

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Віктор Павленко, к.пед.н., доцент
Олена Насонкіна, ст. викладач
Тетяна Шутєєва, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Рівний доступ до рухової активності осіб з порушенням здоров'я або суттєвими функціональними обмеженнями передбачає система адаптивного фізичного виховання в контексті сучасної вітчизняної теорії та методики фізичної культури. Останнім часом наукова спільнота спрямовує теоретичні та практичні розробки спеціальних програм в основі яких покладена сутність методик і форм занять, які адаптовані до індивідуальних особливостей людини. Заняття з адаптивної фізичної культури охоплюють не лише фізичний компонент, а й сприяють формуванню мотивації до активного способу життя, розвитку навичок самостійності та поліпшенню психосоціальної адаптації [1].

Тому дослідження теоретичних засад, завдань, принципів і практичних форм реалізації адаптивного фізичного виховання є важливим кроком до вдосконалення системи фізичного виховання в умовах інклюзивного суспільства, орієнтованого на рівність можливостей і підвищення якості життя для людей з обмеженими можливостями.

Фізична активність в контексті запровадження системних занять адаптивного фізичного виховання повинна бути адаптована до конкретних потреб людини та спрямована на підтримку стабільності, досягнутої у людей з хронічними захворюваннями та/або інвалідністю.

Таким чином, це фізична активність, спрямована на поліпшення та підтримання здібностей уразливих груп населення, таких як люди з обмеженими можливостями.

Більшість учених на сьогоднішній день Мулико В.В., Ашанін В.С., Мулик К.В., Маріонда І.І., Мордвінцев вважають, що адаптивне фізичне виховання спрямоване на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини, водночас – це отримання психофізичного розвантаження, великий спектр емоційних переживань, активний відпочинок, повнота спілкування з людьми, самодіяльна творчість. Але без належного інтересу до здійснення діяльності, без усвідомленого мотиву до заняття неможливий процес адаптивної фізичної культури і як результат – оптимальний фізичний стан [4].

Вивчаючи та узагальнюючи останні, публікації сучасних авторів можна констатувати, що багато провідних науковців вивчали адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям [3].

Мета дослідження: виявити найбільш поширені проблеми адаптації людей з відхиленнями розумового розвитку до умов життя.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувались теоретичні основи аспектів фізичного виховання людей з різними стійкими порушеннями життєзабезпечувальних функцій організму, узагальнення існуючої науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Термін адаптивне фізичне виховання позначає міждисциплінарну область, яка включає, окрім іншого, фізичне виховання, спорт, танці та творчі мистецтва, харчування, медицину та реабілітацію (IFAPA, 2004), де вона передбачає програми фізичних вправ.

На думку засновників IFAPA (Міжнародної федерації адаптованої фізичної активності), адаптована фізична активність – це рух та види спорту, які приділяють особливу увагу інтересам та здібностям людей з фізичними обмеженнями, таких як особи з інвалідністю, хворі чи люди похилого віку [5].

Адаптована фізична активність (АФА) є серією програм фізичних вправ, спеціально розроблених для людей, що знаходяться в стабілізованій фазі хронічних патологій, таких як нейродегенеративні або серцево-судинні захворювання [6].

Аналіз та адаптація рухових завдань сприяють впровадженню моделей навчання, що забезпечують інклюзивний спортивний досвід для всіх учнів. Спорт, інтегрований у навчально-виховний процес, фактично має інклюзивні цілі відповідно до адаптованого методологічного підходу, тобто доступного і персоналізованого. Досліджуючи освітні цілі рухової та спортивної діяльності, необхідно зосередившись на концепції як адаптованої фізичної активності так і інтегрованої спортивної діяльності [7].

Концепція адаптованої фізичної активності будується на регулярній, систематичній фізичній активності. Дітям з обмеженими можливостями вона допомагає наступним чином:

- розвиток рухових навичок та функціональних умінь – покращення координації, рівноваги та сили;
- регулювання емоцій та зниження стресу – допомагає справлятися з фрустрацією та рівнем енергії;
- розвиток соціальних навичок та взаємодії з однолітками сприяє зміцненню дружби та соціальної інтеграції;
- впевненість та незалежність – підвищують самооцінку;
- участь у житті спільноти сприяє почуттю приналежності.

Дітям не обов'язково бути «хорошими спортсменами», аби отримати користь. Їм потрібні можливості рухатися так, як це відповідає їхнім здібностям. Коли фізична активність правильно адаптована, діти з більшою ймовірністю братимуть участь, проявлятимуть наполегливість та отримуватимуть задоволення від руху [2].

Систематичні заняття адаптивною фізичною культурою, участь у змаганнях не тільки підвищують адаптацію осіб з інвалідністю до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи, систем травлення і системи виділення, сприятливо діють на психіку осіб з інвалідністю,

мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям відчуття соціальної повноцінності.

Наукові дослідження, проведені серед різних груп населення з обмеженими можливостями, показують, що участь у спорті та фізичній активності призводить до покращення фізичного здоров'я та самопочуття.

Було також доведено, що спорт та фізична активність покращують фізичну форму та загальний настрій у психіатричних пацієнтів із депресивними та тривожними розладами. Крім того, спорт та фізична активність пов'язані з підвищенням впевненості в собі, соціальної обізнаності та самооцінки та можуть сприяти розширенню прав та можливостей людей з інвалідністю.

Висновки. Участь у фізичній активності та організованих спортивних заходах сприймається учасниками як позитивне явище з кількох причин, пов'язаних із фізичним здоров'ям. Важливість навчання та освоєння нових навичок, є однією з цих причин, а соціальна взаємодія стає додатковою перевагою.

Список використаної літератури.

1. Антіпова Ж. І., Кучеренко Г. В. Адаптивне фізичне виховання як соціалізація людей з обмеженими можливостями. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса : Фенікс, 2024. С. 961-963.

2. Базильчук О., Чопик Т. Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2025. №. 3. С. 7-16.

3. Гарнусова В. В., Ракітіна Т. І., Оргеєва С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції.* Київ: Національний авіаційний університет. 2021. С. 53-58.

4. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 90. С. 90–93.

5. Петрухнов О., Громко Є. Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* Харків, 2025. С. 177-185.

6. Miatto E., Maulini C. Verso un'educazione fisica inclusiva: uno studio qualitativo sulle pratiche didattiche e le sfide nelle scuole italiane. *Lifelong Lifewide Learning.* 2024. T. 21. №. 44. С. 299-311.

7. Pascali G. et al. Pratica sportiva adattata e processo educativo. *Formazione & insegnamento.* 2024. T. 22. №. S1. С. 94-104.