

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Е. І. Маляр, Н. С. Маляр**

**МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ  
АДАПТИВНОГО СПОРТУ  
(МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)**

**ТЕРНОПІЛЬ  
ЗУНУ  
2022**

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

**Методичні  
рекомендації  
підготували:**

**Маляр Едуард Імреювич** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

**Маляр Неля Степанівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

**Рецензенти:**

**Огнистий Андрій Володимирович** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Безпалова Наталія Миколаївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

**Відповідальний за випуск:** **Гах Роман Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту ЗУНУ.

*Затверджено до друку на засідання кафедри фізичної реабілітації і спорту  
Західноукраїнського національного університету  
(протокол № 7 від 7 лютого 2022 року).*

У методичних рекомендаціях охарактеризовано методичні основи адаптивного спорту; проаналізовано структуру системи підготовки спортсменів в адаптивному спорті, охарактеризовано основні принципи адаптивного спорту; розкрито особливості організації змагань в адаптивному спорті; охарактеризовано програми Спеціальних Олімпіад.

## ЗМІСТ

1. Основні принципи адаптивного спорту.....	4
2. Структура системи підготовки в адаптивному спорті .....	7
3. Класифікація – основа системи підготовки в адаптивному спорті.....	11
4. Особливості організації змагань в адаптивному спорті.....	21
5. Характеристика тренувальних програм Спеціальних Олімпіад .....	24
Список використаних джерел .....	31

# 1. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Серед основних принципів адаптивного спорту варто, на наш погляд, розглядати загальні принципи – гуманістичності, соціалізації, оздоровчої та реабілітаційної спрямованості; методичні принципи – принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації, принцип систематичності та безперервності; а також специфічно-спортивні принципи – принцип спрямованості до вищих досягнень та принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів.

Загальними принципами адаптивного спорту є принципи гуманістичності, соціалізації, оздоровчої та реабілітаційної спрямованості.

Принцип гуманістичності адаптивного спорту передбачає визнання цінності кожної окремої особи незалежно від ступеня фізичних чи інтелектуальних порушень, поваги до її вибору та бажань, створення рівноправних умов для занять спортом, розкриття усіх особистих можливостей.

Принцип соціалізації передбачає спрямованість адаптивного спорту на створення підґрунтя для набуття соціального досвіду, включення до суспільного життя, професійного навчання і перенавчання, можливості соціально корисної трудової діяльності, матеріального забезпечення тощо.

Принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості адаптивного спорту передбачає переважну орієнтацію діяльності не лише і не стільки на досягнення максимально можливого результату (детерміноване не лише ефективністю методики підготовки, талантом і працездатністю, а, перш за все, рівнем збереження можливостей організму), а на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, компенсацію недостатньо розвинених, порушених або втрачених функцій, адаптацію до зовнішніх умов, активізацію адаптаційних і компенсаторних процесів, покращання якості життя. На жаль, у сучасному спорті інвалідів цей принцип реалізується не у повній мірі. Наприклад, в Україні, яка за темпами розвитку національного паролімпійського руху (за показниками результативності участі у Паралімпійських іграх), визнана одним із світових лідерів, у системі центрів «Інваспорт» спортом займаються менш, ніж 2% інвалідів, тобто понад 98% інвалідів не охоплено спортивно-оздоровчою діяльністю.

Методичні принципи адаптивного спорту – принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації,

принцип систематичності та безперервності – змістовно віддзеркалюють відповідні принципи фізичного виховання, адаптивного фізичного виховання, адаптивної фізичної культури, системи підготовки спортсменів, і, на наш погляд не потребують спеціального розгляду у межах цієї роботи.

Варто відзначити лише, що реалізація загальнометодичних принципів адаптивного спорту має яскраво виражений нозологічно детермінований характер. Наприклад, реалізація принципу свідомості і активності може ускладнюватися нозологічними особливостями спортсменів з вадами інтелекту.

Реалізація принципу наочності у спортивних заняттях серед спортсменів з вадами слуху та вадами зору передбачає використання специфічних способів демонстрації. Відомо, що наочність для спортсменів з вадами слуху обумовлюється обмеженістю сприйняття через відсутність слухових відчуттів, обмеженості дактильно-мовного спілкування і пояснення тощо, і компенсація порушень слуху відбувається за рахунок зорових, тактильних та кінестетичних сприйнять. Для спортсменів з вадами зору (що він забезпечує 80% інформації у звичайних умовах) принцип наочності реалізується через використання залишкового зору, слуху, тактильних та кінестетичних сприйнять, спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату – комплексним використанням сенсорних систем за винятком нозологічно обумовлених обмежень.

Реалізація принципу систематичності та безперервності передбачає, з одного боку, забезпечення спадкоємності тренувальних ефектів, забезпечення цілісності та нерозривності процесу спортивної підготовки, а з іншого боку створення можливості і необхідності спортивних занять протягом всього життя, досягнення та підтримання оптимального рівня рухової активності.

Так, одним із концептуальних положень Спеціальних Олімпіад є саме забезпечення цілорічного тренування та участі у змаганнях.

Специфічно-спортивні принципи – принцип спрямованості до вищих досягнень та принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів.

Принцип спрямованості до вищих досягнень реалізується у повній відповідності із аналогічним принципом системи підготовки спортсменів у олімпійському спорті у межах двох структурних складових адаптивного спорту – паралімпійському та дефлімпійському.

Вершиною паролімпійського спорту є Паролімпійські ігри, де спортсмени демонструють без перебільшення видатні досягнення, де в останні роки відзначається значне загострення конкурентної боротьби, зростає кількість країн, представники котрих виборюють паролімпійські нагороди, досягають значних результатів команди, що раніше не мали їх, відбувається зміна лідерів у неофіційному командному заліку.

Подібні тенденції спостерігаються і у Дефлімпійських іграх. Слід відзначити, що механістична реалізація принципу спрямованості до вищих досягнень у адаптивному спорті спричиняє до виникнення у ньому проблем, до яких належать зміщення пріоритетів з реабілітаційної та адаптивної спрямованості на встановлення рекордів та завоювання медалей, морально-етичних проблем класифікації, вживання допінгів тощо.

З іншого боку, у Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад принцип спрямованості до вищих досягнень реалізується індивідуально для кожного спортсмена, якому створюються умови для максимальної самореалізації.

Принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів передбачає створення унікальних нозологічно детермінованих видів спорту, наприклад голболу та хокею на підлозі або нозологічно обумовлену адаптацію структури та змісту діяльності у олімпійських та неолімпійських видах спорту, наприклад змагання у візках, лижні гонки сидячи, біатлон із звуковою мішенню тощо.

В свою чергу, структура змагальної діяльності визначає, у відповідності із принципом єдності структури змагальної діяльності та структури підготовленості, передбачає відповідну модифікацію засобів і методів підготовки спортсменів-інвалідів.

Слід зауважити, що адаптивний спорт у частині паролімпійського та дефлімпійського спорту, передбачає, поряд із власними специфічноспортивними принципами, реалізацію усіх принципів системи підготовки спортсменів – принципів єдності поступовості збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами, взаємообумовленості ефективності тренувального процесу і профілактики травматизму.

## 2. СТРУКТУРА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Структура системи підготовки в олімпійському спорті, як відомо, складається з двох підсистем: персоніфікованої та процесної. В свою чергу, персоніфікована представлена тренером, який керує процесом підготовки та спортсменом, навколо якого будується вся система, відповідно до його здібностей, можливостей, перспектив тощо. Процесна підсистема являє собою єдність змагань, тренувань та відновлення, під час яких здійснюється навчання, розвиток та виховання спортсмена. Структура системи підготовки в спорті інвалідів за основним складовими має багато спільного із системою підготовки в олімпійському спорті.

Разом з тим, слід відзначити певні її особливості:

- нозологічна детермінованість структури та змісту системи підготовки, залежність її від класифікаційного статусу спортсмена, який визначається в процесі проведення специфічної обов'язкової процедури – класифікації (вибір виду спорту, технічна структура змагальної діяльності, рівень результатів та конкуренція);

- врахування необхідності реабілітаційної спрямованості процесу підготовки Отже, використовуючи метод наукового пізнання – аналогію – при використанні як моделі системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті, можна представити наступну структуру системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад.

Система підготовки складається з двох підсистем: персоніфікованої та процесної. В свою чергу, персоніфікована підсистема представлена тріадою (грецьке *τριάς*) – єдність, що утворено трьома окремими членами, частинами) «тренер-СПОРТСМЕН-мікросоціум. В персоніфікованій підсистемі традиційно виділяють керуючий та керований компоненти. Функції керівника системи підготовки виконує тренер, який повинен забезпечити взаємозв'язок усіх ланок системи підготовки, здійснити підбір засобів і методів тренування відповідно

до індивідуальних можливостей спортсмена. Керований компонент включає спортсмена, який, власне, є центральною постаттю усієї системи підготовки та мікросоціум – найближче оточення спортсмена з вадами інтелекту. Процесна підсистема в Спеціальних Олімпіадах об'єднує змагання, тренування та відновлення, в процесі яких відбувається навчання, розвиток, виховання та соціальна адаптація спортсменів.

Слід зазначити, що при структурній подібності системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті та в Спеціальних Олімпіадах, роль змагань в цій системі суттєво відрізняється. Відмінністю є також необхідність соціально-адаптаційної спрямованості системи підготовки спортсменів з вадами інтелекту. Таким чином, наявність групи «мікросоціум», процесу соціальної адаптації та специфічне значення змагань є відмінними рисами структури системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. При аналізі змісту багаторічної підготовки простежується необхідність впровадження обов'язкового доспортивного етапу – етапу корекційно-реабілітаційної підготовки.

Зміст цього етапу принципово відрізняється від першого етапу багаторічної підготовки в олімпійському спорті, спрямованого на загальний розвиток організму спортсмена, укріплення його здоров'я, вирішення завдань відбору. Усі інваліди, які починають займатися спортом, повинні пройти підготовку за корекційно-реабілітаційною програмою. Ця обов'язкова умова дозволяє адаптувати організм до навантажень і створити базу для формування спортивних рухових навичок.

Завдання корекційно-реабілітаційної підготовки поділяються *на загальні, корекційні та спеціальні.*

*Загальні:* 1. Зміцнення здоров'я. 2. Покращення фізичного розвитку, набуття рухових навичок. 3. Збільшення рівня пристосування організму до факторів навколишнього середовища. 4. Формування стійкого бажання до занять спортом.



*Корекційні:* 1. Нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання атрофії м'язів. 2. Профілактика контрактур в суглобах. 3. Розвиток здатності до самостійного пересування. 4. Нормалізація порушеного обміну речовин та дихання.

*Спеціальні:* 1. Формування системи оптимального обсягу режиму рухової активності. 2. Розвиток компенсаторних механізмів, відновлення здатності до маніпулятивних дій. 3. Оцінка рівня рухових можливостей з урахуванням ступеня пошкодження та індивідуальних здібностей. 4. Створення передумов для поглибленої спортивної спеціалізації.

Етап корекційно-реабілітаційної підготовки передбачає участь в тренувальних заняттях з різних видів спорту, що має різнобічний вплив на організм спортсменів. Після повного обстеження, тестування, необхідної корекційно-реабілітаційної підготовки спортсмен-інвалід переходить до систематичного тренування у конкретному виді спорту.

Структура засобів і методів спортивної підготовки включає окрім відомих в олімпійському спорті (засобів – загально підготовчих, спеціально підготовчих, допоміжних, підвідних, змагальних, тренувальних форми змагальної вправи тощо та методів – словесних, наочних, практичних (суворорегламентованої вправи, ігрового, змагального) специфічні засоби і методи тренування. Пасивні вправи включають рухи з переміщенням різних частин тіла хворого зусиллями того, хто проводить заняття. Спортсменові потрібно пояснити, з якою метою виконуються вправи, і навіть показати, де повинно проходити напруження м'язів або їх розслаблення. Пасивні рухи рекомендується проводити повільно, плавно, зі збереженням заданих напрямків і траєкторій. Пасивні рухи, які виконуються в швидкому темпі, часто приводять до напруження м'язів антагоністів. Вправи з допомогою – наступна ступінь активізації, коли частина наміченого руху виконується пасивно або з підтримкою, а частина – самостійно. При проведенні цих вправ бажано використовувати прийоми масажу для стимулювання чи розслаблення м'язів.

Активні різні сполучення рухів, які виконуються самостійно. Вправи на розслаблення м'язів сприяють відновленню порушеної координації рухів. При церебральному паралічі вони мають головне значення для гальмування мимовільних рухів. Вправи на розтягнення сприяють покращанню еластичних тканин, тим самим полегшуючи відновлення в суглобах.

Силкові вправи направлені на регуляцію м'язових скорочень, відновлення рухливості у суглобах, покращанню обмінних процесів у м'язах, збільшенню м'язової маси. Корируючі гімнастичні вправи сприяють виправленню патологічних поз і деформації.

Вправи на координацію рухів – застосовуються для відновлення основ управління рухами. Ці вправи сприяють вільному переключенню стану м'язів (спокій, напруження, розслаблення, скорочення). Вправи на рівновагу сприяють покращанню координації рухів та нормалізації функцій вестибулярного аналізатора.

Ефективним в тренуванні спортсменів різних нозологій (з церебральним паралічем, з вадами зору) є використання специфічного тандо методу, що полягає у примусовому виконанні рухів спільно тренером і спортсменом в певному тандемі. Цим методом можна вивчати техніку кидків, метань, гребків тощо. Метод потребує багаторазового відтворення та вирішує проблему, що полягає в неможливості якісної реалізації техніки спортсменом самостійно через наявні рухові розлади. Тренер корегує патологічну техніку, оптимізує її та створює умови для запам'ятовування.

### **3. КЛАСИФІКАЦІЯ – ОСНОВА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ**

Змагальна діяльність у спорті інвалідів є специфічною. Оскільки, результат у Паралімпійському спорті залежить не тільки від здібностей спортсмена, професіоналізму тренера, матеріально-технічного забезпечення тощо, а й значною мірою, від збережених рухових можливостей. Тому, для проведення змагань у Паралімпійському спорті створюють спортсменам рівні умови для реалізації власних можливостей, що забезпечується формуванням однорідних стартових груп спортсменів для проведення змагань.

Розподіл на стартові групи у кожному виді спорту визначається системою класифікації, що базується на збережених рухових можливостях спортсменів. Класифікація (розподіл на стартові групи) в Паралімпійському спорті є невід'ємною частиною змагального процесу, адже дозволяє об'єктивізувати визначення переможців шляхом врахування збережених рухових можливостей спортсменів-інвалідів.

Згідно Класифікаційного кодексу Міжнародного Паралімпійського Комітету (МПК) класифікаційні вимоги є правилами змагань і потребують суворого дотримання. Класифікація покликана забезпечувати один з основних принципів Паралімпійського руху – принцип рівності.

В науково-методичній літературі вказується, що для всіх нозологій і видів спорту класифікація здійснюється у відповідності до «принципу рівності», що забезпечує усім спортсменам – інвалідам рівні можливості для досягнення високого спортивного результату та максимальної реалізації власних можливостей.

Тому, класифікація є своєрідною гарантією проведення чесних справедливих змагань у Паралімпійському спорті. Слід зазначити, що класифікація повинна оцінювати збережені рухові можливості, бути простою, відповідати специфіці виду спорту.

Класифікація включена в структуру змагань та гарантує конкурентоспроможність спортсмена у його стартовій групі. У класифікації є два основних завдання: визначити відповідність рухових можливостей спортсмена мінімальним критеріям допуску та розподілити спортсменів на стартові групи.

Ідея створення системи класифікації належить фундатору Паралімпійського руху – Людвігу Гуттману. Гуттман зазначав що класифікація необхідна для проведення змагань. На I Паралімпійських іграх (1960 р.) змагання проводилися у трьох класифікаційних групах для спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату (ОРА): спортсмени з важкими ураженнями (А), спортсмени з ураженнями середньої тяжкості (В) та спортсмени ураженнями, які класифікують як легкі (С). По мірі збільшення кількості учасників та кількості нозологічних груп, що брали участь у Паралімпійських іграх класифікація зазнавала змін. Крім того, Паралімпійський рух стрімко набував популярності серед спортсменів – інвалідів, що стимулювало збільшення кількості дисциплін та видів спорту. Кількість класів стрімко зростала, що призводило до інфляції спортивного результату, знецінення перемоги та зниження змагального духу. Піком кількості комплектів нагород став 1984 р., коли було розіграно 958 медалей.

Для вирішення даної проблеми МПК запровадив нову функціональну класифікацію, яка розроблялась у співпраці з Всесвітньої організацією здоров'я. Нова класифікація об'єднала спортсменів різних нозологій у стартові групи на основі врахування збережених рухових можливостей інвалідів. Функціональна класифікація є специфічною для кожного виду спорту і клас спортсмена повинен змінюватися в залежності від функціональних змін, які відбулися в організмі під впливом фізичного навантаження.

У спорті інвалідів класифікація є систематичним процесом оцінки погіршення чи покращення рівня рухових можливостей, неповносправності та спортивного потенціалу. Вперше функціональна класифікація була впроваджена у 1992 р. на Іграх в м. Барселона, значно зменшивши кількість стартових груп та комплектів нагород.

Класифікація передбачала перелік тестових методик, за допомогою яких визначався рівень збережених рухових можливостей. Етапом модернізації класифікації стало впровадження у системи класифікацій оцінювання спортивних навиків. Основу багатьох класифікацій в сучасному

Паралімпійському спорті складає можливість виконання спортсменами певних спортивних навиків, що дозволяє враховувати специфіку виду спорту.

Сьогодні науковці виділяють ще один різновид класифікації – коефієцієнтно-гандикапну. Гандикап передбачає зрівняння можливостей у досягненні спортивного результату. Сутність використання гандикапу полягає у наданні слабшим спортсменам фори у часі, відстані. Це дозволяє об'єктивізувати визначення переможця та зменшити кількість стартових груп.

Таким чином, в сучасному паралімпійському спорті виділяють:

- Загальну (медичну) класифікацію – за нозологією (вади зору, церебральний параліч, ампутації, пошкодження спинного мозку, інші пошкодження опорно-рухового апарату тощо);

- Функціональну класифікацію – за специфікою виду спорту – класифікація спортсменів, що відбувається з використанням комбінації медичних та функціональних критеріїв;

- Коефієцієнтно-гандикапну класифікацію – гандикап передбачає зрівняння можливостей у досягненні спортивного результату.

Сутність використання гандикапу полягає у наданні слабшим спортсменам фори у часі, відстані. Ряд дослідників виділяють поняття система класифікації, яка включає процес класифікації та результат класифікації. Процес класифікації є процедурою проходження оцінки збережених рухових можливостей спортсмена-інваліда та включає оцінку фізичних можливостей і рівень технічної підготовленості кожного спортсмена, спостереження за його можливостями під час змагальної діяльності.

Оцінка збережених рухових можливостей відбувається згідно Міжнародних стандартів оцінки спортсменів. Оцінка фізичних параметрів передбачає проходження певних тестів, які визначаються нозологічною приналежністю спортсмена та може включати оцінку сили м'язів, координації, амплітуди рухів, витривалості, чутливості. Наприклад, спортсмени з церебральним паралічем характеризуються поганою координацією, тому в перелік класифікаційних випробувань для них обов'язково включають тест на координацію.

Для оцінювання збережених силових можливостей спортсменів з пошкодженнями хребта та спинного мозку використовують мануально-м'язове тестування за 6-ти бальною шкалою. Критерії мінімальної неповносправності повинні бути чіткими, однозначними та охоплювати максимальну кількість інвалідів, які можуть брати участь в змаганнях.

Оцінка фізичних параметрів дозволяє визначити відповідність збережених рухових можливостей інваліда мінімальним критеріям допуску до змагань. Спортсмен може відповідати критеріям допуску в одному виді спорту, але в другому він не може змагатися. Мінімальним критерієм допуску до змагань має бути таке погіршення, вада чи патологія, яке не дозволяє йому змагатися серед здорових спортсменів.

Крім оцінювання фізичних параметрів у структуру більшості сучасних систем класифікації входить оцінка технічної підготовленості, яка передбачає оцінювання результативно значущих для даного виду спорту функцій та навиків. Зрозуміло, що кожен вид спорту висуває свої вимоги до функціональних можливостей спортсмена та технічної підготовленості спортсменів.

Оцінка технічних параметрів включає оцінювання техніки виду спорту. Наприклад, класифікація в баскетболі на візках включає специфічні тести: дриблінг, передача пасів, вміння володіти тілом тощо.

Структура класифікації у велоспорті включає специфічне випробування – педалювання. При проведенні оцінки моделюють змагальну діяльність для адекватного оцінювання спортсмена. Аналіз змагальної діяльності є надзвичайно важливим елементом процесу класифікації. За допомогою спостереження класифікатор має можливість оцінити дійсний фізичний потенціал спортсмена та встановити достовірність проходження класифікаційних випробувань. При наявності значної різниці між оцінкою можливостей спортсмена, яка є результатом класифікації та аналізом змагальної діяльності спортсмен може бути дискваліфікований.

Згідно правил класифікації спортсмен, який навмисно приховує свої можливості буде дискваліфікованим на 2 роки в усіх видах спорту

Паралімпійської програми. Спортсмен, який повторно навмисно приховує свої можливості отримає по життєву дискваліфікацію. Крім того, у Паралімпійському спорті для зменшення часових затрат на проходження класифікаційних випробувань використовують альтернативну класифікацію.

Спортсмени, збережені рухові можливості яких були неодноразово оцінені та не змінювались протягом тривалого часу, не проходять класифікаційних випробувань. Спостереження за змагальною діяльністю дозволяє оцінювати конкурентоспроможність таких спортсменів і при необхідності змінювати їхній бал, коефіцієнт.

Таким чином, під час проведення змагань класифікаційні випробування проходять спортсмени клас яких не визначений або підлягає перегляду. Під результатом класифікації розуміють суму оцінок фізичних параметрів та техніки, згідно якої відбувається формування стартових груп або визначається переможець змагань.

Слід зазначити, що в різних видах спорту результат класифікації має різне значення. Наприклад, у баскетболі на візках класифікаційний результат є сумою балів. При цьому, класифікаційний результат впливає виключно на формування команди, безпосереднього впливу на результат змагальної діяльності він не має. В біатлоні результатом класифікації є відсоток (гандикап), який спортсмену призначають в залежності від його ураження.

Спортивний результат визначається шляхом помноження чистого часу спортсмена на відсоток отриманий під час класифікації. Проблеми класифікації супроводжували Паралімпійський спорт протягом усього існування. І на сьогодні вона залишається однією з найбільш важливих для спортсменів-інвалідів.

Класифікаційні критерії мають надзвичайно великий вплив на досягнення спортивного результату в Паралімпійському спорті. Вказується також на необхідність вдосконалення процесу розподілу спортсменів на стартові групи для дотримання принципу рівності. Однією з проблем класифікації є можливість участі в змаганнях певних груп інвалідів, збережені можливості яких недостатні для виконання змагальних дій.

Згідно принципу максимального залучення системи класифікації повинні бути простими, доступними для атлетів, які мають важкі форми неповносправності. Крім того, більшість класифікаційних випробувань, що використовуються в адаптивному спорті є суб'єктивними та потребують вдосконалення.

Методики оцінювання повинні бути інформативними та враховувати специфіку виду спорту. В нормативних документах Міжнародного паролімпійського комітету зазначені принципи функціональних класифікацій, які є частиною технічних правил змагань:

1. Розподіл на функціональні класи та класифікаційні норми є спортивними правилами. Прийняті спортивною Асамблеєю поправки до класифікаційних норм застосовуються як технічні правила.

2. Розподіл на функціональні класи у кожному виді спорту визначається класифікаційною системою, що базується на функціональних спроможностях атлетів до виконання основних завдань у спортивній діяльності. Функціональні спроможності спортсменів враховуються незалежно від рівня їх умінь або тренуваності.

3. Номер класу у видах спорту визначається відповідно до специфічних вимог та можливих функціональних спроможностей атлетів.

4. Номер класу спортсменів підлягає постійному перегляду, з огляду на можливі функціональні зміни.

5. Класифікаційні норми є правилами для технічного персоналу, залученому до акредитації та визначення функціональних спроможностей спортсменів.

6. Класифікаційні норми повинні відповідати кодексу етики Міжнародного Паралімпійського Комітету.

Система класифікації безпосередньо залежить від особливостей виду спорту, але для раціоналізації і об'єктивізації необхідно визначити основні принципи, на яких повинна ґрунтуватися процедура класифікації з виду спорту.

В науково-методичній літературі виділяють наступні принципи класифікації:

- Принцип забезпечення спортсменам рівних можливостей у досягненні спортивного результату, який передбачає максимально можливе зрівняння



шансів спортсменів на перемогу в межах стартової групи, тобто формування стартової групи повинно ґрунтуватися на рівних збережених рухових можливостях спортсменів. При цьому, в межах стартової групи можуть опинитись спортсмени різних нозологічних груп, які мають подібний (рівноцінний) рівень збережених рухових можливостей.

- Принцип максимального залучення. Класифікація повинна охоплювати максимальну кількість спортсменів з різними видами патології і ступенями її важкості. Тобто класифікація не повинна створювати обмеження для спортсменів з різними, в тому числі, найважчими ушкодженнями. Важливість цього принципу підтверджується сучасними тенденціями до розширення меж максимальної неповносправності, що дозволяє брати участь в змаганнях з різних видів спорту осіб з важкими ураженнями. Наприклад, у 2009 р. Міжнародна федерація з велоспорту ввела нову класифікаційну систему (4 класи та 12 стартових груп як для чоловіків, так і для жінок), що дозволило включити спортсменів з важкими ураженнями, які на сьогодні змагаються в лежачому положенні.

- Принцип порівняння. Процедура класифікації повинна завжди мати порівняльний характер, що передбачає порівняння результатів, отриманих під час класифікації з результатами здорової людини. Оцінювання результатів спортсмена відбувається на основі цього порівняння. Крім того, процедура класифікації має забезпечити можливість порівняння результатів одного спортсмена в різних спробах та порівняння результатів різних спортсменів між собою. Класифікаційні випробування повинні носити характер повторювальності.

- Принцип доступності. Цей принцип передбачає використання таких методів і засобів оцінювання функціональних можливостей, які забезпечують оптимальну доступність техніки класифікаційних випробувань для всіх спортсменів. Спортсмени з пошкодженням опорно-рухового апарату характеризуються великою кількістю варіантів захворювань та пошкоджень, тому структура рухів класифікаційних випробувань повинна бути доступною всім інвалідам незалежно від патології. Наприклад, при оцінюванні рівня збережених рухових можливостей спортсменів з церебральним паралічем

найбільш об'єктивно було б використовувати міографію, як один з найкращих методів оцінки стану м'язів, але у зв'язку з наявністю спастики та мимовільних рухів це є неможливим. Крім того, принцип доступності передбачає максимальну доступність, зручність та доцільну простоту класифікаційних випробувань для персоналу. Використання складних методик оцінювання може призвести до збільшення напруги та втоми класифікатора, що негативно вплине на об'єктивність результатів класифікації.

- Принцип інформативності. При виборі засобів і методів класифікації слід орієнтуватися на інформативність і простоту. Проведення класифікації не повинно вимагати масивної, складної апаратури і великих часових затрат, але повинно реально відображати можливості спортсмена. На сьогодні є велика кількість засобів і методів оцінки рухових можливостей спортсменів, але далеко не всі вони можуть бути використані в умовах проведення класифікаційних випробувань. Основне завдання класифікації в умовах дефіциту часу достовірно оцінити наявний рівень збережених рухових можливостей великої кількості спортсменів, що зумовлює використання виключно таких засобів і методів, які не потребують великих часових затрат і є простими у використанні. Результат класифікації має надзвичайно великий вплив на спортивний результат. Тому, під час класифікаційних випробувань є недопустимим використання засобів і методів, що є малоінформативними, або дають недостовірну інформацію.

- Принцип специфічності – відповідність класифікаційних випробувань факторам результативності змагальної діяльності в тому чи іншому виді спорту. Крім того, вид спорту висуває свої вимоги до процедури класифікації. Для кожного виду спорту є визначені критерії допуску до змагань – мінімальна неповносправність – найменше ураження, яке дозволяє спортсмену брати участь в змаганнях. Оскільки в більшості видів спорту допуск є частиною класифікаційного процесу, класифікація повинна включати методики виявлення мінімальної неповносправності. Структура системи класифікації визначається результативно значущими руховими можливостями спортсменів у певному виді спорту. Наприклад, класифікація в велоспорті включає оцінку

збережених силових можливостей нижніх кінцівок, а також специфічний тест – педалювання. Система класифікації в плаванні ґрунтується на присвоєнні балів за виконання специфічних рухів у воді, результатах мануально-м'язового тестування, тестів на координацію та тестів на мобільність.

- Принцип об'єктивності. Засоби і методи класифікації повинні об'єктивно відображати функціональні можливості спортсменів незалежно від рівня тренуваності. Використання засобів класифікаційних випробувань визначається нозологічною приналежністю спортсмена та особливістю захворювання. При оцінюванні збережених рухових можливостей спортсменів з пошкодженням хребта та спинного мозку в перелік класифікаційних випробувань обов'язково входить мануально-м'язове тестування. Спортсмени з церебральним паралічем страждають на розлади координації рухів, що обумовлює наявність тестів на координацію в структурі класифікації. Під час проведення класифікації завданням класифікатора є не тільки оцінити наявний рівень рухових можливостей спортсмена, а й виявити компенсаторні механізми. Згідно з теорією компенсації, в організмі інваліда під впливом фізичного навантаження відбувається цілеспрямована компенсація втрачених функцій, що проявляється у підвищенні функціональних можливостей збережених органів. Цей принцип також включає об'єктивне ставлення класифікаторів і спортсменів до процедури класифікації та її результатів. Спортсмен зобов'язаний в процесі проходження класифікаційних випробувань демонструвати наявний рівень збережених рухових можливостей. Після проходження класифікації класифікатори спостерігають за змагальною діяльністю спортсменів та співставляють рухові можливості продемонстровані в процесі змагальної діяльності та в класифікації. Якщо буде встановлено, що спортсмен занижував свої збережені рухові можливості під час процедури класифікації, він підлягає дискваліфікації терміном на 2 роки, а при повторному порушенні – пожиттєва дискваліфікація. Класифікатори є представниками МПК у своїх країнах, вони зобов'язані дотримуватись нейтралітету та справедливості. Для уникнення суб'єктивності в процесі класифікації зі сторони класифікаторів створюється класифікаційна бригада, яка

комплектується таким чином, щоб національна приналежність класифікаторів не мала вплив на результати оцінювання збережених рухових можливостей спортсмена. Крім того, спортсмен має право подати до початку змагань апеляцію щодо результату класифікації як свого так і іншого учасника змагань. Класифікаційна комісія зобов'язана протягом 2 годин прийняти рішення щодо апеляції.

- Принцип змагальності. Характерною особливістю Паралімпійського спорту є збалансоване поєднання спортивного духу змагань, реабілітаційної спрямованості та принципу забезпечення всім спортсменам рівних можливостей для досягнення спортивного результату. Прикладом порушення цього балансу, став 1984 р. коли кількість видів спорту програми літніх Паралімпійських ігор зросла з 8 до 19, а кількість комплектів нагород досягнула рекордного показника у 958 комплектів, що було зумовлено зміною класифікаційної стратегії Паралімпійських ігор (1960–1968 рр. – суб'єктивний розподіл спортсменів з ПХСМ на групи для участі в змаганнях; 1972 р. – початок впровадження системи класифікації Міжнародної Федерації Сток-Мандевільських ігор; 1976–1988 рр. – проведення класифікації в межах кожної нозологічної підгрупи. Це призвело до суттєвого зниження конкуренції в межах стартової групи та знецінення спортивного результату.

Спорт інвалідів, в першу чергу, є спортом з усіма його характерними рисами. Тому, наявність конкуренції в процесі змагальної діяльності є необхідним фактором стимулювання розвитку спорту інвалідів та підтримки спортивного духу. Врахування рівня пошкодження не повинно компенсувати низький рівень підготовленості, іншими словами, перемагати повинен сильніший.

Класифікація як лімітуючий фактор досягнення спортивного результату в спорті інвалідів, повинна забезпечувати, з однієї сторони, рівні шанси на перемогу для всіх учасників змагань, з іншої сторони, наявність конкуренції між спортсменами в межах однієї стартової групи.

#### **4. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ.**

У адаптивному спорті, як і в Олімпійському спорті, провідне місце посідають змагання. Спортивні змагання інвалідів за аналогією до спорту здорових поділяють на підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні. Також спортивні змагання інвалідів диференціюють на особисті, командні та особисто-командні.

Під системою спортивних змагань інвалідів розуміють соціально та історично обумовлену впорядковану цілісність проведення змагань та організації змагальної діяльності для інвалідів, котра базується на критеріях відповідності кількості, послідовності та придатності змагань організаційній структурі управління видами спорту і спортом інвалідів в цілому.

В спорті інвалідів діє дві моделі змагальної діяльності (традиційна і нетрадиційна). Система змагань у Паралімпійському спорті діє за принципом максимального наближення до спорту здорових (традиційна модель). Відповідно, більшість видів спорту з програми Паралімпійських ігор є пристосованими до фізичних обмежень учасників олімпійськими видами спорту.

Одним з основних пріоритетів спорту інвалідів є максимальне залучення спортсменів з широким діапазоном фізичних уражень. Тому, у програмі Паралімпійських ігор є види спорту, що були спеціально розвинуті для неповносправних спортсменів.

Наприклад, голбол – вид спорту для спортсменів з вадами зору. У змаганнях беруть участь дві команди по 3 гравці у кожній. Основним завданням гравців є завдати поразки суперникам шляхом закидання спеціального м'яча за лінію воріт. Голбольний м'яч всередині містить дзвіночки, які створюють звук при його русі. Програма Паралімпійських ігор є надзвичайно важливою та різносторонньою. Від наповнення програми Паралімпійських ігор залежить

популярність змагань, їхня привабливість для засобів масової інформації та структур бізнесу, а також спортивна орієнтація інвалідів.

Але враховуючи специфічність спорту інвалідів, при включенні виду спорту до програми змагань велика увага звертається на травматичність даного виду спорту. Перед включенням у програму Паралімпійських ігор вид спорту повинен бути представлений показовими виступами. МПК спільно з міжнародними спортивними федераціями інвалідів та міжнародними федераціями з видів спорту розробляє положення про змагання, правила з виду спорту та систему класифікації.

У Паралімпійському спорті існує система рейтингу на зразок Олімпійського спорту. Міжнародні спортивні федерації ведуть рейтинговий облік результатів спортсмена на кваліфікаційних та офіційних змаганнях і враховують їх при встановленні критеріїв відбору до Паралімпійських ігор. Існують критерії підрахунку рейтингу спортсменів.

В нетрадиційній моделі змагань відсутній загальний рейтинг спортсменів від першого місця до останнього. Усі учасники отримують медалі та почесні стрічки. Така модель змагань використовується в Спеціальних Олімпіадах. Незалежно від моделі, за якою проводяться змагання, усі заходи за участі інвалідів мають відповідати наступним вимогам.

*Специфічність вимог до організації спортивних заходів для інвалідів.*

1. Заклади, що проводять спортивні заходи за участю інвалідів мають забезпечити для них максимум зручностей.

2. Для зустрічі та відправки спортсменів-інвалідів слід виділяти транспорт з урахуванням особливостей нозології та індивідуальних особливостей стану спортсменів.

3. Усі перепони та сходи мають бути обладнаними пандусами з обмежниками доріжок.

4. Роздягальні та душові мають бути обладнаними додатковими перилами.

5. Місця проживання спортсменів доцільно організовувати недалеко від спортивних споруд. Для готелів, де мають бути розташовані спортсмени-інваліди, обов'язково є наявність ліфтів із широкими дверима або виділення помешкань на першому поверсі з проживанням по 2–3 особи, в т.ч. супровід.

6. Харчування спортсменів має організовуватись в комфортних приміщеннях з обов'язковою роботою обслуговуючого персоналу. Добровільними помічниками-волонтерами можуть стати студенти медичних, спортивних та педагогічних інститутів, курсанти військових училищ, слухачі семінарій тощо.

7. Для створення оптимального психологічного клімату змагань дуже важливо, щоб медична класифікація спортсменів відбувалася з максимальною об'єктивною оцінкою.

8. До роботи у суддівських бригадах залучаються досвідчені, кваліфіковані судді, бо дуже високою є вартість суддівської помилки.

9. Необхідно забезпечити спілкування спортсменів з максимальною кількістю здорових людей, проводити різноманітні додаткові заходи.

## **5. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З 1981 р.**

Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад розпочинає підготовку та сертифікацію тренерів Спеціальних Олімпіад. Для цього видаються програми з кожного офіційного виду спорту Спеціальних Олімпіад. Всі тренувальні програми Спеціальних Олімпіад створені з урахуванням того, що згідно принципів Спеціальних Олімпіад виконання функцій тренера може покладатися на волонтерів, батьків, вчителів, інструкторів, які не завжди мають відповідну спортивну освіту.

Тому тренувальні програми Спеціальних Олімпіад містять жорсткі формалізовані рекомендації щодо кількості тренувальних занять, послідовності виконання вправ, кількості повторень та підходів, методичні вказівки тощо. Обов'язкова тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з виду спорту триває 8 тижнів. Усі тренувальні програми, відповідно до вимог Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад, розраховані на 8 тижнів та забезпечують базову підготовку спортсменів.

Відповідно до закономірностей адаптації, цей період можна вважати мінімальним відносно завершеним етапом підготовки, протягом якого відбуваються достовірні покращення рівня розвитку фізичних якостей, можуть бути закладені механізми формування технічних навичок тощо. Зрозуміло, що чим триваліший підготовчий процес, тим вищий рівень базової підготовленості в обраному виді спорту можна забезпечити. Разом з тим, з огляду на нозологічні особливості спортсменів з відхиленнями розумового розвитку, змагальний процес, що має неперевершене розвиваюче, виховне та мотиваційне значення, має плануватися одразу, як тільки спортсмен буде готовий взяти у ньому участь на доступному для себе рівні. Але тривалість базової підготовки менша за 8 тижнів не може забезпечити достатнього рівня готовності та, відповідно, не дозволена нормативними документами Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад для усіх акредитованих програм. Протягом 8 тижнів



традиційно планується по 3 тренувальних заняття щотижня, тривалістю 1,5–2 години.

Структура тренувального заняття відповідає загальноприйнятій і обов'язково включає:

- вступні зауваження ;
- розминку – 20 хв.;
- повторення вивченого – 20 хв.;
- заняття з запровадженням нових елементів – 60 хв.;
- заключні, відновлювальні вправи – 25 хв.;
- обговорення результатів, підведення підсумків – 10 хв.

Отже, тренувальна програма Спеціальних Олімпіад дозволяє залучати до проведення занять велику кількість осіб, однак вона не враховує впливів навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що, в свою чергу, спричиняє до зменшення її ефективності. Як правило, в тиждень проводять три тренування, при необхідності проводять ще одне (додаткове) – четверте. У кожному тренуванні планується від дев'яти до одинадцяти завдань.

Крім того, тренувальна програма передбачає змагальну практику. В дні змагань планують по чотири завдання. Згідно з загальними рекомендаціями СО заключна частина заняття має завершуватися на позитивній ноті.

З цією метою, у тренувальній програмі останнім пунктом у половині тренувань плануються «Розважальні вправи», які виконуються протягом 5 хв.

Наступний розділ – це методика тренерської роботи. В цьому розділі йдеться про те, що тренер має знати до початку занять з учнями. Надаються поради, як стати хорошим тренером, як організувати хороші заняття. Подано повний перелік необхідної спортивної форми (майка, спортивні труси, шкарпетки, спортивне взуття, спортивний костюм). Також надаються методичні рекомендації, як це втілити на практиці зі спортсменами.

В окремому розділі описуються вимоги до спортивного спорядження, (наприклад, розміри баскетбольних м'ячів, щита, кошика тощо). Також

присутні методичні поради тренеру, як пояснити учням, що це за інвентар і для чого він потрібен. Наступний розділ – оцінка спортивної майстерності.

Система оцінки спортивної майстерності застосовується для визначення рівня здібностей спортсмена. В окремий розділ винесені офіційні правила змагань.

Зважаючи на відсутність обґрунтованих рекомендації Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад щодо мінімальної восьми тижневої тривалості тренувальної програми, ми пропонуємо розглядати обов'язкову тренувальну програму в різних видах спорту, як базову для навчання та удосконалення техніки. На нашу думку, опанування технічних чи техніко-тактичних навичок не повинно припинятися із виконанням завдань восьми тижневої програми.

Подальший тренувальний процес має бути спрямований на подальше вдосконалення техніки та покращення фізичної підготовленості спортсменів на основі індивідуальної модифікації типових тренувальних завдань авторської програми. Протягом 8-ми тижневого періоду тренер має можливість вивчити індивідуальні особливості спортсмена, його реакції на зауваження, пояснення, засоби і методи навчання, що є передумовою успішного продовження процесу підготовки.

Шляхами подальшого використання базових тренувальних програм є:

1. Визначення вузької спеціалізації спортсмена. Цей напрямок передбачає вибір рівня змагальної практики на найближчий період та в перспективі. В ігрових видах спорту, наприклад, готовність спортсмена брати участь в командних змаганнях, в змаганнях з партнерського спорту або у змаганнях з індивідуальної майстерності для спортсменів з мінімальним рівнем можливостей. В легкій атлетиці – визначення традиційних чи модифікованих дисциплін, в яких спортсмен братиме участь в змаганнях тощо. Відповідно, тренерові необхідно добирати зі змісту типової тренувальної програми завдання, що пов'язані із підготовкою в обраних дисциплінах.

2. Підбір індивідуально доступного рівня навантажень, визначення його необхідної динаміки. Цей напрямок передбачає як визначення індивідуально

доступних тренувальних завдань, різновидів вправ, так і величини навантажень за обсягом та інтенсивністю, оскільки в типових тренувальних програмах вказуються лише орієнтовні параметри. Причому, для подальшої роботи тренер може як зменшувати величину навантажень, так і суттєво збільшувати її, відповідно до зростання майстерності та підготовленості спортсменів.

3. Подальше використання базових тренувальних програм можливе на основі поєднання окремих завдань, ускладнення умов їх виконання, збільшення вимог до техніки виконання вправ (амплітуди, точності, якості тощо).

4. Оскільки базовий характер та, відповідно, обмежена тривалість типових тренувальних програм, передбачає вирішення завдань, в основному, пріоритетних розділів спортивного тренування – загальної фізичної та технічної підготовки – в подальшому збільшується питома вага тактичної, психічної, спеціальної фізичної підготовки. На основі детального аналізу 8-ми тижневої співпраці тренера та спортсмена необхідно підібрати найбільш доступні та адекватні психологічним, емоційним, інтелектуальним особливостям спортсменів методи пояснення, демонстрації, стимулювання, заохочення, виправлення помилок тощо.

Основними методичними положеннями проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленням розумового розвитку є: емоційність, повторність, лаконічність, візуалізація, індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, гнучкість, поступовість.

Для реалізації методичного положення «Емоційність» тренерам рекомендується слідувати наступним методичним рекомендаціям:

1. Зробіть тренування веселим, емоційним. Тренування має захоплювати увагу спортсменів. Обирайте вправи, що цікаві спортсменам. Це допомагає полегшити відчуття важкого навантаження та викликає позитивну емоційну реакцію.

2. Заохочення та мотивація важливі протягом усього тренування. Завжди потрібно відзначати будь-який прогрес спортсмена та його зусилля з

самовдосконалення. Зверніть увагу на завершення тренувального заняття – воно має бути позитивним для кожного спортсмена.

Для реалізації методичного положення «Повторність» тренерам необхідно виконувати наступні методичні рекомендації:

1. Багаторазове повторення – кращий спосіб підвищення рівня тренуваності спортсменів. Але повторення вправ не повинно викликати нудьгу та монотонність.

2. Нові технічні прийоми вводьте на початку тренувального заняття, відпрацьовуйте їх кілька тренувань і лише потім включайте до комплексних завдань чи тактичних схем. При вивченні нових прийомів обов'язково повторюйте вже засвоєні. Повторення пройденого матеріалу – важлива частина кожного тренувального заняття.

Для реалізації методичного положення «Візуалізація» тренерам рекомендується слідувати наступним методичним рекомендаціям:

1. Віддавайте перевагу безпосередньому показу вправи. Як оволодіння новими технічними прийомами, так і повторення відомих, краще відбувається при постійній їх демонстрації. Виконуйте вправи разом з спортсменами. При початковому вивченні – випереджуючий показ, при повторенні – лідируючий.

2. Використовуйте різні способи візуалізації – імітуйте, малюйте (наприклад, додаткові лінії-орієнтири на майданчику).

Для реалізації методичного положення «Індивідуалізація» необхідно виконувати наступні методичні рекомендації:

1. Пропонуйте спортсменам вправи, що враховують їх індивідуальні особливості. Такі вправи легше засвоюються та можуть поступово ускладнюватися за рахунок додаткових елементів.

2. Творчо використовуйте групові методи організації спортсменів. Віддавайте перевагу організації занять в малих групах (до 10 спортсменів), що дозволяє і зберігати можливість контролювати кожного, і позитивно впливає на соціалізацію, вміння працювати в команді. Існують різні підходи щодо комплектування малих груп: залучення спортсменів однакового рівня фізичних

та інтелектуальних можливостей чи, навпаки, об'єднання в групі спортсменів різних за можливостями, де кожен має свої обов'язки та роль, сильніші спортсмени виконують роль лідера чи помічника тренера, слабші – намагаються працювати краще. Для реалізації певних завдань доцільним є використання індивідуального чи індивідуально-групового (від 2–3 до 6–8 спортсменів) методів організації.

При реалізації методичного положення «Безпечність» необхідно виконувати такі рекомендації:

1. Встановіть чіткі правила техніки безпеки, щоразу інструкуйте спортсменів, вимагайте обов'язкового дотримання цих правил в процесі тренувальних занять та змагань.

2. Оберіть раціональне місце розташування в залі, на майданчику, на стадіоні тощо. Тренер завжди повинен мати можливість бачити усе, що відбувається в тренувальному процесі. Усі спортсмени мають бути в полі зору тренера.

Методичне положення «Керованість» передбачає виконання тренерами наступних рекомендацій:

1. Ведіть облік виконаних спортсменами завдань та їх результатів. Контролюйте динаміку найбільш інформативних показників. Тільки ретельний облік прогресу кожного спортсмена дозволить якісно керувати процесом підготовки.

2. Вимагайте від спортсменів чіткого виконання усіх рекомендацій та вказівок. Дисципліна усіх членів групи – запорука успіху.

«Активність» як методичне положення, що регламентує ефективність тренувального процесу, вимагає реалізації тренерами наступних методичних рекомендацій:

1. Беріть активну участь в тренувальному процесі, виконуйте завдання разом з спортсменами, вони краще імітують техніку, ніж виконують вказівки та розпорядження.

2. Залучайте до проведення тренувальних занять батьків спортсменів. Пояснюйте їм особливості тренувального процесу, правила виду спорту. Заздалегідь чітко плануйте їх обов'язки.

Для реалізації методичного положення «Лаконічність» необхідно мінімізувати використання слова. Короткі та чіткі вказівки є більш ефективними.

«Гнучкість» як методичне положення, що регламентує ефективність тренувального процесу, передбачає, що тренер завжди готує кілька варіантів змісту заняття та підбирає різні види вправ. Якщо в спортсменів не виходить виконати ту чи іншу вправу, він готовий до оперативної зміни вказівок та завдань.

Для реалізації методичного положення «Поступовість» тренерам рекомендується слідувати наступним методичним рекомендаціям:

1. Завжди формулюйте реальну мету та завдання тренувального заняття. Навіть мінімальний прогрес спортсмена, його позитивний настрій є важливим результатом.

2. Не очікуйте результату тренування одразу. Головна якість тренера Спеціальних Олімпіад – терпіння. Часто багато часу витрачається на контакт зі спортсменами, а лише потім починається ефективна тренувальна робота.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз.. вих.. і с.] / Юрій Бріскін, Аліна Передерій. Л.: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. К. : Олімпійська література, 2006. 263 с.
3. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. Львів: «Ахіл», 2003. 128 с.
4. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. Л.: «Кобзар», 2004. 180 с.
5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
6. Матвєєв С. Ф. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник / С. Ф. Матвєєв, І. О. Когут, О. В. Борисова [та ін.]. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 116 с.
7. Свістельник І. Адаптивний спорт : анот. наук.-темат. покажч. друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник, Юрій Бріскін. – Вид 2-ге, перероб. і допов. Л., 2013. 217 с.
8. Передерій А., Борисова О., Бріскін Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов // Наука в олимпийском спорте. 2006. № 1. С. 50–54.
9. Бріскін Ю. А., Передерій А. В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / За заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. Львів: Видавець Тарас Сорока. 2004. С. 22–29.
10. Organizational basics implementation of the programs of Special Olympics / Yevgenij Prystupa, Alina Perderiy, Yuriy Briskin, Maryan Pityn // Harvard Journal of Fundamental and Applied Studies. – «Harvard University Press», 2015. No.1. (7), Vol. VIII. P. 266–272.
11. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. Banja Luka, 2018. T. 14, N 1. P. 98–106.

### Інформаційні ресурси

1. <https://www.paralympic.org>.
2. <https://www.specialolympics.org>.
3. <https://www.deaflympics.com>.
4. <http://www.paralympic.org.ua>.

*Навчально-методичне видання*

*Едуард Імреїович Маляр,  
Неля Степанівна Маляр*

# **МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ** (МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)

Підписано до друку 9.02.2022 р.  
Формат 60х90/16. Гарнітура Times.  
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.  
Умов. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 2,0.  
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач  
Західноукраїнський національний університет  
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.*