

РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент¹

Вікторія Бабаліч, к.пед.н., доцент²

*¹Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

*²Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Вступ. У сучасному соціокультурному просторі питання збереження та зміцнення здоров'я населення потребує особливої уваги. Дієвим механізмом вирішення цієї проблеми залучення різних категорій населення до системних занять фізичною культурою і спортом, зокрема адаптивними видами спорту. У сьогоденнішніх реаліях його значення помітно посилюється внаслідок повномасштабної війни, що спричинило зростання кількості осіб з інвалідністю, ветеранів війни, які потребують фізичної, психологічної та соціальної реабілітації.

Адаптивний спорт є важливою складовою сучасної системи фізичної культури і спорту, що сприяє відновленню функціональних можливостей організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку соціальної активності та оптимізації умов життєдіяльності. Водночас він сприяє гармонізації та зближенню, створюючи умови для осіб з різними функціональними можливостями у фізкультурно-спортивній діяльності.

У цьому зв'язку виникає необхідність обґрунтувати роль адаптивного спорту у стабілізації самотичного здоров'я та інтерпретації його змісту щодо процесів соціальної інтеграції та реабілітації різних категорій населення в умовах глобальних потрясінь та криз.

Мета дослідження: проаналізувати роль і значення адаптивного спорту, а також обґрунтувати його ефективність як засобу фізичної реабілітації, соціальної інтеграції та підвищення якості життя осіб з інвалідністю, ветеранів війни.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових джерел підтверджує, що адаптивний спорт все частіше розглядається не лише як частина сфери фізичної культури і спорту, а як багатоаспектне соціальне явище, що поєднує реабілітаційні, освітні, психосоціальні та інтеграційні функції. У вітчизняних і зарубіжних публікаціях зосереджується увага на його ролі у формуванні інклюзивного суспільства, підвищенні якості життя осіб з інвалідністю та зміцненні соціальної стійкості в умовах кризових викликів.

Аналіз літературних джерел [1, 2, 3, 4, 5] дозволив визначити основні функціональні компоненти адаптивного спорту, що доводять його ефективність як засобу реабілітації, покращення фізичної активності та соціальної інтеграції.

У більшості проаналізованих досліджень, акцентовано увагу на реабілітаційному компоненті. Його роль полягає у відновленні втрачених функцій, рухових можливостей та підвищенні фізичної працездатності, загалом фізичної підготовленості осіб з інвалідністю й ветеранів війни. Науковці підтверджують, що адаптивна фізична культура і спорт сприяють подоланню наслідків травм, допомагають справитись зі стресовими розладами, формують впевненість у власних силах та сприяють поверненню до активного способу життя.

Наступний компонент адаптивного спорту, який розглядається, – освітній, спрямований на удосконалення фахових компетентностей фахівців (тренерів, викладачів, реабілітологів) та посилення міждисциплінарних зв'язків, співпраці в мультидисциплінарних командах для досягнення кращих результатів. У ЗВО освітній компонент «адаптивний спорт» давно впроваджений в освітню діяльність. Однак сьогодні цього недостатньо. Потрібно розширювати і поглиблювати знання студентів за рахунок вибіркового дисциплін, сертифікованих програм, або шляхом виокремлення в освітню програму. Вітчизняний досвід уже має успішні приклади впровадження таких вузькопрофільних програм, що довели свою ефективність у підготовці конкурентоспроможних кадрів.

Інтеграція осіб з інвалідністю – це завдання соціальної складової адаптивного спорту. Внаслідок регулярних занять відвідування оздоровчих, реабілітаційних закладів покращується розвиток комунікативних навичок, стан ментального здоров'я. Також формується навик партнерської взаємодії, знижується рівень соціальної ізоляції.

Регулярні реабілітаційні заняття поступово перетворюються в тренувальний процес. Відповідно наступною складовою може бути спортивний компонент, який реалізується через організацію змагальної діяльності. Під час тренувань посилюються мотиваційна та соціальна функції. Участь у спортивних змаганнях сприяє розвитку фізичних якостей, формує дисципліну та командний дух, а також є фактором соціальної інтеграції осіб з інвалідністю й ветеранів війни.

Сучасний стан розвитку адаптивного спорту передусім зумовлений змінами на законодавчому рівні. Важливим кроком стало ухвалення Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту 2025 році, яким визнано адаптивний спорт окремим напрямом державної політики та його роль у системі фізичної, психологічної та соціальної реабілітації осіб з інвалідністю.

Водночас аналіз сучасного стану розвитку адаптивного спорту в Україні свідчить про наявність певних проблем. Серед основних – нерівномірність

матеріально-технічного забезпечення між регіонами, обмежена кількість спеціалізованого обладнання та недостатній рівень підготовки фахівців до комплексної командної взаємодії. Ситуацію ускладнює низька інклюзивність спортивної інфраструктури, яка часто не відповідає вимогам. Також зберігається потреба у впровадженні сучасних технологій осіб з інвалідністю.

Разом з тим в Україні поступово формується система підтримки адаптивного спорту через реалізацію державних і громадських ініціатив, організацію і проведення змагань для ветеранів, діяльність громадських організацій та розвиток програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

Висновки. Таким чином, адаптивний спорт виступає важливим інструментом здоров'яформування, який забезпечує комплексний вплив на фізичний, психологічний і соціальний стан людини, сприяє її інтеграції у суспільство та створює передумови для підвищення якості життя.

Список використаної літератури.

1. Кашуба А.А., Ковальський В.В., Годлевський П.М., Бовсунюк Д.В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 6(179). С. 113-117. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21)

2. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Золочевський В. В. Адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців у процесі реабілітації в Україні. *Академічні візії*. 2025 Вип. 50 Режим доступу : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17924363>

3. Мішин М., Бабаліч В., Лавриненко М. Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1(13). С. 125-137. Режим доступу : <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.111>

4. Сущенко Л. П., Філатова З. І. Професійна підготовка майбутніх магістрів до викладання адаптивного спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* 2025. Вип. 5 (192). С.161-163 Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).35)

5. Шевчук О. К., Когут І. О., Маринич В. Л. Організаційно-методичне забезпечення підготовки тренерів з питань інклюзивності в спорті як компонент інформаційно-освітнього простору. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С.154-161. Режим доступу: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.154-161>