

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
декан факультету спорту  
\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 р.

Комплексні контрольні роботи з дисципліни

**„АДАПТИВНИЙ СПОРТ”**

для студентів IV курсу факультету здоров'я людини

Розробила доцент кафедри ОПтаАС

Передерій А.В.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри ОПтаАС  
„27” серпня 2015 р. протокол № 1  
Зав. каф \_\_\_\_\_ Бріскін Ю.А.

## Пояснювальна записка

В теперішній час у світі більше 800 млн. інвалідів. За даними світової статистики кожний десятий мешканець Землі є інвалідом. Крім цього, щорічно біля 30 млн. чоловік дістають побутові і транспортні каліцтва. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я “щорічно 20 млн. чоловік дістають каліцтво і щорічно 10 млн. чоловік дістають ураження в результаті транспортних подій”. Враховуючи збільшення кількості осіб з вродженими дефектами, підвищення рівня технічного забезпечення суспільства і одночасно числа травм фахівці прогнозують, що на початку майбутнього століття інвалідів буде до мільярда. Таким чином, інвалідність - це всесвітнє соціальне явище, яке не можна залишати без уваги з боку фахівців з фізичної культури і спорту.

В останні десятиріччя фахівці фізичного виховання і спорту надають увагу проблемі соціальної і фізичної реабілітації інвалідів засобами спорту з метою відновлення здоров'я і повернення інвалідів у суспільство, залучення їх до суспільно-корисної праці. Багаторічна практика роботи вітчизняних і закордонних фахівців з інвалідами показує, що найбільш дійовим методом реабілітації даного контингенту є реабілітація засобами спорту.

Систематичні тренувальні заняття в обраному виді спорту не тільки підвищують адаптацію інвалідів до зміни життєвих умов, розширюють їх функціональні можливості, допомагаючи оздоровленню організму, але й сприяють покращенню координації роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, сприятливо впливають на психіку інвалідів, мобілізують їх волю, повертають людям почуття соціальної повноцінності.

Складним є питання підготовки спортсменів-інвалідів до Паралімпійських ігор. Проблеми організації і методики підготовки в цій галузі і досліджувались і аналізувались в тісному колі фахівців, не друкувались в загальнодоступній спеціальній літературі, обмежено використовувались в підготовці спеціалістів в інститутах фізичної культури. Це призвело до того, що випускники інститутів фізкультури мають обмежені знання в галузі інвалідного спорту, поверхнево розуміють його гуманістичне і соціальне значення.

Враховуючи те, що Україна як незалежна держава інтегрується до міжнародних структур, МОК в 1992 р. визнав Національний олімпійський комітет України, в 1996 році спортсмени-інваліди України взяли участь в X Паралімпійських іграх (Атланта, США) - знання з інвалідного спорту сьогодні стали ще більш актуальними. Це сприяло тому, що у Львівському державному університеті фізичної культури вперше в практиці фізкультурної освіти починається викладання дисципліни “Теоретичні основи інвалідного спорту”.

**Метою** навчальної дисципліни “Спорту інвалідів” є вивчення історії і розвитку параолімпійського руху, а точніше, основного його складника - інвалідного спорту, його ідеалів, принципів, місця в системі явищ сучасного суспільного життя, теорії і методики підготовки спортсменів-інвалідів до Паралімпійських ігор.

**Завданнями** дисципліни є формування професійного світогляду студентів, основ знань і навичок з питань історії, організації і управління інвалідним спортом, сучасної системи підготовки спортсменів-інвалідів до змагальної діяльності.

Дисциплінами, що забезпечують “Спорт інвалідів” є «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Олімпійський спорт», дисципліни медико-біологічного циклу.

Набуті знання і навички використовуються при вивченні окремих спортивно-педагогічних дисциплін, в період тренерської практики і після закінчення інституту в практичній діяльності.

В процесі вивчення дисципліни студенти повинні:

Знати:

організацію і побудову параолімпійського руху, особливості спортивної роботи з інвалідами різних пошкоджень (глухих, сліпих, осіб з затримкою розумового розвитку, з пошкодженнями опорно-рухового апарату та ін.), організацію і проведення змагань з різними групами інвалідів, правила проведення змагань серед інвалідів тощо.

Вміти:

застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці інвалідів до участі в змагальній діяльності як на національному, так і на міжнародному рівні.

1. Олімпійський рух, його характеристика і зміст.
2. Генеза паролімпійського спорту.
3. Генеза деолімпійського спорту.
4. Спортсмени-інваліди України в Паралімпійських іграх.
5. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами.
6. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами.
7. Характеристика програми паралімпійських ігор.
8. Класифікація інвалідів в залежності від рівня пошкодження (ММТ).
9. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
10. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
11. Табори активної реабілітації.
12. Основні принципи занять спортом з інвалідами з ПОРА.
13. Класифікація інвалідів з ураженням хребта і спинного мозку.
14. Основні види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА.
15. Атлетична гімнастика як базовий вид спорту для інвалідів з ПОРА, її характеристика.
16. Плавання як базовий вид спорту для інвалідів з ПОРА, його характеристика.
17. Завдання спортивної підготовки інвалідів з ПОРА.
18. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту.
19. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.
20. “Спеціальні Олімпіади” - міжнародна програма спортивних тренувань і спортивних змагань для дітей і дорослих з вадами інтелекту.
21. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.
22. Класифікація осіб з вадами інтелекту.
23. Структура та зміст спортивного тренування з особами з вадами інтелекту.
24. Філософія “ Спеціальних Олімпіад ”.
25. Групи учасників змагань у “ Спеціальних Олімпіадах ”.
26. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.
27. Заборонені види спорту в програмах Спеціальних Олімпіад.
28. Керівні організації спорту інвалідів в світі.
29. Керівні організації спорту інвалідів в Україні.
30. Класифікація спортсменів-інвалідів.

### Комплексна контрольна робота № 1.

1. Олімпійський рух, його характеристика і зміст.
2. Класифікація спортсменів-інвалідів.

### Комплексна контрольна робота № 2.

1. Генеза паралімпійського спорту.
2. Завдання спортивної підготовки інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).

### Комплексна контрольна робота № 3.

1. Спортсмени-інваліди України в Паралімпійських іграх.
2. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 4.

1. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами.
2. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 5.

1. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами.
2. “Спеціальні Олімпіади” - міжнародна програма спортивних тренувань і спортивних змагань для дітей і дорослих з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 6.

1. Характеристика програми паралімпійських ігор.
2. Генеза дефлімпійського спорту.

### Комплексна контрольна робота № 7.

1. Класифікація інвалідів в залежності від рівня пошкодження (ММТ).
2. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 8.

1. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
2. Класифікація осіб з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 9.

1. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
2. Структура та зміст спортивного тренування з особами з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 10.

1. Табори активної реабілітації.
2. Філософія “ Спеціальних Олімпіад ”.

### Комплексна контрольна робота № 11

1. Основні принципи занять спортом з інвалідами з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
2. Групи учасників змагань у “ Спеціальних Олімпіадах ”.

### Комплексна контрольна робота № 12

1. Класифікація інвалідів з ураженням хребта і спинного мозку.
2. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

### Комплексна контрольна робота № 13.

1. Основні види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
2. Заборонені види спорту в програмах Спеціальних Олімпіад.

### Комплексна контрольна робота № 14.

1. Атлетична гімнастика як базовий вид спорту для інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), її характеристика.
2. Керівні організації спорту інвалідів в світі.

### Комплексна контрольна робота № 15.

1. Плавання як базовий вид спорту для інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), його характеристика.
2. Керівні організації спорту інвалідів в Україні.

## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

### Комплексна контрольна робота № 1.

#### 1. Олімпійський рух, його характеристика і зміст.

Одне з чільних місць серед спортових вартостей посідає Олімпійський рух, що визначений у Олімпійській Хартії як “всесвітньо, регіонально і національно організована на підставі спортивних інтересів суспільна і державна діяльність, що спрямована на збереження, продовження і розвиток традицій Олімпійських ігор і подібних до них комплексних змагань, що мають на меті розповсюдження олімпійських ідеалів серед спортсменів і любителів спорту цілого світу”.

Олімпійський спорт - міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських, гуманістичних вартостей у відповідності з концепцією олімпізму; найважливіша складова міжнародного спортивного руху, який є невід’ємною частиною сучасного суспільного життя і міжнародних відносин.

Під патронатом МОК нині проводиться велика кількість різноманітних змагань, деякі з котрих (Панамериканські, Азійські тощо) за своїм масштабом та рівнем організації поступаються лише Олімпійським іграм. Правило 5 Олімпійської Хартії закріплює патронат і над іншими іграми: “МОК може надавати свій патронат міжнародним, регіональним, континентальним і всесвітнім комплексним змаганням за умови, що вони відповідають сучасній Олімпійській Хартії і Олімпійським принципам”.

Серед таких комплексних спортивних змагань варто виділити ігри за територіальною приналежністю; ігри за соціальною приналежністю; ігри за етнографічною приналежністю; ігри за релігійною приналежністю; ігри за професійною приналежністю; ігри за віковою приналежністю; ігри за медико-реабілітаційною приналежністю тощо. Всі ці змагання є виключно важливим чинником розвитку Олімпійського спорту - збільшення його масовості, відбору обдарованих спортсменів та покращання системи підготовки, розповсюдження спорту серед населення різних країн світу, розвитку матеріальної бази Олімпійського спорту тощо.



## 2. Класифікація спортсменів-інвалідів.

В спортивних змаганнях беруть участь спортсмени різних нозологій. Так, в Паралімпійських іграх змагаються спортсмени з пошкодженням опорно-рухового апарату та з вадами зору. Спортсмени з пошкодженням опорно-рухового апарату представлені трьома нозологічними підгрупами, а саме: спортсмени з травмами хребта та спинного мозку (8 класів), спортсмени з церебральним паралічем (8 класів), спортсмени з ампутаціями (9 класів) та спортсмени з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (6 класів). Спортсмени з вадами зору поділяються на три групи. В Дефлімпійських іграх беруть участь спортсмени з вадами слуху, при чому має значення факт втрати слуху (понад 55 децибел), а не ступінь. В змаганнях Спеціальних Олімпіад приймають участь спортсмени з вадами інтелекту. Класифікаційним критерієм є рівень інтелектуального розвитку нижче середнього (нижче 70 балів).

Основою класифікації при формуванні стартових груп є принцип рівності, який забезпечує можливість спортсменам-інвалідам досягнути кращого результату, оскільки змагання відбуваються між рівними суперниками.

## Комплексна контрольна робота № 2.

### 1. Генеза паралімпійського спорту.

Сучасні Паралімпійські ігри, де змагаються і спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату, і спортсмени з вадами зору, у деяких з котрих (1996-2000рр.) брали участь спортсмени з затримкою розумового розвитку, виникли завдяки діяльності Людвіга Гуттманна та Міжнародної Федерації Сток-Мандевільських ігор, що провела в Англії перші змагання для спортсменів-спинальників. Одночасне проведення ігор XIV Олімпіади у Лондоні у 1948 р. і перших змагань зі стрільби з лука для інвалідів з параплегією у Сток-Мандевілі наштовхнуло на ідею проведення масштабних, комплексних змагань для інвалідів з різними вадами. Нині проводяться літні (з 1960 р.) та зимові (з 1976 р.) Паралімпійські ігри.

Постійне зростання значення та авторитету Паралімпійських ігор ілюструє динаміка кількості їх учасників - країн та спортсменів, а також кількості нозологічних груп спортсменів-паралімпійців. Так, якщо у I Паралімпійських іграх взяло участь 400 спортсменів з 23 країн, то у XI літніх Паралімпійських іграх кількість країн-учасниць збільшилася понад як у п'ятеро і склала 127 офіційних та 1 незалежну команду, а спортсменів збільшилася майже удесятеро і склала 3843 учасники, а у XIII склала 148 країн і 4000 спортсменів. Подібна, хоча й менш вражаюча тенденція спостерігається і у зимових Паралімпійських іграх - від 250 спортсменів 14 країн до 580 учасників 36 країн.

Нозологічний склад учасників Паралімпійських ігор змінювався. Так, якщо у Паралімпійських іграх 1960-1968 рр. брали участь лише спортсмени з пошкодженнями хребта та спинного мозку, то вже з Паралімпійських ігор 1972 р. починається як демонстраційна, так і офіційна участь спортсменів інших нозологій - з вадами зору (у 1972 р. - демонстраційна, а з 1976 р. офіційна участь), з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (з 1976 р., окрім Паралімпійських ігор 1980 р.), ампутаціями та наслідками церебрального паралічу (з 1980 р.). Суттєві зміни відбулися також і в програмі Паралімпійських ігор. В сучасних літніх Паралімпійських іграх проводяться змагання з 20 видів спорту, в зимових – з 5.

Назва змагань – „Паралімпійські ігри” – підкреслює приналежність цих змагань до Міжнародного олімпійського руху, а значення префіксу „пара” трактується як „приєднаний”, оскільки ці змагання замислювалися і нині (з 1988 року) регулярно проводяться після Ігор Олімпіад чи зимових олімпійських ігор в тому ж самому місті і на тих самих об'єктах.

### 2. Завдання спортивної підготовки інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).

В процесі спортивної роботи зі спортсменами з ПОРА необхідно вирішити загальні, корекційні та спеціальні завдання.

Загальні завдання - зміцнення здоров'я; покращання фізичного розвитку; розвиток фізичних якостей; збільшення рівня пристосування і опірності організму до факторів зовнішнього середовища; формування стійкого бажання і усвідомленого відношення до виконання фізичних вправ.

Корекційні завдання - нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання розвитку атрофії м'язів; профілактика і лікування контрактур і деформацій кістково-суглобового апарату; вироблення здатності до самостійного пересування; нормалізація порушеного обміну речовин; нормалізація дихання.

Спеціальні завдання - формування системи оптимального обсягу і режиму рухової активності; сприяння, при наявності стійкого обмеження самостійного пересування, розвитку компенсаторних механізмів в організмі інвалідів, відновленню здатності до маніпулятивних дій, побутовому і професійному навчанню і перенавчанню, необхідності і можливості соціально корисної трудової діяльності, збереженню родини; оцінка рівня рухових можливостей інвалідів, з урахуванням їх індивідуальних здібностей, рівня і ступеня поразки спинного мозку і порушення рухової активності з метою адекватного добору рекомендованого виду спорту; створення передумов для поглибленої спортивної підготовки у майбутньому, забезпечення всебічної фізичної підготовленості; поширення арсеналу навичок і вмінь; виховання стійкої зацікавленості до занять спортом, свідомості і дисциплінованості.

### Комплексна контрольна робота № 3.

#### 1. Спортсмени-інваліди України в Паралімпійських іграх.

Вперше Національна збірна команда інвалідів України взяла участь у X Паралімпійських іграх (Атланта, 1996 р.). Українським спортсменам вдалося показати високі результати і завоювати сім Паралімпійських нагород - одну золоту, чотири срібні і дві бронзові медалі.

Збірна України (31 спортсмен) взяла участь у Паралімпійській програмі з таких видів спорту: легка атлетика, плавання, паверліфтинг, стрільба з лука, волейбол сидячи. Були вибрані саме ті види спорту, в яких українські спортсмени мали можливість за рівнем своєї підготованості претендувати на медалі, показати високі спортивні результати.

Не менш вдалим був дебют Української команди і в зимових Паралімпійських іграх, що відбувся в 1998 р. на VII іграх в Нагано, Японія. В конкуренції серед 31 країни та 571 спортсмена збірна команда України в складі 12 паралімпійців виборола 9 медалей (3 золотих, 2 срібних, 4 бронзових): Петро Кардаш - 3 золоті нагороди (лижні гонки), Тамара Кулінич - 1 срібна (біатлон) та 1 бронзова (лижні гонки), Ольга Кравчук - 1 срібна (лижні гонки), Світлана Трифонова - 1 бронзова (лижні гонки), Олена Акопян - 2 бронзові (лижні гонки, біатлон).

На XI Паралімпійських іграх у Сіднеї Україну презентували 67 спортсменів у 8 видах спорту: дзюдо (5 спортсменів), легка атлетика (22 спортсмени), плавання (11 спортсменів), стрільба з лука (5 спортсменів), настільний теніс (4 спортсмени), паверліфтинг (8 спортсменів), футбол (11 спортсменів) та 1 фехтувальник

Світова громадськість, за підсумками Паралімпіади-2000, визнала Україну однією із лідерів за темпами розвитку національного Паралімпійського руху. Президент Міжнародного Паралімпійського Комітету д-р Роберт Стедвард і Президент Міжнародного Олімпійського Комітету Хуан Антоніо Самаранч висловили думку, що паралімпійська Україна показала феноменальний прогрес, зробивши стрибок з часів Атланти до Сіднею.

Наступні - VIII зимові Паралімпійські ігри у Солт-Лейк-Сіті (2002р.) у черговий раз підтвердили силу і мужність українських паралімпійців. Збірна команда України у складі 11 спортсменів завоювала 12 медалей (6 срібних і 6 бронзових).

Паралімпійська збірна команда України на XIII літніх Паралімпійських іграх 2008 р. змагалася в 11 видах спорту. Національна збірна команда посіла четверте місце, виборовши 24 золотих, 18 срібних, 32 бронзові медалі .

## 2. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту.

Спортивна робота зі спортсменами з вадами інтелекту проводиться сьогодні організацією Спеціальні Олімпіади. Фундатором та почесним головою Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад (“Special Olympics Inc.”), виконавчим віце-президентом фонду Джозефа Кеннеді є Юніс Кеннеді-Шрайвер.

У 1963 р Юніс Кеннеді Шрайвер започаткувала для 100 дітей і дорослих літній спортивно-оздоровчий табір у родинному маєтку в Мериленді (США). Цей табір було започатковано саме для людей з вадами розумового розвитку.

У 1968 році в Чикаго відбулися I Міжнародні ігри Спеціальних Олімпіад, в яких взяли участь 1000 спортсменів з США та Канади. Вони змагались з легкої атлетики та плавання. В грудні цього ж року було створено Міжнародну організацію Спеціальних Олімпіад.

Нині Президентом “Special Olympics Inc.” є Тімоті Шрайвер.

15 лютого 1988 р. відбулося підписання Протоколу між Міжнародним Олімпійським Комітетом та Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад про співпрацю та офіційне визнання руху. На XV Зимових Олімпійських іграх в Калгарі МОК, в особі президента Х.А. Самаранча, проголосив: “...беручи до уваги зусилля, що сприяють поширенню занять спортом серед осіб із розумовою відсталістю, Міжнародний Олімпійський Комітет в офіційному порядку визнає Спеціальні Олімпіади, що вони одержують дозвіл на використання найменування “Олімпіада”...”

Отже, ігри Спеціальних Олімпіад включають Літні та Зимові. Всесвітні Літні ігри Спеціальних Олімпіад проводяться раз на чотири роки з 1968 р., Зимові ігри - раз на чотири роки з 1977 р. Національні ігри Спеціальних Олімпіад можуть проводитися щороку. Окружні, місцеві ігри проводяться щороку. Інші спортивні змагання в межах Спеціальних Олімпіад визначаються як “Спеціальні Олімпіади з виду спорту”, наприклад, “Турнір Спеціальної Олімпіади з баскетболу”, “Змагання Спеціальної Олімпіади з водного спорту” тощо.

## Комплексна контрольна робота № 4.

### 1. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами.

Деонтологія (грецьк.-належне) - вчення про юридичні, професійні і моральні обов'язки та правила поведінки медпрацівника, головним чином, по відношенню до хворого. Можна сказати, що медико - спортивна деонтологія це сукупність етичних норм виконання лікарями і тренерами своїх професійних обов'язків. Термін "деонтологія" був запроваджений як розділ етики в 1834 р. англійським філософом-утилітаристом Бентамом (J.Bentham). Однак, для діяльності медичних працівників філософсько-етичні мотиви, як і увага до психологічних особливостей медика, хворого і їх взаємовідносин, характерні з часів зародження медицини. Це правомірно стосовно педагогічних працівників, представником яких є тренер.

На сучасному етапі розвитку спортивно-оздоровчої роботи серед інвалідів медико-спортивна деонтологія набуває самостійної практичної значущості, визначаючи конкретні рамки етичних і моральних норм у взаємовідносинах лікаря, тренера та інвалідів, які займаються спортом. Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців показує, що одним з найбільш дієвих методів реабілітації цього контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Систематичні тренувальні заняття, участь в змаганнях не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної, травної систем і системи виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям почуття соціальної повноцінності. У тих інвалідів, які займаються спортом, у порівнянні з інвалідами, які не займаються спортом, більше виявляються такі особистісні характеристики, як бажання "зменшити свою "провину" перед суспільством", увага до свого здоров'я тощо. І навпаки, у інвалідів, які систематично не займаються спортом, проявляється надмірна фіксація уваги на своїй хворобі, незадоволення станом здоров'я, домінують такі особистісні якості, як емоційне пригнічення, слабка особистісна ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями.

Доцільність використання саме спорту, а не лікувальної фізичної культури чи занять фізичними вправами, має три основних положення:

психологічний вплив спортивних ігор і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізуючи його соціальну значимість, підвищуючи психоемоційну стійкість в умовах стресу;

дозоване застосування підвищених фізичних навантажень при заняттях спортом виявляє резервні можливості організму, прискорюючи процеси реадaptaції;

підвищення комунікативної активності, соціальна підтримка в умовах змагань має велике значення як у сімейно-побутовій сфері, так і в процесі підготовки до трудової діяльності.

## 2. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.

Основною метою Спеціальних Олімпіад є нормалізація способу життя осіб з затримкою розумового розвитку та супутніми вадами. Нормалізація способу життя означає, що розумово відсталі люди дістають можливість прилучитися до способу життя, що наближається (в межах можливого) до способу життя більшої частини суспільства.

Одним із дійових засобів такої нормалізації є спорт. У процесі занять спортом вирішується ряд загальних та спеціальних завдань.

### Загальні завдання:

Планування послуг, що відповідають нормативним культурним навичкам;

Надання можливості відчувати на собі нормальний режим та цикл життя;

Виховання поваги до вибору і бажань та забезпечення нормальних суспільних привілеїв;

Забезпечення навчання, тренування, медичного догляду та проживання в приміщеннях нормальних розмірів та вигляду;

Надання, в разі можливостей, послуг загального, а не індивідуального типу.

### Спеціальні завдання:

Створення можливостей для тренувань і участі у змаганнях, адекватних можливостям, що надаються здоровим спортсменам, забезпечення можливості занять найбільш популярними видами спорту;

Використання громадських спортивних споруд, що є призначеними для здорових спортсменів;

Забезпечення проведення занять спортом протягом всього року, як це є загальноприйнятим для здорових спортсменів;

Піклування про розвагу, настрій тощо (нормальні режим дня та цикл життя);

Створення можливостей для спілкування з іншими спортсменами, участі в суспільному житті (нормальні економічні та громадські привілеї);

Створення можливостей для набуття життєвого досвіду, що допоможе розумово відсталим людям покращити уявлення про себе, буде сприяти розвиткові впевненості в собі, самоповаги (“зі мною рахуються!”), задоволення (“я досягнув цього!”), позитивного погляду на себе (нормальний цикл життя);

Організація змагань, що за формою є “Олімпійськими” іграми, відповідно до Олімпійських традицій та ідеалів.

## Комплексна контрольна робота № 5.

### 1. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами.

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

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

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

Роздягальні та душові мають бути обладнаними додатковими перилами.

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

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.

Для створення оптимального психологічного клімату змагань дуже важливо, щоб медична класифікація спортсменів відбувалася з максимальною об'єктивною оцінкою. У склад медичної комісії входять, як правило, фахівці спортивної медицини, хірург, невропатолог тощо. Складність процесу класифікації зумовлюється великою кількістю варіантів захворювань та їх перебігу. Крім того, будь-який вид спорту ставить свої вимоги до функціональних та рухових можливостей спортсмена-інваліда, а спортовий результат залежить не лише від його підготованості, але й від ступеню збереження моторних функцій. Класифікація в спорті інвалідів має і надзвичайний моральний сенс. Розподіл на групи та класи повинен забезпечити рівні можливості в досягненні спортивного результату та впорядкувати суперництво. Про надзвичайну важливість такої класифікації свідчить регламент Паралімпійських ігор. Так, в X Паралімпійських іграх проведення класифікації з виду спорту в кожній нозології тривало до 3 днів, а визначення можливостей конкретного спортсмена - не менш 30 хвилин.

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

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

### 2. "Спеціальні Олімпіади" - міжнародна програма спортивних тренувань і спортивних змагань для дітей і дорослих з вадами інтелекту.



Спеціальні Олімпіади є міжнародним спортивним рухом, що надає людям з розумовою відсталістю можливість зміцнити свій характер, розвинути рухові якості, продемонструвати свої здібності, виявити свій потенціал за рахунок тренувань та змагань в Олімпійських традиціях.

Спеціальні Олімпіади засновано з вірою в те, що люди з розумовою відсталістю можуть, за умови відповідного навчання та натхнення, отримати задоволення та користь від участі в тренуваннях і змаганнях в індивідуальних і командних видах спорту.

Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад вважає, що систематичні тренування необхідні для розвитку рухових якостей та навчання руховим діям в обраному виді спорту, а організація змагань між особами з рівними можливостями є адекватним засобом випробувань цих рухових якостей, вмінь та навичок, перевіркою прогресу, створення стимулів для особистого вдосконалення.

Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад вважає, що за допомогою тренувань та змагань люди з розумовою відсталістю виграють фізично, соціально та духовно, а суспільство об'єднується в їх розумінні на умовах рівності, поваги та сприяння.

Для забезпечення найбільш приємних, корисних і змагальних видів діяльності для спортсменів з розумовою відсталістю Спеціальні Олімпіади здійснюють свою діяльність на міжнародній арені у відповідності до таких принципів та положень:

Дух Спеціальних Олімпіад - вміння, сміливість, щирість та радість - включає універсальні цінності, що переходять через всі кордони, як географічні, так і політичні, філософські, релігійні, расові тощо.

На церемонії нагородження спортсмени, які посіли з 4-го до останнього місця отримують стрічку із відповідним ритуалом вручення.

Діяльність Спеціальних Олімпіад здійснюється із залученням місцевих волонтерів, від шкільного до старшого віку, з метою створення суспільного розуміння людей з розумовою відсталістю.

Невід'ємною частиною ігор Спеціальних Олімпіад є цілий комплекс мистецьких, соціальних і культурних заходів, а саме танців, виставок, концертів, екскурсій, театральних вистав тощо.

Метою Спеціальних Олімпіад в кожній країні є створення організацій і проведення заходів на рівні конкретного міста. Країни, яким тяжко досягнути цієї мети через особливі економічні, соціальні та культурні обставини можуть проводити Національні ігри на регулярній основі з метою подальшого суспільного розуміння своїх громадян з розумовою відсталістю і забезпечення перспектив їх повернення до суспільства. Всі країни-учасниці запрошуються до спрямування своїх делегацій на Міжнародні ігри, що проводяться щодвароки. Проводяться

Літні та Зимові ігри, за умови дотримання всіх стандартів Спеціальних Олімпіад в підготовці спортсменів та тренерів.

Спеціальні Олімпіади надають родинам спортсменів можливості для допомоги освітнім закладам в сприянні кращому розумінню емоційних, фізичних, соціальних та духовних потреб людей з розумовою відсталістю, а також для активної участі у тренуваннях та місцевих програмах Спеціальних Олімпіад.

Спеціальні Олімпіади сприяють включенню виступів спортсменів Спеціальних Олімпіад до Національних спортивних програм.

Діяльність Спеціальних Олімпіад здійснюється перед глядачами, повністю відображається в засобах масової інформації. Спортсмени Спеціальних Олімпіад демонструють світові особливі властивості духу людини, сміливість, щирість та радість.

## Комплексна контрольна робота № 6.

### 1. Характеристика програм Паралімпійських ігор.

Як відомо, історія паралімпійських видів спорту розпочалася зі стрільби з лука – єдиного виду спорту, включеного в програму Сток-Мандевіллських ігор. На I Паралімпійських іграх в Риті в 1960 році проводились змагання з 8 видів спорту: стрільба з лука, плавання, л/а, настільний теніс, фехтування, баскетбол, більярд, метання дротиківня в мішень. Формування програми Паралімпійських ігор на перших етапах відбувалося дещо стихійно, не було визначено чітких критеріїв включення тих чи інших видів спорту.

На сучасному етапі Міжнародним паралімпійським комітетом встановлено чіткі критерії включення видів спорту в програму Паралімпійських ігор. Вид спорту має культивуватися не менш, ніж у **10** країнах **4** континентів для чоловіків та **7** країнах **3** континентів для жінок; для зимових Ігор - види спорту, що культивуються не менш, ніж у **8** та **6** країнах **2** континентів для чоловіків та жінок відповідно. Сучасними літніми паралімпійськими видами спорту є легка атлетика, плавання, настільний теніс, кінний спорт, велоспорт, футбол 7x7, мініфутбол 5x5, голбол, бочі, теніс, пауерліфтинг, дзюдо, баскетбол, волейбол сидячи, стрільба з лука, кульова стрільба, фехтування, вітрильний спорт, регбі, веслування. Загальна кількість – 20 видів спорту. Види спорту можна поділити на три групи: олімпійські види спорту, неолімпійські види спорту та нозологічно-детерміновані.

В зимових паралімпійських іграх, що проводяться з 1976 року, програма складається з 5 видів спорту: гірськолижний спорт, лижні перегони, біатлон, хокей та керлінг.

### 2. Генеза дефлімпійського спорту.

Перші спроби залучення інвалідів з вадами слуху до спорту були ще в XIX столітті, коли у 1888 році в Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих.

Перші “Олімпійські ігри для глухих” було проведено у Парижі (Франція) з 10 по 17 серпня 1924 року завдяки ентузіазму Ежена Рубен-Алке. У змаганнях брали участь представники національних федерацій Бельгії, Великобританії, Голландії, Польщі, Франції та Чехословаччини. До змагань також допустили спортсменів Італії, Румунії та Угорщини, які ще не мали своїх національних федерацій. До програми ігор увійшли п'ять видів спорту: легка атлетика, велоспорт, футбол, стрільба та плавання. 16 серпня 1924 року представники спортивних федерацій-учасниць ігор утворили Міжнародний Спортивний Комітет Глухих з метою об'єднання всіх спортивних федерацій глухих спортсменів, організації і забезпечення проведення регулярних міжнародних спортивних змагань.

До початку другої світової війни до Міжнародного спортивного комітету глухих вступили Німеччина, Швейцарія, Данія, Норвегія, Фінляндія, Швеція,

Австрія, США, Японія та Болгарія, а в 1949 році - Іспанія та Югославія. Було проведено перші Міжнародні зимові ігри для глухих.

З свого боку, МОК не залишає без уваги діяльність Міжнародного спортивного комітету глухих з популяризації спорту інвалідів, і з 15 липня 1955 року проголошує офіційне його визнання Міжнародною федерацією з Олімпійським статусом. Цього ж року відбулося приєднання до Міжнародного спортивного комітету глухих Австралії та Нової Зеландії. У 1957 році, на XIV Конгресі Міжнародного спортивного комітету глухих до нього прийняли Аргентину, Грецію, Іран, Ізраїль, НДР, СРСР, Турцію, Уругвай та Чілі.

За заслуги у розвитку спорту серед глухих, реалізацію олімпійських ідеалів та практичний внесок у розвиток Міжнародного Олімпійського руху Міжнародний Олімпійський Комітет у 1966 році нагородив Міжнародний спортивний комітет глухих Олімпійським Кубком Кубертена. На XIX конгресі в Берхтесгадені в 1967 році прийняли назву “Всесвітні ігри глухих”.

**Місія** дефлімпійського спорту визначається прагненням спортсменів з вадами слуху до досягнення вищих спортивних результатів під гаслом «Рівність через спорт» відповідно до ідеалів Олімпізма.

Згідно з дозволом МОК з 2001 року Всесвітні ігри глухих офіційно називаються Дефлімпійськими іграми.

27 лютого 2003 р. 38-й Конгрес Міжнародного Спортивного Комітету Глухих прийняв рішення про запровадження назви “Міжнародний Дефлімпійський комітет” (International Deaflympic Committee)

Надзвичайно важливим для популяризації та розвитку спорту серед глухих є наявність міжнародних дактилологічних понять, що суттєво розширює залучення інвалідів цієї нозології до активного спортивного життя через спорт, збільшує можливості спілкування без перекладачів з представниками інших країн та континентів. У 1963 році для спілкування людей різних країн розроблена Міжнародна пальцева абетка. У 1976 році Всесвітня федерація глухих ухвалила міжнародний словник для глухих “Джестуно”, еквівалент “Есперанто”, що вбирає у себе 1500 знаків різних систем. Його використовують при проведенні спортивних ігор, конгресів тощо.

## Комплексна контрольна робота № 7.

### 1. Класифікація інвалідів в залежності від рівня пошкодження (ММТ).

Зрозуміло, що кожен вид спорту має специфічні підходи та вимоги до класифікації. Однак, незважаючи на це, основою її є ступінь збереження силових можливостей, що визначається за допомогою мануально-м'язового тестування (ММТ).

М'язову силу оцінюють за опором, що може чинити інвалід при русі в тому чи іншому суглобі, за обсягом активних рухів, а також за результатами динамометрії. Варто мати на увазі, що обсяг і сила рухів можуть бути обмежені внаслідок патології в суглобах, м'язах та через рубцеві зміни шкіри.

Мануально-м'язове тестування проводиться за шестирозрядною міжнародною системою.

**0 балів** - Відсутність ознак напруження при спробі довільного руху;

**1 бал** - Відчуття напруження м'язів при спробі довільного руху;

**2 бали** - Виконання руху в повному обсязі в умовах розвантаження (пасивний рух);

**3 бали** - Виконання руху в повному обсязі в умовах дії сили ваги частини тіла, що тестується;

**4 бали** - Виконання руху в повному обсязі в умовах дії сили ваги частини тіла, що тестується та помірної протидії;

**5 балів** - Виконання руху в повному обсязі в умовах дії сили ваги частини тіла, що тестується з максимальною протидією.

### 2. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.

Змагання Спеціальних Олімпіад повинні проводитись з дотриманням наступних мінімальних вимог:

#### **Церемонія урочистого відкриття змагань**

Церемонія урочистого відкриття змагань проводиться з виконанням таких ритуалів, як урочистий парад спортсменів до місця проведення ігор; внесення смолоскипу Спеціальної Олімпіади одним із спортсменів; прийняття урочистої клятви Спеціальних Олімпіад; урочисте проголошення змагань відкритими; урочистим проходженням спортсменів до місця змагань.

#### **Проведення змагань**

Обов'язковим є проведення індивідуальних змагань з двох або декількох видів спорту або командних змагань з одного або декількох видів спорту. Для участі у змаганнях спортсмени поділяються на групи за віком, статтю і рівнем майстерності, після завершення змагань у кожній групі спортсменам вручаються нагороди.

## **Вручення нагород**

Церемонія нагородження спортсменів має на меті засвідчити досягнення спортсменів в урочистій атмосфері, яка відображає олімпійські традиції. Ось чому церемонія вручення спортсменам нагород повинна проходити урочисто і в присутності глядачів. Всі спортсмени, які беруть участь у будь-якому змаганні Спеціальних Олімпіад отримують нагороду у вигляді почесної стрічки власне за участь. На всіх змаганнях в кожній групі присуджуються почесні стрічки за перші вісім місць. Спортсмени, які були дискваліфіковані або вибули з змагань, також отримують стрічки учасника змагань. Церемонія вручення нагород здійснюється відразу після закінчення змагань у кожній групі учасників. Спортсмени-переможці розміщуються на почесному п'єдесталі на різній висоті, у відповідності з зайнятими місцями. Церемонія нагородження спортсменів відбувається за висхідною. Особа, яка вручає нагороди, повинна особисто поздоровити кожного спортсмена. Вручення кожної нагороди відбувається з інтервалами, з тим, щоб близькі і друзі мали можливість сфотографуватися зі спортсменом і привітати його.

## **Церемонія урочистого закриття змагань Спеціальних Олімпіад**

Церемонія урочистого закриття змагань проводиться з виконанням таких ритуалів, як урочистий парад спортсменів; утворення “кола дружби”; винесення смолоскипу Спеціальної Олімпіади одним із спортсменів; урочисте проголошення змагань закритими.

## Комплексна контрольна робота № 8.

### 1. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.

В процесі спортивної роботи зі спортсменами з ПОРА необхідно вирішити загальні, корекційні та спеціальні завдання.

Загальні завдання - зміцнення здоров'я; покращання фізичного розвитку; розвиток фізичних якостей; збільшення рівня пристосування і опірності організму до факторів зовнішнього середовища; формування стійкого бажання і усвідомленого відношення до виконання фізичних вправ.

Корекційні завдання - нормалізація рухової активності, відновлення м'язової сили, запобігання розвитку атрофії м'язів; профілактика і лікування контрактур і деформацій кістково-суглобового апарату; вироблення здатності до самостійного пересування; нормалізація порушеного обміну речовин; нормалізація дихання.

Спеціальні завдання - формування системи оптимального обсягу і режиму рухової активності; сприяння, при наявності стійкого обмеження самостійного пересування, розвитку компенсаторних механізмів в організмі інвалідів, відновленню здатності до маніпулятивних дій, побутовому і професійному навчанню і перенавчанню, необхідності і можливості соціально корисної трудової діяльності, збереженню родини; оцінка рівня рухових можливостей інвалідів, з урахуванням їх індивідуальних здібностей, рівня і ступеня поразки спинного мозку і порушення рухової активності з метою адекватного добору рекомендованого виду спорту; створення передумов для поглибленої спортивної підготовки у майбутньому, забезпечення всебічної фізичної підготовленості; поширення арсеналу навичок і вмінь; виховання стійкої зацікавленості до занять спортом, свідомості і дисциплінованості.

### 2. Класифікація осіб з вадами інтелекту.

В усіх демократичних і розвинених країнах крім масових шкіл, створюють допоміжні, у яких навчають розумово відсталих дітей. У більшості держав добором дітей у допоміжні школи займаються групи спеціалістів. Наприклад, у США добір розумово відсталих дітей проводиться приймальними комісіями, до складу яких входять лікарі, психологи, вчителі - дефектологи, шкільна медична сестра, фахівці з слуху і мови, представники шкільної адміністрації.

Приймальна комісія поряд із тестовим дослідженням інтелекту проводить психологічне обстеження, що містить вивчення мовного розвитку дитини, а також дослідження емоційної сфери і особистих якостей. З цією метою використовуються різноманітні опитування, проєктивні методики. Основним показником розумової відсталості вважають величину інтелектуального коефіцієнта (IQ). Крім того, визначається комунікабельність дитини, спроможність орієнтуватися. При

дослідженні IQ та спроможності до навчання досліджується рівень оволодіння рахунком, художній розвиток. З цією метою використовуються різноманітні батареї тестів. Найбільше поширена шкала Біне і дитяча шкала Векслера.

Наприклад, за тестом Біне ці групи будуть такими:

**Показники коефіцієнту інтелектуальності (КІ) різних груп розумової відсталості**

<b>Відсталість</b>	<b>КІ</b>
Відверто виражена	нижче 20
Важка	20 - 35
Середня	36 - 50
Слабка	51 - 70

“Слабка відсталість” традиційно вважалась “розумовою відсталістю, що піддається навчанню” в школах і такий учень вважався здатним на часткову інтеграцію і деякі досягнення. “Середня відсталість” розглядалася як “розумова відсталість, що піддається тренуванню” - стан, при якому діти знаходяться в спеціальних класах і вважаються нездатними для навчання вільному читанню і самостійності. “Важка” і “відверто виражена” відсталості не мають перспектив для навчання, так як цей рівень відсталості не виправдовує великих витрат на освіту.



## Комплексна контрольна робота № 9.

2. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).

Серед вправ-тестів, що застосовуються в корекційно-реабілітаційній програмі для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів-інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату варто виділити підтягування на низькій перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи на стегнах; жим штанги в положенні лежачи на спині; плавання на 50 м; метання набивного м'яча 1 кг на дальність; стрільба з малокаліберної гвинтівки на 25 м; піднімання тулуба із положення лежачи; метання тенісного м'яча в ціль з різної відстані; слалом на візках 45 м; їзда на візках 400-1500 м;

Контроль фізичної підготовленості дозволяє визначити перспективи підготовки спортсмена-інваліда и можливості переходу до систематичного тренування у конкретному виді спорту та досягнення високих спортивних результатів.

2. Структура та зміст спортивного тренування з особами з вадами інтелекту.

З 1981 р. Міжнародний штаб Спеціальних Олімпіад розпочинає підготовку та сертифікацію тренерів. Для цього видаються програми з кожного офіційного виду спорту Спеціальних Олімпіад. Всі тренувальні програми 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 з виду спорту триває 8 тижнів. 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.
заклучні, 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.

## Комплексна контрольна робота № 10.

### 1. Табори активної реабілітації.

Одна із сучасних форм відновлення особистого і соціального статусу інвалідів, де відбувається їх залучення до активних занять спортом - табори активної реабілітації. Проведення таборів активної реабілітації здійснюється у таких країнах як США, Канада, Швеція, Австралія, Голландія, Франція, Німеччина, Англія, Фінляндія, Норвегія, Данія, Бельгія, Угорщина, Чехія, Словаччина, Польща. В Україні цей досвід впроваджено вперше у Львові в 1992 році. Табори АР для осіб із пошкодженнями хребта і спинного мозку проводяться протягом 10-12 днів. Одним з основних завдань, що вирішується протягом проведення табору є залучення неповносправного до занять фізичною культурою і спортом.

Всі неповносправні в таборі розподіляються на 4-5 груп. Відповідно, кожна група має 4-5 обов'язкових тренувань із таких видів спорту як атлетична гімнастика, стрільба з лука, настільний теніс, техніка їзди на візку. Також, за бажанням, інваліди мають змогу займатись і додатковими видами спорту, такими як різновиди легкої атлетики (метання, штовхання, заїзди у візках на різні дистанції), ритмічна гімнастика, регбі, плавання, баскетбол. Перелік обов'язкових та додаткових видів спорту може змінюватись залежно від умов проведення та індивідуальних можливостей інваліда.

Тривалість одного тренування - до 90 хв., а загальна тривалість тренування досить велика (може сягати 400 хв. на день).

### 2. Філософія “ Спеціальних Олімпіад ”.

Метою Спеціальних Олімпіад є надання допомоги усім людям з розумовою відсталістю для повернення до суспільства на умовах сприйняття, поваги, надання можливості стати корисними і продуктивними громадянами.

В якості засобу досягнення цієї мети Спеціальна Олімпіада надає найбільш здібним спортсменам допомогу в переході від тренувальних до змагальних програм. Рішення залишається за спортсменом.

Вся діяльність Спеціальних Олімпіад на місцевому, Національному та міжнародному рівнях відображає цінності, традиції, церемонії та події сучасного Олімпійського руху, але в ширшому та багатшому вигляді, відзначає моральні та духовні якості спортсменів для стимулювання їх гідності та самоповаги.

Участь у програмах тренувань і змагань Спеціальних Олімпіад відкрита для всіх людей з розумовою відсталістю віком від 8 років незалежно від ступеню їх фізичної недосконалості.

Спортивні тренування протягом року доступні для кожного спортсмена в Спеціальних Олімпіадах та проводяться досвідченими тренерами відповідно до стандартних Спортивних Правил.

Кожна програма Спеціальних Олімпіад включає діяльність та події, що відповідають віку та здібностям кожного спортсмена, від рухової активності до змагань самого високого рівня.

Спеціальні Олімпіади забезпечують повну участь кожного спортсмена, незалежно від економічних обставин, здійснюють тренування та організацію змагань в найбільш сприятливих умовах, зокрема, надають приміщення та обладнання, навчання, тренування, суддівство та організацію.

Спеціальні Олімпіади забезпечують кожному учасникові рівні можливості досягнення максимального успіху. Змагальність кожного заходу ґрунтується на реєстрації попередніх результатів і групуванні спортсменів відповідно до рухових можливостей.

1. Основні принципи занять спортом з інвалідами з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).

При роботі в таборах активної реабілітації та при реалізації інших форм спортивної роботи з неповносправними заняття обов'язковими видами спорту спрямовані на розвиток провідних рухових якостей. Проведення навчально-тренувальних занять із особами, які мають спинномозкові порушення не можуть бути успішними і ефективними без дотримання таких основних положень:

- моральна підтримка, схвалення і похвала;
- прикладність тренування (навчити бути настільки незалежним, наскільки це дозволяють наслідки травми);
- специфічна локальність впливу фізичних вправ; оптимальність фізичних навантажень

2. Групи учасників змагань у “ Спеціальних Олімпіадах ”.

Учасники змагань Спеціальних Олімпіад поділяються на групи (дивізіони) відповідно до їх віку, статі, рівня майстерності тощо.

В програмах Спеціальних Олімпіад проводяться чоловічі і жіночі змагання. В окремих видах спорту можуть проводитися змішані змагання.

Групи (дивізіони) учасників складаються за принципом рівності, тобто всі учасники мають реальні можливості здобуття перемоги у змаганнях.

Принцип рівності застосовується також і в командних змаганнях.

Під час складання груп (дивізіонів) за принципом рівності, показники їх учасників оцінюються за низхідною. Розбіжність спортивних показників за часом чи очками між кращим та гіршим спортсменом однієї групи не повинна перебільшувати 10 % (15 % у разі неможливості забезпечення 10% дивізіонування).

В командних Чемпіонатах розподіл команд за рівнем майстерності проводиться із використанням командних показників, результатів кваліфікаційних змагань та правила 10%. В кваліфікаційних змаганнях команди беруть участь у скороченому варіанті змагань з офіційного виду спорту. Команди-суперники визначаються за показниками, що подаються разом із реєстраційними документами.

Згідно з правилами Спеціальних Олімпіад спортсмен або команда дискваліфікуються, якщо у фіналі спортивні результати перевищують 15% результату, що було показано у попередніх відбірних змаганнях або заявлено.

Врахування медичного діагнозу та попередніх спортивних результатів дають можливість організаторам сформувати окремі дивізіони для спортсменів з синдромом Дауна, спортсменів, у яких вади інтелекту супроводжуються наслідками поліомієліту або наслідками дитячого церебрального паралічу тощо.

В кожній групі має бути від 3 до 8 індивідуальних учасників або команд.

Кількість груп визначається кількістю учасників та рівнем їх спортивної майстерності.

### **Вікові групи учасників Спеціальних Олімпіад**

Учасники Спеціальних Олімпіад розподіляються на групи за віковим принципом, що відповідає загальноприйнятому.

### **Вікові групи учасників Спеціальних Олімпіад**

<b>Група</b>	<b>Індивідуальні змагання</b>	<b>Командні чемпіонати та естафетні змагання</b>
Діти	8-11 р.	до 15 р.
Юніори	12-15 р.	
Сеньйори	16-21 р.	16-21 р.
Майстри	22-29 р.	від 22 р.
Старші майстри	від 30 р.	
Загальновікова група ( для досягнення в групі необхідної кількості учасників)		

Вік учасника визначається його паспортним віком на день відкриття змагань. Вікова категорія команди визначається віком її найстаршого учасника.

## Комплексна контрольна робота № 12

### 1. Класифікація інвалідів з ураженням хребта і спинного мозку.

Згідно міжнародної класифікації ІСМГФ (Міжнародна федерація Сток-Менделівських ігор) інваліди з порушеннями функцій спинного мозку поділяються на наступні групи і категорії:

Клас 1 А - локалізація пошкодження верхньо-шийний відділ, трицепс слабший "3" по м'язевому тесту (МТ);

Клас 1 В - локалізація пошкодження нижньо-шийний відділ, м'язи згиначі і розгиначі пальців слабші "3" по МТ, трицепс - "4-5";

Клас 1 С - локалізація пошкодження нижньо-шийний відділ, м'язи згиначі і розгиначі пальців - "4" і більше по МТ;

Клас 2 - локалізація пошкодження з першого по п'ятий грудний хребець, не може утримувати рівновагу сидячи;

Клас 3 - локалізація пошкодження - 5-10 грудні хребці, спроможний утримувати рівновагу сидячи;

Клас 4 - локалізація пошкодження - 10-й грудний - 3-й поперековий хребці включно, чотирьохголовий м'яз не функціонує;

Клас 5 - локалізація пошкодження з 3-го поперекового по 2-й крижовий, сила чотирьохголового м'язу від "3" і більше по МТ;

Клас 6 - локалізація пошкодження нижче 2-го крижового хребця.

Таким чином, в основу класифікації покладено три основних критерії: локалізація пошкодження хребта, здатність до збереження рівноваги сидячи та результати мануально-м'язового тестування тобто рівень збережених силових можливостей відповідних м'язів.

### 2. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

Національні програми Спеціальних Олімпіад докладають зусиль для проведення в кожних іграх максимальної кількості змагань з офіційних видів спорту.

На Літніх іграх проводяться змагання з таких видів спорту: водний спорт (плавання, стрибки у воду), легка атлетика, баскетбол, боулінг, велоспорт, кінний спорт, футбол, гольф, художня та ритмічна гімнастика, паверліфтинг, ролер-скейтинг, софтбол, теніс, волейбол, настільний теніс.

На Зимових іграх: гірськолижний спорт, лижний спорт, фігурне катання, хокей на підлозі, ковзанярський спорт.

Національно-популярними видами спорту є бадмінтон, бочія, вітрильний спорт, сноубордінг, сноушуйінг, гандбол.

До програми Літніх ігор Спеціальних Олімпіад включаються змагання не менш, ніж з чотирьох офіційних видів спорту, в одному з яких обов'язково проводяться командні змагання, а до програми Зимових ігор Спеціальних Олімпіад включаються змагання не менш, ніж з двох офіційних видів спорту.

Щодо співвідношення офіційних та національно-популярних видів спорту в Спеціальних Олімпіадах існують певні вимоги. Так, на кожних іграх Спеціальних Олімпіад проводяться змагання з максимальної кількості офіційних та національно-популярних видів спорту; до програми ігор Спеціальних Олімпіад рекомендується включення будь-якої кількості національно-популярних та показових видів спорту; національно-популярні та показові види спорту не можуть враховуватися в запровадженому мінімумі офіційних видів спорту.

## Комплексна контрольна робота № 13.

1. Основні види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).

Базовими видами спорту для спортсменів з ПОРА є види спорту, що мають загальний вплив на організм, максимально сприяють відновленню втрачених функцій, реалізації завдань та мають можливість для суворої регламентації навантаження. До таких видів спорту слід віднести плавання, атлетичну гімнастику, ігрові види, зокрема, настільний теніс.

Плавання. Вирішує низку завдань: боротьба з атрофією, загартування організму, розвантаження хребта, збільшення м'язової сили робочих ланок тіла, покращення координації рухів через включення в роботу тих м'язових груп, що не працюють в звичайних умовах, зменшення напруженості, збільшення респіраторних функцій, профілактика контрактур. Вдосконалення навичок самообслуговування підвищення психоемоційного фону.

Заняття плаванням і водне середовище, в першу чергу, мають загартувальний вплив на організм, а також сприяють розвантаженню хребта, здійснюють профілактику атрофії паралізованих м'язів. Крім того, заняття плаванням примушують неповносправного самотійно вдягатись і роздягатись, приймати душ, переміщатись із візка в басейн та у зворотньому напрямі, що є дуже важливим для розвитку у інваліда самотійності і незалежності у щоденному житті.

При перебуванні у воді, тіло людини стає легшим більше, ніж на 75%, що сприяє розслабленню м'язів і навіть при мінімальних рухових можливостях полегшує виконання рухів, що є важкими, а деколи неможливими у звичайних умовах. Власне подолання опору водного середовища сприяє розвитку сили та витривалості.

Атлетична гімнастика.

Для інвалідів з ПХСМ програма корекційно-реабілітаційної підготовки полягає, зокрема, у розвитку двох необхідних рухових якостей - сили та витривалості, що забезпечують необхідний рівень володіння технікою пересування у візках.

Провідними засобами розвитку сили є вправи з обтяженнями, витривалості - їзда у візках, а, враховуючи необхідність розвитку силової витривалості - доцільно використовувати вправи з обтяженнями, що виконуються тривалий час.

Для розвитку сили оптимальною є вага, яку можна підняти в одному підході 3-4 рази. Кількість підходів 7-10.

Для тренування силової витривалості кількість повторень 10-15, кількість підходів 2-4. Вагу необхідно поступово збільшувати, щоб витривалість розвивалась, а не тільки підтримувалася на відповідному рівні.

2. Заборонені види спорту в програмах Спеціальних Олімпіад.



У Спеціальних Олімпіадах визначено заборонені види спорту. До заборонених видів спорту і спортивних змагань відносяться ті, що не відповідають прийнятим Міжнародною Організацією Спеціальних Олімпіад мінімальним нормам охорони здоров'я і безпеки. Комітет з правил проведення спортивних змагань і комітет зі спортивної медицини дійшли висновку, що змагання з цих видів спорту піддають спортсменів не виправдано високому ризику отримати травму, особливо таку, що може мати довічні згубні наслідки.

Крім вказаних міркувань про здоров'я і безпеку, існують певні причини філософського характеру для заборони того чи іншого виду спорту. Види спорту, зміст яких полягає у сутичці одного з одним, вступають у протиріччя з основними принципами Спеціальних Олімпіад. Заборонені види спорту (наприклад, бокс, різні види спортивних єдиноборств, регбі, американський футбол) не можуть бути включені до будь-якого чемпіонату, тренувальної або навчальної програми в межах Спеціальних Олімпіад. Комітет зі спортивної медицини Спеціальних Олімпіад видає звіт, що направляється всім національним Програмам, в якому вказані підстави для внесення того чи іншого виду спорту до категорії заборонених.

## Комплексна контрольна робота № 14.

1. Атлетична гімнастика як базовий вид спорту для інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), її характеристика.

Провідними засобами розвитку сили є вправи з обтяженнями. Для розвитку сили оптимальною є вага, яку можна підняти в одному підході 3-4 рази. Кількість підходів 7-10.

Для тренування силової витривалості кількість повторень 10-15, кількість підходів 2-4. Вагу необхідно поступово збільшувати, щоб витривалість розвивалась, а не тільки підтримувалася на відповідному рівні.

Основними складовими частинами силового тренування є:

- розминка (15%),
- власне тренування (75%),
- розтягування (10%).

Після спеціального силового тренування відновлення триває 48 год. Тому орієнтовна схема тренування наступна:

1 день - розвиток сили м'язів сгиначів і розгиначів плеча (біцепс, трицепс), грудної клітки.

2 день - розвиток сили м'язів плечового пояса, спини.

У наступні дні вправи повторюються по чергово, як у 1 і 2 дні.

Ідеальним вважається виконання трьох різних вправ на одну групу м'язів, незалежно від того, яку рухову якість розвиваємо. В залежності від розвитку рухової якості змінюється кількість повторень і підходів. Для досягнення необхідного ефекту від виконання силової вправи необхідно слідкувати за правильним диханням: видих виконується при напружуванні, вдих при розслабленні.

Важливим компонентом тренування є контроль і самоконтроль. Одним з критеріїв, що використовуються для контролю є ЧСС, яка не повинна після тренування перевищувати більше як на 30 ударів пульс до початку тренування. Відновлення вихідного рівня ЧСС повинно відбутися за 7-10 хвилин відпочинку.

Вправи на розвиток різних силових здібностей виконуються з різних вихідних положень:

- сидячи у візку;
- лежачи на спині;
- в упорі лежачи (якщо дозволяє рівень пошкодження);
- сидячи і лежачи на гімнастичній лаві (тренажері).

2. Керівні організації спорту інвалідів в світі.

Міжнародний Паралімпійський Комітет (МПК) був створений у 1989 році. Це постійно діюча неурядова організація, що є вищою інстанцією у

вирішенні питань, пов'язаних з координуванням, контролем та проведенням Паралімпійських ігор і керівництвом руху спорту інвалідів.

До організаційної структури Міжнародного Паралімпійського Комітету **Error! Reference source not found.** Помилка! Джерело посилання не знайдено. входять Міжнародні організації спорту інвалідів:

1. Міжнародна Сток-Мандевільська Федерація Спорту на Візках (1952 р.)
2. Міжнародна Спортивна Організація Інвалідів (1964 р.)
3. Міжнародна Спортивна і Рекреаційна Асоціація (осіб з) Церебральним Паралічем (1978 р.)
4. Міжнародна Спортивна Асоціація Сліпих (1981).

*Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад* - міжнародне спортивне об'єднання, що його було створено у 1968 р. Юніс Кеннеді Шрайвер з метою розвитку спорту осіб з затримкою розумового розвитку. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад має спеціальний дозвіл Міжнародного Олімпійського Комітету на використання у своїй назві слова "Олімпіада". Проводить самостійні комплексні змагання - Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад.

*Міжнародна спортивна асоціація (федерація) для осіб з вадами інтелекту* - міжнародне спортивне об'єднання, що його було створено у 1986 р. з метою розвитку спорту осіб з розумовими вадами. Один з фундаторів Міжнародного Паралімпійського Комітету. Нині спортсмени, об'єднані Міжнародною спортивною асоціацією (федерацією) для осіб з вадами інтелекту не беруть офіційної участі у Паралімпійських іграх.

*Міжнародний спортивний комітет глухих* - міжнародне спортивне об'єднання, що його було створено у 1924 р. з метою розвитку спорту осіб з вадами слуху, один з фундаторів Міжнародного Паралімпійського Комітету. Проводить власні комплексні змагання - Всесвітні ігри глухих, які з 2001 р. мають назву "Дефлімпійські ігри". 38-й (2003 р.) Конгрес Міжнародного спортивного комітету глухих прийняв рішення про зміну назви організації на Міжнародний Дефлімпійський комітет. Спортсмени з вадами слуху не беруть участі у Паралімпійських іграх.

## Комплексна контрольна робота № 15.

1. Плавання як базовий вид спорту для інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), його характеристика.

Вирішує низку завдань: боротьба з атрофією, загартування організму, розвантаження хребта, збільшення м'язової сили робочих ланок тіла, покращення координації рухів через включення в роботу тих м'язових груп, що не працюють в звичайних умовах, зменшення напруженості, збільшення респіраторних функцій, профілактика контрактур. Вдосконалення навичок самообслуговування підвищення психоемоційного фону.

Заняття плаванням і водне середовище, в першу чергу, мають загартовувальний вплив на організм, а також сприяють розвантаженню хребта, здійснюють профілактику атрофії паралізованих м'язів. Крім того, заняття плаванням примушують неповносправного самотійно вдягатись і роздягатись, приймати душ, переміщатись із візка в басейн та у зворотньому напрямі, що є дуже важливим для розвитку у інваліда самотійності і незалежності у щоденному житті.

При перебуванні у воді, тіло людини стає легшим, що сприяє розслабленню м'язів і навіть при мінімальних рухових можливостях полегшує виконання рухів, що є важкими, а деколи неможливими у звичайних умовах. Власне подолання опору водного середовища сприяє розвиткові сили та витривалості.

Отже, заняття плаванням для осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату мають такі переваги:

- загартування організму;
- розвантаження хребта (що дуже важко здійснюється у звичайних умовах);
- профілактика атрофії паралізованих м'язів;
- збільшення м'язової сили робочих органів;
- включення у роботу тих груп м'язів, які ще не спроможні працювати у звичайних умовах;
- покращання координації рухів;
- зменшення спастичності: пасивно - через теплу воду та пасивні рухи, розтягування; активно - через плавання;
- збільшення респіраторних функцій (ЖЄЛ). У тетраплегіків плавання на животі збільшує активність діафрагми, а тому і збільшується об'єм легенів;
- зменшення та профілактика контрактур (пасивне розтягування м'язів набагато полегшується у теплій воді);
- вдосконалення навичок самообслуговування;
- позитивний психоемоційний вплив;
- вплив на соціальний статус інваліда.

2. Керівні організації спорту інвалідів в Україні.

*Національний комітет спорту інвалідів України* - носій паролімпійського руху в Україні і вищий орган, який координує діяльність громадського спортивного руху інвалідів, об'єднує національні Федерації спорту інвалідів з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату, розумовими та фізичними вадами. Представляє Україну в міжнародному Паралімпійському русі, виконує функції Національного Паралімпійського Комітету України.

*Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт"* - спеціалізована установа, яка сприяє забезпеченню проведення в життя державної політики з питань фізичної культури і спорту серед інвалідів на території України, і здійснює свої повноваження як безпосередньо, так і через Кримський республіканський, обласні, Київський та Севастопольський міські центри з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт". Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт", створений згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27.01.92 N 31 "Про Комплексну програму розв'язання проблем інвалідності", віднесений до сфери управління Національного комітету спорту інвалідів України.

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6
2. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. - Львів: “Ахіл”, 2003. - 128 с.
3. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.:“Кобзар”, 2004. - 180 с., іл.
4. Бріскін Ю. А., Передерій А.В. Вступ до теорії спорту інвалідів: навчальний посібник. Л.:”Апріорі”, 2008 – 70 с.

### Додаткова:

1. Передерій А., Борисова О., Брискин Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов // Наука в олимпийском спорте. - 2006. - № 1. - С. 50-54.
2. 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
3. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”. -Одесса, 1989.
4. Григоренко В.Г. Принцип дифференциально-интегральных оптимумов - Симаков Ю.П. Генезис и типологическая классификация параолимпийского движения // Теория и практика физической культуры. -1991. -№ 7. -С. 7-10.
5. Симаков Ю.П. Параолимпийское движение: структура и тенденции развития // ВНИИФК. Тезисы всесоюзной науч. конф. по проблемам олимпийского спорта (Челябинск, 22-26 мая 1991 г.). -М., 1991. -С. 48-50.
6. Соболевский В.И. Этико-деонтологические аспекты физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов // Теория и практика физической культуры. -1990. -№ 1. -С. 48-50.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

Оцінка у національній шкалі	Рейтинговий показник	Оцінка ECTS	Знання (теоретичні знання)
«5» відмінно	90-100	A (відмінно)	Студент має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може вільно сформулювати їх, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь студента відрізняється точністю, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.
«4» добре	82-89	B (дуже добре)	Студент знає і може самостійно сформулювати основні теоретичні положення, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Студент може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння має часткове узагальнення.
	75-81	C (добре)	Студент знає і може самостійно сформулювати основні теоретичні положення, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Студент може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.
«3» задовільно	68-74	D (задовільно)	Студент відтворює основні поняття і визначення курсу, але досить поверхнево, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теорії; допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.
	61-67	E (достатньо)	Студент з корекцією викладача відтворює основні поняття і визначення курсу, але поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теорії; допускає помилки, які самостійно виправити не може.
«2» незадовільно	35-60	Fx (незадовільно) з можливістю повторного складання	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна. У відповіді цілком відсутня самостійність. Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, з допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії.

	1-34	<b>F</b> (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна. У відповіді цілком відсутня самостійність. Студент знайомий лише з деякими поняттями та визначеннями курсу, не може сформулювати основні положення теорії.
--	------	--	--



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант №1**

1. Олімпійський рух, його характеристика і зміст.
2. Класифікація спортсменів-інвалідів.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 2**

1. Генеза паролімпійського спорту.
2. Завдання спортивної підготовки інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 3**

1. Спортсмени-інваліди України в Паралімпійських іграх.
2. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант №4**

1. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами.
2. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 5**

1. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами.
2. “Спеціальні Олімпіади” - міжнародна програма спортивних тренувань і спортивних змагань для дітей і дорослих з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 6**

1. Характеристика програми паралімпійських ігор.
2. Генеза дефлімпійського спорту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 7**

1. Класифікація інвалідів в залежності від рівня пошкодження (ММТ).
2. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 8**

1. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
2. Класифікація осіб з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 9**

1. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
2. Структура та зміст спортивного тренування з особами з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 10**

1. Табори активної реабілітації.
2. Філософія “ Спеціальних Олімпіад ”.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант №11**

1. Основні принципи занять спортом з інвалідами з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
2. Групи учасників змагань у “ Спеціальних Олімпіадах ”.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 12**

1. Класифікація інвалідів з ураженням хребта і спинного мозку.
2. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 13**

1. Основні види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА).
2. Заборонені види спорту в програмах Спеціальних Олімпіад.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 14**

1. Атлетична гімнастика як базовий вид спорту для інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), її характеристика.
2. Керівні організації спорту інвалідів в світі.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Адаптивний спорт”

**Варіант № 15**

1. Плавання як базовий вид спорту для інвалідів з пошкодженням опорно-рухового апарату (ПОРА), його характеристика.
2. Керівні організації спорту інвалідів в Україні.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.