

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-20>

**FEATURES OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION  
FOR ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENTS  
IN “INVASPORT” CENTERS**

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ  
У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТ»**

**Sushchenko L. P.**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Head of the Department of Physical  
and Sports Rehabilitation and Sports  
and Active Games  
National Pedagogical Dragomanov  
University  
Kyiv, Ukraine*

**Сушенко Л. П.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри кафедри  
фізкультурно-спортивної реабілітації  
та спортивних і рухливих ігор  
Український державний університет  
імені М.П. Драгоманова  
м. Київ, Україна*

**Zhelizko A. L.**

*Graduate student, Department of Physical  
and Sports Rehabilitation and Sports  
and Active Games  
National Pedagogical Dragomanov  
University  
Kyiv, Ukraine*

**Желізко А. Л.**

*магістрант кафедри фізкультурно-  
спортивної реабілітації та спортивних  
і рухливих ігор,  
Український державний університет  
імені М.П. Драгоманова  
м. Київ, Україна*

**Bobrovnyk L. P.**

*Assistant, Department of Physical  
and Sports Rehabilitation and Sports  
and Active Games  
National Pedagogical Dragomanov  
University  
Kyiv, Ukraine*

**Бобровник Л. П.**

*асистент кафедри фізкультурно-  
спортивної реабілітації та спортивних  
і рухливих ігор  
Український державний університет  
імені М.П. Драгоманова  
м. Київ, Україна*

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі налічується понад 285 мільйонів людей з порушеннями зору, серед яких 39 мільйонів є повністю сліпими, а інші мають знижений зір різного ступеня. Головними причинами втрати зору є некориговані аномалії рефракції, такі як короткозорість, далекозорість чи астигматизм, а також очні захворювання – катаракта, глаукома, вікова макулярна дегенерація, діабетична ретинопатія, трахома тощо.

В Україні спостерігається тривожна тенденція до зростання кількості людей із вадами зору та високий рівень поширеності очної патології й інвалідності, спричиненої офтальмологічними захворюваннями. Нинішня ситуація війни в країні також є вагомим фактором, який

провокує збільшення випадків порушення та втрати зору. Через бойові дії багато людей зазнають травм та ушкоджень органів зору, що призводить до сліпоти чи інвалідності. Це створює додаткове навантаження на систему охорони здоров'я та реабілітації.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є комплексною системою заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та функціональних можливостей організму осіб з інвалідністю, зокрема спортсменів із порушенням зору, шляхом застосування фізичних вправ, занять фізичною культурою і спортом. Ця система має на меті покращення фізичного і психологічного стану учасників, оптимізацію їх інтеграції до активного життя у суспільстві та відновлення працездатності.

За визначенням J. Naegele, спорт для людей з вадами зору – це комплекс спортивних заходів та змагань, адаптованих для спортсменів з різними ступенями порушення зору, які дозволяють їм брати участь у спортивній діяльності на рівних умовах [2]. Цей вид спорту включає в себе широкий спектр дисциплін, як індивідуальних, так і командних, серед яких легка атлетика, плавання, дзюдо, голбол, футбол та інші. Змагання для спортсменів з вадами зору проводяться на регіональному та міжнародному рівнях, а також у рамках Паралімпійських ігор. Спорт для людей з порушеннями зору має важливе значення не лише для фізичного розвитку та здоров'я, але й для соціалізації, психологічного благополуччя та інклюзії цієї групи людей у суспільство [2].

V. Powis та J. L. Macbeth зазначають, що класифікація спортсменів з порушенням зору є складним питанням, оскільки поточна система не враховує специфіку видів спорту, вік спортсменів та особливості набуття порушення зору, що призводить до напруженості між спортсменами та може негативно впливати на їх психологічний стан; тому вдосконалення класифікації та врахування думки самих спортсменів є важливим для покращення реабілітаційного ефекту занять спортом [4].

Класифікація спортсменів з порушенням зору в системі «Інваспорт» та міжнародна класифікація, яку використовує Міжнародна спортивна асоціація сліпих (IBSA) [3], мають певні відмінності, але в цілому базуються на схожих принципах. Обидві системи враховують ступінь порушення зору та функціональні можливості спортсменів. Міжнародна класифікація IBSA використовує три класи: B1, B2 та B3, де B1 відповідає найбільш серйозним порушенням зору, а B3 – найменшим. Система «Інваспорт» також використовує подібну градацію, але може мати додаткові підкласи або специфічні критерії, адаптовані до українських реалій та особливостей національної системи спорту для осіб з інвалідністю. Важливо зазначити, що українські спортсмени, які беруть участь у міжнародних змаганнях, повинні проходити

класифікацію відповідно до міжнародних стандартів, що може вимагати додаткового обстеження або перекласифікації.

Центри «Інваспорт» відіграють ключову роль у реабілітації та соціалізації осіб з інвалідністю в Україні через спорт. Їхня діяльність охоплює широкий спектр завдань, включаючи розвиток паралімпійського та дефлімпійського спорту, проведення фізкультурно-спортивної реабілітації та організацію змагань різного рівня. Особливістю роботи центрів є індивідуалізований підхід до кожного спортсмена, комплексність у поєднанні фізичної культури з іншими методами реабілітації та впровадження інноваційних форм роботи. Важливими аспектами діяльності «Інваспорту» є також підготовка кваліфікованих кадрів у співпраці з вищими навчальними закладами та міжнародна співпраця.

Процес залучення до системи «Інваспорт» для осіб з порушенням зору є комплексним та індивідуалізованим. Він включає медичне обстеження для підтвердження інвалідності, звернення до місцевого центру «Інваспорт» з відповідними документами, оцінку фізичних можливостей фахівцями центру та розробку індивідуальної програми фізкультурно-спортивної реабілітації. У центрах «Інваспорт» тренуються спортсмени з порушенням зору різних рівнів кваліфікації залежно від їхнього досвіду та досягнень у вибраному виді спорту. Початківці зосереджуються на опануванні основ техніки, правил та загальної фізичної підготовці. Атлети середнього рівня, маючи певний досвід, виконують складніші вправи та змагаються на місцевому чи регіональному рівні. Досвідчені спортсмени регулярно беруть участь у національних чемпіонатах, демонструючи значні досягнення. Найвищу кваліфікацію мають спортсмени-професіонали, які представляють країну на Паралімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях, демонструючи виняткову майстерність та відданість своєму виду спорту.

К. Сотнікова та О. Федорова зазначають, що реабілітаційна робота зі спортсменами з порушеннями зору вимагає комплексного підходу, що враховує їхній психофізичний стан, включаючи подолання депресії, формування адекватного ставлення до свого дефекту, розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії, при цьому ефективність реабілітації залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня збереженого зору та психологічної готовності до адаптації, а ключовим фактором успіху є залучення атлета до колективної діяльності для правильного сприйняття свого стану та інтеграції в суспільство [1, с. 311]. Головним діючим чинником реабілітації дефектів зору є фізичні вправи, необхідність застосування яких зумовлюється багатостороннім впливом на організм. Фізичні

вправи підвищують загальний тонус, активізують діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів ока.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт» є комплексною системою заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та покращення функціональних можливостей організму. Центри «Інваспорт» забезпечують індивідуальний підхід до кожного спортсмена, розробляючи програми реабілітації з урахуванням специфіки порушень зору, фізичного стану та спортивних цілей атлета.

### Література:

1. Сотнікова К. К., Федорова О. В. Проблема психосоціальної адаптації людей з вадами зору в сучасній Україні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 311-320.
2. Haegele J.A. *Movement and Visual Impairment: Research across Disciplines*. London: Routledge. 2020. 222 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003003175>
3. International Blind sport Federation. *IBSA Classification rules*. 2018. (Міжнародна федерація спорту сліпих. *Правила класифікації IBSA*. 2018) URL: <https://ibsasport.org/anti-doping-and-classification/classification/rules-forms-and-manuals/>
4. Powis B., Macbeth J. L. «We know who is a cheat and who is not. But what can you do?»: Athletes' perspectives on classification in visually impaired sport. *International Review for the Sociology of Sport*. 2020. 55(5), P. 588-602. URL: <https://doi.org/10.1177/1012690218825209>