
4. Структура та діяльність Міжнародного паралімпійського комітету.
5. Мета діяльності МПК. Функціональні обов'язки складових МПК (Генеральна асамблея, Виконавчий комітет, Комітет з управління, відділи, Спортивна рада, Фінансовий комітет, Комітет атлетів, Юридичний комітет, Комітет зі спортивної медицини).
6. Паралімпійський рух в Україні.
7. Керівні організації адаптивного спорту в Україні.
8. Специфічність вимог до організації спортивних змагань осіб з інвалідністю.
9. Аналіз участі спортсменів України в Паралімпійських літніх іграх. Аналіз участі спортсменів України в Паралімпійських зимових іграх.
10. Ігри Нескорених – міжнародні змагання з адаптивних видів спорту серед поранених військовослужбовців та ветеранів Invictus Games.
11. Діяльність засновника Invictus Games принца Гаррі Уельського.
12. Програма Ігор Нескорених. Підготовка і національний відбір.
13. Аналіз участі команди України в Іграх Нескорених із 2017 до сьогодні.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### Алгоритм самопідготовки

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Що означає термін «паралімпіада»?
2. Яка була динаміка змін учасників та кількості країн у Паралімпійських іграх від їхнього початку до сучасності?
3. Які нозологічні групи спортсменів беруть участь у цих змаганнях?
4. Що означають загальна та функціональна класифікації спортсменів у Паралімпійських іграх, і як вони впливають на участь спортсменів із різними видами обмежень у спортивних змаганнях?
5. Які основні види спорту внесено до програми Паралімпійських ігор, і які обмеження можуть бути на них накладені, наприклад, у баскетболі на візках?
6. Як програма Паралімпійських ігор змінювалася впродовж різних періодів розвитку ігор, і які фактори впливали на ці зміни?
7. Що можна сказати про склад видів спорту та спортивних дисциплін у Першому паралімпійському періоді (1960–1972 рр.), і які види стали популярними в цьому періоді?
8. Коли відбулися I Паралімпійські ігри?
9. Які основні характеристики Другого паралімпійського періоду (1976–1988 рр.), зокрема відзначено розширення програми ігор та зміни в кількості учасників?

10. Що стало причиною збільшення кількості комплектів нагород у цьому періоді, і які види спорту були внесені до програми Паралімпійських ігор вперше?

11. Що означають «Ігри Нескорених» та який їхній основний цільовий аспект?

12. Які основні переваги спорту як методу реабілітації для поранених військовослужбовців та ветеранів?

13. Як відбувається підготовка і національний відбір до Ігор Нескорених?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Долгова Н. О. Аналіз виступу спортсменів-інвалідів збірної команди України на Іграх Нескорених 2022 року в Гаазі / Н. О. Долгова, В. О. Нікітенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми : СумДУ, 2022. – С. 37–38.

3. Долгова Н. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту / Н. О. Долгова, О. О. Берест // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.). – Полтава : Сімон, 2020. – С. 115–120.

4. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

5. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту осіб з інвалідністю від 28.05.2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0706-21#Text>.



6. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. – 104 с.

## **Тема 8. Загальна характеристика дефлімпійського руху.**

### **Дефлімпійські ігри**

Практичні заняття 15, 16.

Кількість годин: 4.

**Мета** – поглибити знання із загальної характеристики дефлімпійського руху.

#### **Основні питання:**

1. Дефлімпійський спорт як складова міжнародного олімпійського руху.

2. Історичні аспекти дефлімпійського руху.

3. Змагання спортсменів-інвалідів із порушенням мовленнєво-слухового апарату.

4. Діяльність Міжнародного дефлімпійського комітету. Структура Міжнародного дефлімпійського комітету.

5. Програмно-нормативні основи дефлімпійського спорту. Програма Дефлімпійських ігор.

6. Організація та проведення змагань для спортсменів із порушеннями мовленнєво-слухового апарату.

7. Особливості спортивної підготовки спортсменів з інвалідністю. Проблема вибору особою з інвалідністю виду спорту.

8. Дефлімпійський спорт у сучасній Україні.

Види та форми контролю: оцінювання набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводять на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей

кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи. Завдання для самостійної підготовки: аналіз лекційного матеріалу, робота з тематичною літературою в бібліотеці, дискусії, обмін досвідом.

#### Алгоритм самопідготовки

*Проаналізуйте зміст лекцій, рекомендованої літератури та дайте відповідь на такі запитання:*

1. Як відбулося створення та розвиток Міжнародного спортивного комітету глухих, та які положення і угоди він приймав щодо свого статусу та співпраці з іншими спортивними організаціями?

2. Коли відбулися перші Дефлімпійські ігри?

3. Які зміни відбулися в організації спорту для осіб із порушеннями слуху після створення Міжнародного паралімпійського комітету, і як ці зміни вплинули на взаємодію національних федерацій глухих з іншими спортивними організаціями?

4. Які зміни сталися в назві і символіці Дефлімпійських ігор, та як ці зміни вплинули на сприйняття цих ігор в олімпійському співтоваристві?

5. Які види спорту були внесені до програми Дефлімпійських ігор та що можна сказати про їхню різноманітність порівняно з іншими змаганнями для інвалідів?

6. Які вимоги і процедури встановлені для вибору міста-організатора літніх та зимових Дефлімпійських ігор?

7. Які зміни сталися в Дефлімпійських іграх у зв'язку з обмеженнями, пов'язаними з Covid-19, та що ви можете сказати про їх програму та учасників?

8. Яким чином визначається можливість участі спортсменів із маленьких країн без офіційного визнання у Всесвітніх іграх глухих?

9. Назвіть основні нормативні документи дефлімпійського руху.

### Список рекомендованої літератури

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / Н. О. Борецька. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – 216 с.

2. Долгова Н. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту / Н. О. Долгова, О. О. Берест // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.). – Полтава : Сімон, 2020. – С. 115–120.

3. Ерготерапія в комплексній реабілітації осіб з інвалідністю / І. М. Чернишова, О. В. Луценко, А. В. Данильчук, О. М. Костінська // Експериментальна і клінічна медицина. – 2019. – № 1. – С. 70–74.

4. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 32 с.

5. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту осіб з інвалідністю від 28.05.2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0706-21#Text>.

6. Рибалко П. Ф. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / П. Ф. Рибалко, С. В. Хоменко, О. С. Хоменко. – Суми : СНАУ, 2018. – 146 с.

7. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2018. – 104 с.

8. The training system of athletes with disabilities in strength sports / M. Roztorhui, A. Perederiy, Y. Briskin,

О. Товстонюх // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – Том 14, No 1. – P. 98–106.

9. International Paralympic Committee. Міжнародний паралімпійський комітет [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.paralympic.org>.

10. Invictus Games [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.invictusgamesfoundation.org>.

## Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>.

2. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.paralympic.org.ua>.

3. Ігри Нескорених [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://invictusgames.in.ua>.

4. Положення про Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-п#n25>.

5. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту осіб з інвалідністю від 28.05.2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0706-21#Text>.

6. Типове положення про регіональний та місцевий центри з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-п#n125>.

7. Deaflympic Committee. Міжнародний дефлімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.deaflympics.com>.

8. International Paralympic Committee. Міжнародний паралімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.paralympic.org>.

9. Invictus Games [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.invictusgamesfoundation.org>.

10. Special Olympics. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.specialolympics.org>.

Електронне навчальне видання

**Методичні вказівки**  
до практичних занять та самостійної роботи  
з дисципліни «**Адаптивний спорт**»  
для студентів спеціальності 017 «*Фізична культура і спорт*»  
освітнього ступеня «*бакалавр*»  
денної та заочної форм навчання

Відповідальна за випуск Н. О. Петренко  
Редакторка Н. З. Клочко  
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 1,74. Обл.-вид. арк. 1,62.

Видавець і виготовлювач  
Сумський державний університет,  
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.