



**Фізична освіта і спорт**

УДК: 371.72:796(075.8)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18130291>

**Гігієнічне забезпечення та особливості процесу підготовки спортсменів з вадами слуху**

**Маляр Едуард Імреївич**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,  
Західноукраїнський національний університет,  
46009, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11  
<https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

**Маляр Неля Степанівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,  
Західноукраїнський національний університет,  
46009, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11  
<https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

**Прийнято: 20.12.2025 | Опубліковано: 01.01.2026**

*Анотація.* У статті проаналізовано наукові дослідження в частині спортивної підготовки та гігієнічного забезпечення навчально-тренувального процесу в різних видах адаптивного спорту; визначено та охарактеризовано особливості проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами з вадами слуху; розкрито причини порушення слуху; проаналізовано наслідки та



*вплив порушення слуху на інші системи та функції спортсмена; визначено низьку специфічних завдань у спортивній підготовці осіб із глухотою, спрямованих на розвиток сприймання та рухових навичок та шляхи вирішення цих завдань за допомогою широкого спектру фізичних вправ; проаналізовано тести для оцінки слуху та тестування вестибулярного апарату спортсменів з вадами слуху, тестуванню ключових рухових параметрів (швидкість і точність відтворення рухів заданої амплітуди, точність цільового руху, точність диференціації м'язових зусиль (великих і малих), здатність до формування просторово-часових зв'язків, загальна координація рухів); визначено певну послідовність формування рухових умінь та навичок у спортсменів з вадами слуху; охарактеризовано особливості гігієнічного забезпечення процесу спортивної підготовки спортсменів з вадами слуху.*

*У даній роботі також розкрито особливості процесу фізичного виховання глухих спортсменів, спрямованого на розширення когнітивної бази (збільшення обсягу понять та уявлень про взаємозв'язок предметів і явищ); розвиток абстрактно-логічного мислення (навчання виділенню суттєвих ознак, формуванню абстрактних понять та встановленню узагальнених зв'язків між знаннями через засоби фізичного виховання). Обґрунтовано необхідність інтеграції тренування рухової дії з пізнавальними процесами, особливу увагу приділено методичним вимогам до організації навчально-тренувальних занять, зокрема використанню жестової мови, візуальних посібників, забезпеченню оптимальних умов для читання по губах та дотриманню санітарно-гігієнічних норм при використанні слухових апаратів і кохлеарних імплантів.*

**Ключові слова:** *спортивна підготовка, гігієна у спорті, спортсмен, вади слуху, адаптивний спорт.*



## Hygiene provision and specific features of the training process of athletes with hearing impairments

**Eduard Maliar**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports,  
Western Ukrainian National University,  
46009, Ternopil, Lvivska Street, 11  
<https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

**Nelia Maliar**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports,  
Western Ukrainian National University,  
46009, Ternopil, Lvivska Street, 11  
<https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

**Annotation.** *The article analyzes scientific research in the field of sports training and hygienic support of the training process in various types of adaptive sports; identifies and characterizes the features of conducting training sessions with athletes with hearing impairments; reveals the causes of hearing impairment; analyzes the consequences and impact of hearing impairment on other systems and functions of the athlete; identifies a number of specific tasks in sports training for people with deafness, aimed at developing perception and motor skills and ways to solve these tasks using a wide range of physical exercises; analyzes tests for assessing hearing and testing the vestibular apparatus of athletes with hearing impairments, testing key motor parameters (speed and accuracy of reproducing movements of a given amplitude, accuracy of target movement, accuracy of differentiation of muscle efforts (large and*



*small), ability to form spatial-temporal connections, general coordination of movements); a certain sequence of formation of motor skills and abilities in athletes with hearing impairments is determined; the features of hygienic provision of the process of sports training of athletes with hearing impairments are characterized.*

*This work also reveals the features of the process of physical education of deaf athletes, aimed at expanding the cognitive base (increasing the volume of concepts and ideas about the relationship between objects and phenomena); development of abstract-logical thinking (teaching to highlight essential features, form abstract concepts and establish generalized connections between knowledge through physical education).*

*The necessity of integrating motor action training with cognitive processes is substantiated, with particular attention paid to methodological requirements for organizing training sessions, including the use of sign language, visual aids, ensuring optimal conditions for lip reading, and compliance with sanitary and hygienic standards when using hearing aids and cochlear implants.*

**Keywords:** *sports training, hygiene in sports, athlete, hearing impairment, adaptive sports.*

**Постановка проблеми.** Адаптивний спорт як соціальний інститут інтеграції осіб з особливими потребами набуває дедалі більшого значення у сучасному суспільстві. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 5% населення планети має порушення слуху різного ступеня, що актуалізує питання розробки ефективних методик їхньої фізичної реабілітації та спортивної підготовки. Спортсмени з вадами слуху становлять значну категорію учасників Дефлімпійських ігор та інших міжнародних змагань з адаптивних видів спорту, демонструючи високі результати та потенціал до спортивного вдосконалення.



Водночас специфіка підготовки спортсменів з порушеннями слуху характеризується низкою особливостей, зумовлених як первинним дефектом слухового аналізатора, так і вторинними порушеннями вестибулярної, дихальної, серцево-судинної систем, а також когнітивної сфери. Глухота впливає на формування рухових навичок, координаційні здібності, просторову орієнтацію та швидкість рухових реакцій, що вимагає адаптації традиційних методик спортивного тренування до специфічних потреб цієї категорії спортсменів. Крім того, використання слухових апаратів та кохлеарних імплантів під час тренувального процесу висуває додаткові вимоги до гігієнічного забезпечення занять, оскільки вплив поту, вологи та механічних навантажень може негативно позначатися на функціонуванні цих пристроїв.

Існуюча практика підготовки спортсменів з вадами слуху часто базується на загальних принципах адаптивної фізичної культури без достатнього врахування специфіки комунікації, особливостей сприйняття навчального матеріалу та необхідності інтеграції рухового навчання з розвитком когнітивних функцій. Недостатньо систематизованими залишаються знання щодо оптимальних методів передачі інформації від тренера до спортсмена, послідовності формування рухових умінь, специфіки тестування функціонального стану та гігієнічних вимог до організації навчально-тренувального процесу. Це зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу та узагальнення існуючого досвіду з метою підвищення ефективності спортивної підготовки осіб з порушеннями слуху та створення оптимальних умов для їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Останні тенденції в науковій сфері свідчать про зростання кількості досліджень, присвячених організаційно-методичним засадам тренувального та змагального процесу для спортсменів з особливими потребами. Зокрема, Джевага В.В. дослідив, як можна коригувати порушення координації у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху під час



занять фізичним вихованням [3]; Янчук К.О. ідентифікував та проаналізував чинники, які впливають на тренування каратистів із порушеннями слуху [17]; Передерій А.В. представила теоретико-методичні підходи до визначення періодизації багаторічної підготовки в адаптивному спорті [10]. Також вона узагальнила інформацію про історію (генезу) Дефлімпійського спорту та описала його структуру як частину міжнародної Олімпійської системи [11]; Разторгуй М.С. проаналізувала ключові аспекти професійної компетентності тренерів з адаптивних видів спорту, необхідної для ефективної роботи зі спортсменами з особливими потребами [12]; Головка А.М. виклав загальні відомості, що стосуються мети, завдань, програми та структури курсу «Адаптивний спорт» [2]; Шепеленко Т.В. розкрила гігієнічні принципи фізичного виховання і спорту, а також основи психогієни [16]; у роботах Борецької Н.О. описані сучасні тенденції розвитку адаптивного фізичного виховання, фізичної культури людини з відхиленнями у стані здоров'я [1]; Колишкін О.В. проаналізував особливості корекції рухової сфери дітей з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання [4]; у дослідженнях Маслової О., Гопей М. обґрунтовано необхідність розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху [7]; Небова Н.А. розробила методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології адаптивного фізичного виховання при різних нозологіях (зір, слух, ОРА, інтелект)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форми навчання [9]; у роботах Собко І.М. визначено та охарактеризовано засоби адаптивного спорту для розвитку фізичних здібностей спортсменів (на прикладі бадмінтоністів з вадами слуху) [13]; у наукових працях Трояновської М.М. надаються матеріали загальної характеристики адаптивної фізичної культури, адаптивне фізичне виховання для



осіб з вадами слуху, зору, ДЦП, розумової відсталості, методика проведення різноманітних форм організації занять з адаптивної фізичної культури [15].

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень та праць в галузі адаптивного спорту, адаптивного фізичного виховання та фізичної культури, питання гігієнічного забезпечення процесу спортивної підготовки, зокрема для спортсменів з вадами слуху, залишається недостатньо вивченим. Спостерігається невелика кількість робіт щодо визначення та шляхів вирішення різноманітних актуальних проблем сучасної підготовки спортсменів з особливими потребами, зокрема, з вадами слуху. Існуючі наукові дослідження стосуються, в основному загальних положень в частині розкриття особливостей навчально-тренувального процесу в різних видах адаптивного спорту.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета роботи - визначити та охарактеризувати гігієнічне забезпечення та особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з вадами слуху.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Причини порушення слуху на сьогоднішній день досліджені не повністю. Традиційно розрізняють вроджену та набуту глухоту. На думку науковців, вроджена патологія може бути спричинена різноманітними факторами, що впливають на плід під час вагітності, включаючи інфекційні захворювання матері, застосування тератогенних медикаментів (наприклад, деяких хіміопрепаратів), а також перинатальні травми. Існують також спадкові форми глухоти з сімейним анамнезом [4, 7].

Набута патологія часто є наслідком ускладнень після перенесених інфекційних хвороб, інтоксикацій хімічними речовинами, травматичних ушкоджень або захворювань центральної та периферичної нервової системи.



Локалізація та етіологічний чинник ураження слухової системи мають критичне значення для розробки оптимальних стратегій комунікації та реабілітації.

Порушення слуху, зокрема глухота, може мати значний вплив на загальний стан здоров'я та функціонування інших систем організму. Порівняльний аналіз демонструє, що при вроджених формах глухоти вестибулярна функція, як правило, залишається збереженою, тоді як при набутій глухоті часто спостерігається її суттєве ураження [3].

Анатомо-фізіологічний взаємозв'язок слухового аналізатора з іншими системами вказує на те, що ушкодження органу слуху може спричинити дисфункції: рефлексорних рухових відповідей на слухові стимули; системи рівноваги (вестибулярної функції); окорухової мускулатури; м'язів ротової порожнини, артикуляційного апарату, глотки та гортані (оральних, артикуляційних, фарингеальних та ларингеальних м'язів); несвідомих автоматичних рухів, що контролюються екстрапірамідною системою; вегетативної нервової системи та відповідних реакцій організму [4, 17].

У осіб із глухотою часто фіксується [1, 3, 5]:

- дисгармонійний фізичний розвиток та порушення функцій опорно-рухового апарату (наприклад, сколіоз, плоскостопість);
- значні порушення механіки дихання через відсутність мовного дихання: зменшення фази видиху, зниження життєвої ємності легень та екскурсії грудної клітки;
- зміни в роботі серцево-судинної системи (більш виражена реакція на фізичне навантаження та подовжений час відновлення).
- швидка стомлюваність, зменшення обсягу короточасної пам'яті та труднощі в адаптації до навчального процесу, що часто пов'язано з супутніми порушеннями вестибулярної функції та вегетативних реакцій.



Порушення рухової активності можуть включати: проблеми зі статичною та динамічною рівновагою; низький рівень просторової орієнтації; уповільнене формування рухових навичок; збільшення часу рухових реакцій (простих та реакцій вибору); зниження силових показників (наприклад, станової сили та стрибучості); погіршення координації рухів, їхньої точності та раціональності розподілу зусиль; зниження рухової пам'яті та здатності ідентифікувати об'єкти та людей [4, 10].

Оцінка слуху традиційно проводиться лікарями-отоларингологами або сурдологами з використанням класичних камертональних тестів: методики Рінне, Вебера та Швабаха. Детальний опис техніки виконання цих тестів доступний у спеціалізованій медичній літературі.

У роботі з пацієнтами з глухотою обов'язково проводиться тестування вестибулярного апарату. Це включає з'ясування скарг на запаморочення, виявлення ністагму, оцінку рівноваги та координації (наприклад, за допомогою пальцево-носової проби або проби Ромберга).

Особливу увагу фахівці приділяють тестуванню ключових рухових параметрів: швидкість і точність відтворення рухів заданої амплітуди; точність цільового руху; точність диференціації м'язових зусиль (великих і малих); здатність до формування просторово-часових зв'язків; загальна координація рухів [7].

Спортивна підготовка осіб з порушеннями слуху має виражені особливості, зумовлені впливом глухоти на мовлення та когнітивну сферу. Мова є ключовим інструментом для систематизації чуттєвого досвіду, організації пізнавальних дій та формування абстрактно-логічного мислення [3, 4].

При вродженій або рано набутій глухоті (за відсутності адекватної корекції) порушується нормальний алгоритм формування мовного мислення, що призводить до затримки формування словесного абстрактно-логічного мислення.



Водночас, наочно-дієві та наочно-образні форми мислення, як правило, залишаються інтактними. Часткова затримка інтелектуального розвитку може проявлятися нестійкістю інтересів, швидким насиченням, недостатньою самостійністю, наївністю та підвищеною навіюваністю.

Процес фізичного виховання глухих спортсменів має бути спрямований на [13, 17]:

- розширення когнітивної бази: збільшення обсягу понять та уявлень про взаємозв'язок предметів і явищ;
- розвиток абстрактно-логічного мислення: навчання виділенню суттєвих ознак, формуванню абстрактних понять та встановленню узагальнених зв'язків між знаннями через засоби фізичного виховання.

Для досягнення цих цілей тренування рухової дії слід інтегрувати з пізнавальними процесами, такими як спостереження, порівняння, узагальнення та творче мислення.

Фахівці виділяють низку специфічних завдань у спортивній підготовці осіб із глухотою, спрямованих на розвиток сприймання та рухових навичок [3, 5, 12]:

- вестибулярне тренування та удосконалення просторової орієнтації;
- розвиток здатності ідентифікувати об'єкти і людей;
- підвищення швидкості переключення уваги та рухових реакцій;
- розширення м'язово-рухових уявлень та обсягу рухової пам'яті;
- розвиток умінь: раціональний аналіз ситуації, встановлення зв'язків між досвідом, раціональний розподіл фізичних зусиль.

Перераховані завдання, на думку ряду дослідників, вирішуються шляхом використання широкого спектру фізичних вправ:

- загальнорозвиваючі вправи;
- циклічні аеробні навантаження (біг, ходьба, велоспорт);
- дихальні вправи (особливо з акцентом на тривалий видих);



- вправи для хребта, координації, елементи гімнастики та акробатики, аеробіка, танцювально-ритмічні вправи;

- спортивні дисципліни: бадмінтон, баскетбол, боротьба (вільна, греко-римська), боулінг, бочче, волейбол, гольф, дзюдо, теніс, футбол, хокей, шашки, шахи.

Стратегія процесу фізичного виховання визначається на основі етіології патології, клінічних проявів та наявності супутніх рухових порушень.

Існує певна послідовність формування рухових умінь та навичок у спортсменів з вадами слуху [2, 4, 13, 15]: положення голови (корекція компенсаторного нахилу); правильне дихання; раціональне положення тіла (критично при ураженні вестибулярного апарату); фундаментальні властивості руху, довільні та мимовільні рухи; роль руху очей в організації руху тіла, координація м'язів-згиначів та розгиначів; взаємозв'язок руху і дихання, раціоналізація дії; просторові відношення як засіб координації та оптимізації дії.

Аналіз літературних джерел свідчить, що методика фізичного виховання глухих спортсменів має ряд специфічних вимог та положень [3, 5, 10, 14]:

- знання жестової мови тренером;
- ретельна підготовка наочних та концептуальних навчальних матеріалів;
- широке використання відеоматеріалів та візуальних образів;
- обов'язкова наочна демонстрація навичок, що вивчаються;
- тренер повинен обирати добре освітлене місце, стояти обличчям до спортсменів для забезпечення читання по губах (артикуляції);
- повільна, чітка артикуляція, доповнення мови відповідною мімікою та жестами.
- уникнення нерелевантних мімічних проявів і жестів;
- тренер повинен підтримувати зоровий контакт (бачити очі своїх вихованців) і періодично перевіряти розуміння матеріалу, особливо щодо профілактики травм;



- рекомендовано робити короткі перерви (кожні 15 хвилин) для запобігання перевтомі та збереження концентрації уваги;
- вибір ігор з простими правилами, використання візуальних (світло, прапорці) та тактильно-кінестезичних підказок, уникнення усних підказок під час гри, пояснення правил здійснюється лише під час зупинки гри.
- уникнення шуму та забезпечення якісного освітлення;
- при ураженні вестибулярного апарату виключення вправ та ігор, що можуть мати негативні наслідки.
- організація взаємодопомоги та своєчасне розпізнавання мимичних проявів емоцій серед вихованців.

Гігієнічне забезпечення тренування спортсменів з вадами слуху загалом включає ті ж основні принципи, що й для інших спортсменів, але має деякі важливі особливості, пов'язані з їхньою сенсорною вадою та використанням слухових апаратів/кохлеарних імплантів.

Особлива увага приділяється догляду за слуховими апаратами або кохлеарними імплантами: захист від вологи та поту, використання спеціальних аквачохлів або водонепроникних накладок під час плавання або інтенсивних тренувань, регулярне та ретельне просушування приладів (наприклад, у спеціальній сушильній камері) після кожного тренування, оскільки піт може пошкодити електроніку; використання додаткових кріплень (кліпси, шнурки на шию, спеціальні спортивні пов'язки), щоб запобігти падінню або зміщенню слухових апаратів/імплантів під час активних рухів, пов'язки також можуть вбирати піт [3, 13, 17].

Спортсменам з вадами слуху також необхідно дотримуватися загальних правил гігієни тіла, рук, ротової порожнини, а також регулярний догляд за вухами для запобігання скупченню сірки, яка може впливати на роботу слухових апаратів [6, 16].



Вибір спортивного одягу та взуття, що відповідає гігієнічним вимогам (повітропроникність, гігроскопічність, відведення вологи) та забезпечує оптимальний мікроклімат під одягом, особливо враховуючи можливі особливості терморегуляції або підвищене потовиділення під час інтенсивних занять.

Забезпечення санітарно-гігієнічних умов у місцях тренувань (температура, вологість, вентиляція, освітлення, чистота). Регулярна дезінфекція та очищення спортивного інвентарю, що особливо важливо для запобігання інфекційним захворюванням.

Фахівці вважають, що для спортсменів з вадами слуху важливо [3, 4, 13, 17]:

- надавати перерви в тренуванні або відпочинок у тихому приміщенні, якщо це необхідно для відновлення (особливо для тих, хто має залишковий слух).
- уникнення надмірного шуму або вібрацій, які можуть негативно впливати на органи слуху/рівноваги.

**Висновки.** 1. Глухота класифікується на вроджену (через інфекції, тератогенні ліки, травми плода) та набуту (після інфекцій, інтоксикацій, травм). Локалізація ураження є критичною, оскільки глухота, особливо набута, часто супроводжується ураженням вестибулярної функції (рівноваги), а також дисфункціями дихальної, серцево-судинної та опорно-рухової систем.

2. Рання глухота (вроджена або рано набута) порушує формування словесного абстрактно-логічного мислення, що впливає на когнітивну сферу (наприклад, нестійкість інтересів, труднощі в адаптації). Тому фізичне виховання глухих спортсменів повинно бути інтегровано з пізнавальними процесами та цілеспрямоване на розвиток абстрактного мислення через рухову діяльність.

3. Методика спортивної підготовки осіб із порушеннями слуху вимагає особливих комунікаційних та гігієнічних вимог. Це включає знання тренером



жестової мови, використання візуальних посібників та наочної демонстрації, забезпечення чіткої артикуляції та зорового контакту. Крім того, критично важливо дотримуватися гігієни слухових апаратів/кохлеарних імплантів (захист від вологи та поту) і тренувати вестибулярний апарат.

### Список використаних джерел

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Головка А. М. Адаптивний спорт фізичного виховання і спорту : метод. вказівки. Київ : КНУБА ; Талком, 2023. 18 с.
3. Джевага В. В. Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2017. 20 с.
4. Колишкін О. В. Корекція рухової сфери дітей з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. № 1–2, т. 2. С. 72–80.
5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Методичні основи адаптивного спорту : метод. рек. Тернопіль : ЗУНУ ; Економічна думка, 2022. 31 с.
6. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки : метод. рек. Тернопіль : ЗУНУ ; Економічна думка, 2023. 20 с.
7. Маслова О., Гопей М. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 78–85.



8. Матвеев С. Ф., Когут О. В., Борисова О. В. Адаптивний спорт : навч.-наоч. посіб. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2014. 116 с.
9. Небова Н. А. Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології адаптивного фізичного виховання при різних нозологіях (зір, слух, ОРА, інтелект)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Рівне : НУВГП, 2020. 30 с.
10. Передерій А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2026. № 1. С. 91–93.
11. Передерій А. В. Організаційна структура Дефлімпійського спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 41–47.
12. 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.
13. Собко І. М., Стерін В. М., Собко Я. О., Стерін М. Б., Любієва В. А. Засоби адаптивного спорту для розвитку фізичних здібностей спортсменів (на прикладі бадмінтоністів з вадами слуху). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 5 (192). С. 154–160.
14. Товт В. А., Сусла В. Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посіб. Ужгород : ПП «Данило С. І.», 2017. 102 с.
15. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка, 2018. 104 с.



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

17. Янчук К. О., Худякова В. Б., Володченко О. А., Тихорський О. А. Фактори, що впливають на тренувальний процес каратистів з вадами слуху. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129). С. 124–132.