

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Л. В. Новакова, В. Л. Назарук, Н. О. Давибіда, Н. М. Безпалова

*Тернопільський національний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

**Вступ.** У статті розглянуто роль адаптивного спорту в системі реабілітації та соціальної інтеграції осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Проаналізовано сучасні підходи до організації занять адаптивними видами спорту, зокрема баскетболом на кріслах колісних, їх вплив на фізичний, психо-емоційний стан і якість життя цієї категорії населення. Наведено рекомендації щодо впровадження адаптивного спорту в практику фізичної реабілітації. Сучасні підходи до реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату передбачають інтеграцію видів оздоровчо-рухової активності у вигляді адаптивного фізичного виховання і спорту, які забезпечують можливість не лише підтримувати функціональний стан організму, а й досягати високих спортивних результатів, сприяючи соціалізації та підвищенню якості життя.

**Мета роботи** – проаналізувати особливості застосування адаптивного спорту в системі реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.

**Основна частина.** Адаптивний спорт є невід’ємною складовою сучасної фізичної культури та важливим чинником інтеграції осіб з інвалідністю в соціальне середовище. Сутність адаптивного спорту полягає в адаптації фізичних вправ та спортивних дисциплін відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів з урахуванням їх фізичних, психічних і сенсорних особливостей. Заняття адаптивним спортом сприяє фізичній реабілітації, підтримці здоров’я, розвитку особистісних якостей, формуванню стійкої мотивації до активної участі в суспільному житті. Адаптивний спорт – це напрям фізичної культури і спорту, який передбачає модифікацію видів, правил та умов спортивної діяльності відповідно до можливостей осіб з інвалідністю. Сюди належать паралімпійські, дефлімпійські та інші види спорту. Систематичні заняття адаптивним спортом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем, сприяють збереженню м’язової сили, рухомості суглобів і координації рухів осіб з особливими потребами. Крім того, активна участь у спортивній діяльності стимулює психологічну мотивацію, підвищує самооцінку та рівень соціальної адаптації. Найбільш поширеними видами адаптивного спорту для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату є легка атлетика, плавання, баскетбол на кріслах колісних, настільний теніс, пауерліфтинг, стрільба з лука, танці на кріслах колісних.

**Висновки.** Адаптивний спорт є невід’ємною складовою системи фізичної реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, сприяючи фізичному оздоровленню, психологічній адаптації та соціальній інтеграції. Його впровадження в реабілітаційну практику потребує подальших наукових досліджень, розробки методичних рекомендацій та підготовки кваліфікованих кадрів.

**Ключові слова:** адаптивний спорт; опорно-руховий апарат; фізична реабілітація; види оздоровчо-рухової активності.

## ADAPTIVE SPORTS FOR PEOPLE WITH MUSCULOSKELETAL IMPAIRMENTS

L. V. Novakova, V. L. Nazaruk, N. O. Davybid, N. M. Bezpalova

*I. Horbachevsky Ternopil National Medical University*

**Introduction.** The article examines the role of adaptive sports in the rehabilitation and social integration system of people with musculoskeletal disorders. Modern approaches to organizing classes in adaptive sports, in particular wheelchair basketball, are analyzed, as well as their impact on the physical, psycho-emotional state and quality of life of this category of the population. Recommendations are given for the implementation of adaptive sports in the practice of physical rehabilitation. Modern approaches to the rehabilitation of people with musculoskeletal disorders involve the integration of types of health-improving and motor activity into types of adaptive physical education and sports, which provide the opportunity not only to maintain the functional state of the body, but also to achieve high sports results, contributing to socialization and improving the quality of life.

**The aim of the study** – to analyze the features of the use of adaptive sports in the rehabilitation system of people with musculoskeletal disorders.

**The main part.** Adaptive sports are an integral part of modern physical culture and an important factor in the integration of people with disabilities into the social environment. The essence of adaptive sports is to adapt physical exercises and sports disciplines in accordance with the individual capabilities of athletes, taking into account their physical, mental and sensory characteristics. Engaging in adaptive sports contributes to physical rehabilitation, health maintenance, the development of personal qualities, and the formation of sustainable motivation for active participation in social life. Adaptive sports are a direction in physical culture and sports that involves modifying the types, rules and conditions of sports activities in accordance with the capabilities of people with disabilities. These include Paralympic, Deaflympics and other sports. Systematic practice of adaptive sports has a positive effect on the functional state of the cardiovascular, respiratory and nervous systems, and helps to maintain muscle strength, joint mobility and coordination of movements of people with special needs. In addition, active participation in sports activities stimulates psychological motivation, increases self-esteem and the level of social adaptation. The most common types of adaptive sports for people with musculoskeletal disorders are: athletics; swimming; wheelchair basketball; table tennis; powerlifting; archery; wheelchair dancing.

**Conclusions.** Adaptive sports are an integral part of the physical rehabilitation system for people with musculoskeletal disorders, contributing to physical recovery, psychological adaptation, and social integration. Its implementation in rehabilitation practice requires further scientific research, development of methodological recommendations, and training of qualified personnel.

**Key words:** adaptive sports; musculoskeletal system; physical rehabilitation; types of health-improving physical activity.

**Вступ.** Порушення опорно-рухового апарату є однією з основних причин обмеження життєдіяльності, що негативно позначаються на фізичному, психоемоційному стані та соціальній активності людини. Сучасні підходи до реабілітації осіб з такими порушеннями передбачають інтеграцію видів оздоровчо-рухової активності у вигляді адаптивного фізичного виховання і спорту, які забезпечують можливість не лише підтримувати функціональний стан організму, а й досягати високих спортивних результатів, сприяючи соціалізації та підвищенню якості життя [1].

Мета роботи – проаналізувати особливості застосування адаптивного спорту в системі реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.

**Основна частина.** Адаптивний спорт є невід'ємною складовою сучасної фізичної культури та важливим чинником інтеграції осіб з інвалідністю в соціальне середовище. Сутність адаптивного спорту полягає в адаптації видів оздоровчо-рухової активності та спортивних дисциплін відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів з урахуванням їх фізичних, психічних і сенсорних особливостей. Заняття адаптивним спортом сприяє фізичній реабілітації, підтримці здоров'я, розвитку особистісних якостей, формуванню стійкої мотивації до активної участі в суспільному житті.

Адаптивний спорт – це напрям фізичної культури і спорту, який передбачає модифікацію видів, правил та умов спортивної діяльності відповідно до можли-

востей осіб з інвалідністю [2]. Сюди належать паралімпійські, дефлімпійські та інші види спорту.

Систематичні заняття адаптивним спортом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем, сприяють збереженню м'язової сили, рухомості суглобів і координації рухів осіб з особливими потребами [3]. Крім того, активна участь у спортивній діяльності стимулює психологічну мотивацію, підвищує самооцінку та рівень соціальної адаптації [4].

Найбільш поширеними видами адаптивного спорту для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату є легка атлетика, плавання, баскетбол на кріслах колісних, настільний теніс, пауерліфтинг, стрільба з лука, танці на кріслах колісних.

Організація процесу тренування для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату має попередній етап (обстеження і планування), де перед початком тренувань необхідно:

1. Отримати медичний висновок про стан здоров'я, перелік дозволених та протипоказаних фізичних навантажень.
2. Оцінити функціональний стан: рівень м'язової сили, рухомість суглобів, координацію, витривалість, наявність больового синдрому.
3. Визначити мотивацію та психологічний стан особи.
4. Скласти індивідуальний план занять: мета, завдання, форми, методи та обсяг фізичних навантажень.

Тренувальне заняття складається з: підготовчої частини (10–15 хв): дихальні вправи, легка розминка (з урахуванням обмежень), активізація суглобів і м'язів; основної частини (20–40 хв): вправи для розвитку фізичних якостей та координації, адаптивні спортивні ігри (баскетбол на кріслах колісних, бочча, настільний теніс тощо), вправи з гумками для фітнесу, гантелями, м'ячами, вправи на тренажерах; заключної частини (5–10 хв): вправи на розслаблення, дихальна гімнастика, спокійне катання (на кріслах колісних), контроль пульсу, самопочуття.

На підготовчому етапі тренувального процесу баскетболістів на кріслах колісних, які мають порушення опорно-рухового апарату, основними є вправи на силу рук, плечового пояса, спини, тренування маневрування на кріслах колісних (розвороти, швидкісні ривки, гальмування), координаційні вправи, загальні кардіонавантаження (рухливі ігри на кріслах колісних, естафети). На навчальному етапі головними є такі елементи: пересування з м'ячем: ведення однією рукою, після кожних двох поштовхів крісла колісного – дотик до м'яча (за правилами IWBF); передачі: від грудей, з відскоком, з-за голови; кидки в кошик: з місця, після ведення, в русі; захисні дії: блокування суперника, відбір м'яча; групові вправи. Наступний етап – тренування тактики, його мета – навчити командної взаємодії, а саме формування нападних та захисних побудов, навчити командної комунікації, роботи над швидким поверненням у захист, прикриттям. Тренувальні ігри передбачають проведення міні-матчів між учасниками тренування, виконання ігрових завдань (гра на швидкість, у

захисті, здійснення різноманітних передач). На відновлювальному етапі виконують дихальні вправи, розтягують верхній плечовий пояс, шию, спину, проводять м'язову релаксацію, масаж або самомасаж.

Правильно організований процес тренувань осіб з порушеннями опорно-рухового апарату дозволяє покращити фізичний стан, зменшити прояви гіподинамії, зміцнити психоемоційне здоров'я та сприяє соціальній інтеграції. Важливе значення має паралімпійський рух, який дає можливість людям з інвалідністю брати участь у міжнародних змаганнях, формуючи позитивний імідж країни та підвищуючи інтерес суспільства до проблем реабілітації осіб з особливими потребами [5].

Організація занять адаптивним спортом передбачає обов'язковий облік медичних показань і протипоказань, функціонального стану, рівня фізичної підготовленості, психоемоційного стану та мотиваційної готовності особи до занять [6].

Актуальним залишається питання підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури та спорту, здатних організувати безпечні й ефективні заняття з урахуванням специфіки кожного виду захворювання і функціональних обмежень [7].

**Висновки.** Адаптивний спорт є невід'ємною складовою системи фізичної реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, сприяючи фізичному оздоровленню, психологічній адаптації та соціальній інтеграції. Його впровадження в реабілітаційну практику потребує подальших наукових досліджень, розробки методичних рекомендацій та підготовки кваліфікованих кадрів.

## REFERENCES

1. Dmytrenko, H.V. (2021). *Fizychna rehabilitatsiya pry zakhvoryuvannyakh i travmakh oporno-rukovoho aparatu* [Physical rehabilitation for diseases and injuries of the musculoskeletal system]. Kyiv: KNT [in Ukrainian].
2. Krutsevych, T.Y. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei, pidlitkiv ta molodi* [Theory and methods of physical education for children, adolescents and youth]. Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].
3. Kravchuk, O.P. (2020). *Adaptivnyi sport* [Adaptive sport]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
4. Kondakov, V.L., Sadovyi, M.A., & Druz, V.F. (2022). Psychosocial effects of adaptive sports on persons with musculoskeletal disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(1), 113–120. DOI 10.7752/jpes.2022.01014.
5. International Paralympic Committee (2025). *Paralympic movement overview*. Retrieved May 10, 2025, from <https://www.paralympic.org>.
6. Savchuk, V.I., & Shevchuk, I.H. (2020). *Osnovy fizychnoi rehabilitatsii* [Basics of physical rehabilitation]. Kyiv: Medytsyna [in Ukrainian].
7. Marushchak, M.I. (2021). *Pidhotovka fakhivtsiv z adaptivnoi fizychnoi kultury: teoretyko-metodychni zasady* [Training of specialists in adaptive physical culture: theoretical and methodological foundations]. Ternopil: TNPU [in Ukrainian].

Отримано 21.04.2025