Donchenko, V. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologiga*. 2(180): 135-143. DOI: 10.36740/ABAL202402110.

12. Shkola, O., Zhamardiy, V., Donchenko, V., Zolochevskyi, V., Poluliashchenko, T., Sokolenko, O., Pavliuk, O. (2023). Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». *Acta Balneologiga*. Vol. LXV, 6(178): 406-414. DOI: 10.36740/ABAL202306110.

13. Shkola, O., Fomenko, O. (2024). Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present:* international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 804-820. DOI: 10.46489/EOTIPS-24-27.

14. Shkola, O.M., Peleshenko, I.M., Makotchenko, O.A. (2025). Fizychne vykhovannia ta fitnes-osvita v umovakh viiny: transformatsiia pidkhodiv i tsyfrovi rishennia dlia zberezhennia [Physical education and fitness education in wartime: transforming approaches and digital solutions for preservation]. Transformation of the educational space amidst wartime instability: international collective monograph / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 449-470. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).27
УДК: 371.72:796(075.8)

Маляр Е.І.
https://orcid.org/0000-0002-5913-5642
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Маляр Н.С.
https://orcid.org/0000-0003-0274-601X
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Яковів В.І.
https://orcid.org/0000-0003-3641-8698
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Анотація. *У статті розкрито класифікацію спортсменів з вадами зору в Паралімпійському спорті; охарактеризовано особливості змагальної діяльності спортсменів з вадами зору; визначено гігієнічне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з вадами зору; розкрито нормативні вимоги щодо спортивних споруд та обладнання у процесі їхнього використання під час тренувань та змагань спортсменів з вадами зору; визначено та охарактеризовано корекційні та спеціальні завдання підготовки спортсменів з вадами зору; проаналізовано основні організаційно-методичні підходи щодо проведення навчально-тренувального процесу зі спортсменами з вадами зору; розкрито особливості проведення тренувань зі спортсменами, які займаються голболом; подано комплекси спеціальних імітаційних вправ з метою набуття спеціальних відчуттів, міжм'язової координації для виконання різноманітних кидків у голболі.*

Ключові слова: *гігієна у спорті, адаптивний та професійний спорт, спортивні споруди та обладнання, вади зору, спортивна підготовка, спортсмен.*

Maliar Eduard, Maliar Nelya, Yakoviv Vasil. Hygienic provision and features of the training process for visually impaired athletes. *The article discloses the classification of visually impaired athletes in Paralympic sports; describes the features of the competitive activities of visually impaired athletes; determines the hygienic provision of training and competitive activities of visually impaired athletes; discloses regulatory requirements for sports facilities and equipment during their use during training and competitions of visually impaired athletes; The correctional and special tasks of training athletes with visual impairments are defined and characterized (development of the ability to purposefully move in space, selection of a sport according to the level of preservation of vision and motor space, mastering the skills of safe interaction with the environment and orientation (including by ear), formation of skills and abilities of accurate, effective and economical actions (including manipulative), corrective and compensatory development of muscle and joint sensations, elimination of stiffness and limitation of movements, ensuring the necessary level of development of physical qualities, development of the ability to maintain static and dynamic balance, improvement of the quality of motor actions, expansion of the range of motor skills and abilities, achievement of the maximum possible competitive result); the main organizational and methodological approaches to conducting the educational and training process with athletes with visual impairments are analyzed; the features of conducting training with*

athletes involved in goalball are revealed; Complexes of special simulation exercises are presented to gain special sensations and intermuscular coordination for performing various throws in goalball.

Key words: *hygiene in sports, adaptive and professional sports, sports facilities and equipment, visual impairments, sports training, athlete.*

Постановка проблеми. Ефективна змагальна та тренувальна діяльність людей з особливими потребами в адаптивному спорті потребує належного гігієнічного забезпечення (спеціальне обладнання та інвентар, підготовка місць змагань, тренувань, відпочинку та ін.). Якщо на міжнародних спортивних форумах ці вимоги виконуються в повному обсязі, то в Україні на рівні міста, району, області можна спостерігати певні проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останній час простежується тенденція до збільшення наукових досліджень в області вивчення організаційно-методичних підходів до тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з особливими потребами: у дослідженнях Передерій А.В. розкрито теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті, узагальнено інформацію щодо генези Дефлімпійського спорту, подано структуру Дефлімпійського спорту як складової міжнародної Олімпійської системи [7, 8]; у працях Разторгуй М.С. проаналізовано особливості професійної підготовленості тренерів з адаптивних видів спорту для ефективної підготовки спортсменів з особливими потребами [9]; роботи Головко А.М. містять загальні відомості про мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» [2]; Бріскін Ю.А. охарактеризував організаційні основи Паралімпійського спорту [1]. У наукових працях Шепеленко Т.В. розкрито гігієнічні основи фізичного виховання та спорту, основи психогігієни [10]. Проте, питання гігієнічного забезпечення процесу спортивної підготовки спортсменів з вадами зору є маловивченим.

Мета роботи - визначити та охарактеризувати особливості гігієнічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з вадами зору.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розподіл на функціональні класи у кожному виді адаптивного спорту визначається класифікаційною системою, що базується на функціональних можливостях атлетів до виконання основних завдань у спортивній діяльності. Функціональні спроможності спортсменів з особливими потребами враховуються незалежно від рівня їхніх умінь або тренованості [1, 3, 6, 7].

Розподіл спортсменів у Паралімпійському спорті здійснюється у трьох напрямках: спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату, спортсмени з вадами зору та спортсмени з розумовими розладами. Основними критеріями розподілу спортсменів з вадами зору на групи є гострота та поле зору. Сучасна класифікація спортсменів з вадами зору має такий вигляд: В 1 - спортсмен цього класу не має світлочутливості в одному з очей або ж має часткову світлочутливість при відсутності реакції на рух; В 2 - спортсмен може бачити рухи руками на відстані до 2 м; В 3 - спортсмен може бачити рухи руками на відстані від 2 до 6 метрів. Поле зору спортсмена варіює від 5 до 20 градусів [1-3].

Фахівці зазначають, що дуже важко класифікувати спортсменів, у яких погіршується зір, особливо коли його характеристики наближаються до класу В1. У випадках виникнення труднощів із класифікацією або з метою забезпечення рівності умов змагань, проблеми вирішуються через окремі положення і правила змагань. Наприклад, у голболі правила змагань зобов`язують спортсменів використовувати непрозорі окуляри [1, 3, 6].

Практика організації спортивних змагань серед сліпих свідчить також, що поділ спортсменів на групи згідно з класифікацією не завжди забезпечує справедливість розподілу для змагань, наприклад, змагань між спортсменами тотально сліпими від народження та спортсменами, які втратили зір у процесі життя.

У підготовці спортсменів з вадами зору окрім загальних завдань вирішуються також корекційні і спеціальні завдання (розвиток здатності до цілеспрямованого переміщення в просторі; вибір виду спорту відповідно до рівня збереження зору і рухових просторі; оволодіння навичками безпечної взаємодії з навколишнім середовищем і орієнтування (у тому числі на слух); формування умінь і навичок точних, результативних і економічних дій (у тому числі маніпулятивних); корекційно-компенсаторний розвиток м'язово-суглобових відчуттів; ліквідація скутості й обмеженості рухів; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей; розвиток здатності до збереження статичної і динамічної рівноваги; удосконалювання якості виконання рухових дій, розширення діапазону рухових умінь і навичок; досягнення максимально можливого змагального результату [3, 4, 6].

Сліпота або значне обмеження зору спортсменів, що беруть участь у тренуванні, вимагає дотримання спеціальних заходів безпеки. Чисельність групи не може перевищувати десяти спортсменів, коли знаходяться в ній двоє або троє тотально сліпих [1].

На думку дослідників, при виборі матеріалів та обладнання для адаптації та доступності як у спортивному залі так і зовні на спортивному майданчику необхідно враховувати всі перешкоди та бар'єри, з якими може зіштовхнутися спортсмен з вадами зору. Для цього при проєктуванні, будівництві та реконструкції будівель і територій, як спортивного, так і громадського призначення, необхідно наступне обладнання: тактильні покриття, обладнання для доступності (поручні). Комплексні заходи щодо адаптації об'єктів інфраструктури - це не тільки усунення бар'єрів і перешкод. Фахівці рекомендують приділити особливу увагу таким моментам: спортсмени з вадами зору можуть переміщуватися по будівлі або території з собакою-поводирем. Відповідно, повинна бути обладнана зона для вигулу собак [3, 5-7].

Важливо, щоб розминка та власне тренування не містили «зайвих» вправ, тому що відлуння кроків спортсменів, які бігають по залу, зменшують можливість почути слова тренера. Таке обмеження взаємного мовного контакту може привести до небезпечної ситуації. Тренування потрібно проводити у тиші, без її порушень іншими особами і самими

спортсменами. Зі спортивного залу мають бути усунуті всі небезпечні перешкоди, а якщо це неможливо, потрібно їх прикрити матами і ознайомити спортсменів з їх розміщенням [1].

Виконання стереотипних дій можливе без контролю зором, а спортивне тренування значно полегшує створення стереотипів цього роду [3].

Навчання рухам спортсменів з вадами зору відбувається за допомогою дуже докладного словесного опису у 3 етапи: тренер докладно описує рух; тренер виконує рух, а спортсмен вивчає його, доторкуючись до тренера, тобто реалізується дидактичний принцип наочності; спортсмен виконує рух, а тренер виправляє помилкове виконання [6].

Спортсмен повинен прагнути запам'ятати правильне виконання руху, а потім через багаторазове повторення та коригування автоматизувати цю дію. Навчання тотально сліпого спортсмена певному руху триває значно довше, ніж недобачаючого. Існує організаційний підхід, при якому у групі має знаходитися не більше ніж троє сліпих, а решта - недобачаючі [3, 6].

У разі більшої кількості учнів, перерви, що необхідні для корекції неправильних рухів, тривають занадто довго. Найбільше часу тренер повинен приділяти тотально сліпим. Процес навчання рухам є в них особливо важким, бо просторова уява формується опосередковано. Під час тренування бажаною є допомога волонтерів.

Одним з провідних паралімпійських видів спорту для спортсменів з вадами зору є голбол. Як і у інших спортивних іграх, дії виконуються за безперервної зміни зовнішніх умов, що вимагає постійної концентрації, здібності до швидкого реагування і прийняття спортсменами самостійних рішень [3].

Спортивні командні ігри для сліпих та недобачаючих є спортивними дисциплінами, які дуже важкі для опанування, тому що більшість елементів гри є неприродними. Крім того, вони вимагають від спортсменів тривалого і ретельного вивчення.

Додатковою перешкодою є також дуже короткий контакт зі звуковим м'ячом. У технічній підготовці голболістів, як і в Олімпійському спорті доцільним є використання комплексів спеціальних вправ. Основою цих комплексів є підвідні вправи, що спрямовані на вдосконалення специфічних відчуттів - зусилля, простору, напряму, меж майданчика тощо, що в свою чергу, є основою оволодіння технікою вправи спортсменами з вадами зору [1, 3].

Наявність специфічних відчуттів компенсує відсутні (або обмежені) можливості спортсменів до корегування рухів у просторі. Дослідженнями встановлено ефективність застосування для зменшення кількості помилок у голбольних кидках комплексів спеціальних вправ, до яких входять імітаційні вправи без м'яча, вправи з м'ячом, тренувальні форми змагальних кидкових вправ. Імітаційні вправи без м'яча включають розчленоване виконання з метою формування уявлень щодо виконання окремих фаз кидка, сприяння кращому розумінню поєднання цих фаз у цілісну систему рухів; та цілісне виконання з метою формування уявлень про просторово-часові характеристики виконання кидка [3].

Вправи з м'ячом спрямовані на вдосконалення специфічних відчуттів спортсмена, вдосконалення окремих частин техніки голбольного кидка. Вправи об'єднані у комплекси за дидактичними принципами послідовності та доступності.

Доцільними є оберти м'яча кистю, що сприяє утворенню специфічних відчуттів кисті руки, міжм'язової координації, є підґрунтям технічно правильного виконання завершальної фази кидка з обертанням; кидки з положення стоячи на колінах; виконання кидків баскетбольним та набивним м'ячом.

Виконання двох останніх вправ в комплексі дозволяє диференціювати м'язові відчуття у спортсменів, та на їх основі формувати динамічний стереотип виконання кидків.

Для вивчення прямого кидка з обертанням необхідно використовувати наступні спеціальні вправи [3, 6]:

1. Імітаційні вправи без м'яча (розчленоване виконання).
2. Оберти м'яча кистю.
3. Кидки баскетбольним м'ячом
4. Ккидки набивним м'ячом.
5. Тренувальні форми змагальних кидкових вправ.
6. Кидки з ближчої відстані.

Для вивчення простого діагонального кидка необхідно застосовувати наступний комплекс спеціальних вправ [3, 6]:

1. Імітаційні вправи без м'яча (розчленоване виконання).
2. Кидки баскетбольним м'ячом.
3. Кидки набивним м'ячом.
4. Тренувальні форми змагальних кидкових вправ.
5. Виконання кидків з колін.
6. Кидки з ближчої відстані.

Виконання кидків з різної відстані сприяє формуванню просторових відчуттів при відсутності зорового контролю. Тренувальні форми змагальних кидкових вправ спрямовані на моделювання умов виконання прямого кидка з обертанням та простого діагонального кидка [1, 3].

Тривалість комплексу становить 22-25 хв., з них 4-6 хв. - імітаційні вправи, 10-12 хв. - варіативні вправи з м'ячом та 10-15 хв. - тренувальні форми змагальних кидкових вправ [6].

Висновки

1. При виборі матеріалів та обладнання для адаптації та доступності як у спортивному залі так і зовні на спортивному майданчику необхідно враховувати всі перешкоди та бар'єри, з якими може зіштовхнутися спортсмен з

вадами зору. Проте, комплексні заходи щодо адаптації об'єктів інфраструктури - це не тільки усунення бар'єрів і перешкод. Для цього при проєктуванні, будівництві та реконструкції будівель і територій, як спортивного, так і громадського призначення, необхідно наступне обладнання: тактильні покриття, обладнання для доступності (поручні) та ін.

2. Мовна інформація тренера повинна бути значно обширнішою, ніж на заняттях з особами, які бачать. Під час занять спортом зі сліпими використовуються умовні акустичні сигнали, які інформують про напрям руху спортсмена і м'яча. Спортивне тренування є чудовим засобом, що дозволяє вчити сліпого і недобачаючого спортсмена переміщенню тіла у просторі, координації рухів, м'язовій пам'яті, а також просторовій орієнтації у замкненому просторі, яким є ігрове поле, спортивний майданчик чи стадіон.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження вбачаємо у вивчені та аналізі шляхів організаційно-методичного забезпечення спортсменів з вадами слуху.

Література

1. Бріскін, Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник / Л. Кобзар, 2006. 180 с.

2. Головко А.М. Адаптивний спорт фізичного виховання і спорту: методичні вказівки / К: КНУБА, Талком, 2023. 18 с.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методичні основи адаптивного спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 31 с.

4. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.

5. Марченко І.Л. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Краматорськ : ДДМА, 2021. 160 с.

6. Матвєєв С.Ф., Когут О.В., Борисова О.В. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник / Київ : ТОВ "НВП "Інтерсервіс", 2014. 116 с.

7. Передерій А.В., Розторгуй М.С.Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті /Спортивний вісник Придніпров'я : наук.- теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз.. культ. і спорту, № 1. 2016. С. 91-93.

8. Передерій А.В. Організаційна структура Дефлімпійського спорту / фізична активність, здоров'я і спорт, 2010. № 1. С. 41-47.

9. Розторгуй М.С., Передерій А.В., Товстоного О.Ф., Горлова Л.М. Професійна підготовленість тренера з адаптивних видів спорту як чинник ефективності підготовки спортсменів з інвалідністю / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130). С. 101-104.

10. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.

References

1.Briskin, Yu.A. Orhanizatsiini osnovy Paralimpiiskoho sportu: navchalnyi posibnyk / L. Kobzar, 2006. 180 s.

2. Holovko A.M. Adaptyvnyi sport fizychnoho vykhovannia i sportu: metodychni vkazivky / K: KNUBA, Talkom, 2023. 18 s.

3. Maliar E.I., Maliar N.S. Metodychni osnovy adaptyvnoho sportu: Metodychni rekomendatsii / Ternopil, ZUNU: Ekonomichna dumka, 2022. 31 s.

4. Maliar N.S., Maliar E.I. Hihiienichne zabezpechennia protsesu sportyvnoi pidhotovky: Metodychni rekomendatsii / Ternopil, ZUNU: Ekonomichna dumka, 2023. 20 s.

5. Marchenko I.L. Zahalna hihiiena ta hihiiena fizychnykh vprav: konspekt lektsii dlia studentiv spetsialnosti 017 «Fizychna kultura i sport» / Kramatorsk : DDMA, 2021. 160 s.

6. Matvieiev S.F., Kohut O.V., Borysova O.V. Adaptyvnyi sport : navchalno-naochnyi posibnyk / Kyiv : TOV "NVP "Interservis", 2014. 116 s.

7. Perederii A.V., Roztorhui M.S.Teoretyko-metodychni pidkhody do periodyzatsii bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv u adaptyvnomu sporti /Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : nauk.- teor. Zhurnal Dn. der. inst. fiz.. kult. i sportu, № 1. 2016. S. 91-93.

8. Perederii A.V. Orhanizatsiina struktura Deflimpiiskoho sportu / fizychna aktyvnist, zdorovia i sport, 2010. № 1. S. 41-47.

9. Roztorhui M.S., Perederii A.V., Tovstonoho O.F., Horlova L.M. Profesiina pidhotovlenist trenera z adaptyvnykh vydiv sportu yak chynnyk efektyvnosti pidhotovky sportsmeniv z invalidnistiu / Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vyp. 2 (130). S. 101-104.

10. Shepelenko T.V., Buts A.M., Parshev A.Ie. Hihiienichni osnovy fizychnoho vykhovannia ta sportu. Osnovy psykhohihiieny : Konspekt lektsii. Kharkiv : UkrDUZT, 2019. 58 s.