

**Владимирова О. Д.**

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу

**Науковий керівник:** старша викладачка **Кравченко О. С.**  
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності  
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

## **АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

Однією з найсерйозніших проблем сучасного світу є інвалідність. Ніхто з нас не застрахований від цього лиха. Збільшення кількості населення з інвалідністю зумовлено низкою факторів: підвищенням складності виробничих процесів, техногенні катастрофи, збільшення транспортного потоку, зростання військових конфліктів, погіршенням стану довкілля тощо. Раніше проблема приховувалася і статистика показувала зменшення кількості осіб з інвалідністю. Лише у вісімдесятих роках Організація Об'єднаних Націй визнала, що кожна десята людина на планеті має інвалідність. Це 10 % населення Землі, велетенське людське горе [3, с. 6].

**Мета дослідження.** Дослідити адаптування людей з обмеженими можливостями до фізичних та соціальних умов в навколишньому середовищі. Визначити принципи, засоби, методи та форми адаптивного фізичного виховання.

**Методи дослідження:** узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Адаптивна фізична культура – це галузь фізичного виховання, орієнтована на осіб з ослабленим здоров'ям. Вона є соціальним феноменом, основна мета якого полягає не тільки в їхньому лікуванні використовуючи фізичні вправи й фізіотерапевтичні процедури, а також соціалізація таких людей. Адаптивна фізична культура становить собою новий напрям у вітчизняній системі освіти та науки, що вивчає аспекти фізичного виховання осіб, зі стійкими порушеннями життєвих функцій організму внаслідок хвороби або травм, чи пов'язані з ними фізичні обмеження.

Цей напрям, допомагає адаптувати таких людей до фізичних і соціальних умов середовища яке їх оточує, використовуючи засоби й методи фізичного виховання [4].

Р. В. Чудна, Т. Ю. Круцевич (2008) зазначають, що сучасне адаптивне фізичне виховання в Україні має правову основу та включено до державної системи реабілітації інвалідів. Державна політика України щодо осіб з інвалідністю ґрунтується на принципах гуманності, заборонах дискримінації, а також державні гарантії здійснення їхніх прав (включаючи пільги). Також вона передбачає створення необхідних умов для активного життя (урахування особливих потреб, доступ до об'єктів соціальної інфраструктури), адресність реабілітаційних заходів, обов'язкове фінансування з боку держави структур для забезпечення соціальних заходів та реабілітації недієздатних громадян. Права людей з обмеженими можливостями визначені Законом України «Про основи соціального захисту осіб з інвалідністю в Україні». Державна система реабілітації базується на таких принципах, закріплених у вітчизняному законодавстві, таких як державний характер, єдність, загальнодоступність та обов'язковість [3, с. 17].

Керівництво організаційною та методичною діяльністю у сфері адаптивної фізичної культури та спорту для інвалідів в Україні здійснюють такі державні установи: федерації, комітети, комісії, асоціації осіб з інвалідністю, кафедри профільних вищих навчальних закладів, діагностично-реабілітаційні центри, корекційні заклади, консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби, секції, збірні команди по видах спорту. До складу Національного комітету спорту осіб з інвалідністю України входять чотири федерації, за нозологічним принципом:

- спортивна федерація глухих;
- спортивна федерація сліпих;
- спортивна федерація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату;
- спортивна федерація інвалідів з порушеннями розумового і фізичного розвитку [4].

Адаптивне фізичне виховання базується на таких принципах: свідомість та активність, індивідуальний підхід, послідовність, доступність, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичність, чергування або розсіяного м'язового навантаження, міцності. До основних принципів адаптивної фізичної культури належать: зв'язок знань з практичними життєвими навичками, всебічність і гармонійність змісту навчання, виховна й розвиваюча спрямованість, концентризм у процесі навчання [1, с. 8–10]. Коли учні освоюють складний матеріал, їм потрібно повертатися до попереднього на новій основі, таким чином відбувається повторення раніше пройденого матеріалу на більш високому рівні, беручи до уваги, що пізнавальні здібності учнів порівняно з попереднім періодом зросли. Основними особливостями сучасного виховання дітей з особливими потребами можна відзначити відмову від авторитарного підходу, розробка програм та методик, які відповідають фізіологічним і віковим особливостям учнів, високу кваліфікацію вчителів, використання різноманітних освітніх середовищ та створення груп різного віку [2, с. 25–26].

В адаптивному фізичному вихованні функції поділяються на дві групи: педагогічні та соціальні. До педагогічних функцій входять: корекційно-компенсаторна, профілактична, освітня, розвиваюча, виховна, ціннісно-орієнтовна, лікувально-виховна, професійно-підготовча, творча, рекреативна-оздоровча, гедоністична, спортивна і змагальна. Соціальні функції включають: гуманістичну, соціалізуючу, інтегративну, комунікативну, видовищну й естетичну [2, с. 26].

Засобами адаптивної фізичної культури є: фізичні вправи, рухливі й спортивні ігри, засоби загартовування, елементи хореографії тощо [1, с. 10].

До загальних методів, які використовуються адаптивною фізичною культурою такі: репродуктивний, проблемний, ігровий. Із спеціальних методів пропедевтика. Також в корекційній педагогіці застосовуються технології: проєктивно-рефлексивне навчання, розвиваюче навчання, колективне творче виховання, реабілітаційні заняття. Особлива увага приділяється нестандартним

формам занять: інтегрованим, ігровим, змагальним, хореографічним, між предметним, бінарним, заняттям із різновіковими групами [3, с. 25].

Різноманітні форми адаптивної фізичної культури є потужним чинником для мотивації до занять. На сьогодні варто виділити такі форми: ранкова гігієнічна гімнастика, уроки – заняття фізичними вправами в навчальних закладах, фізкультурні паузи, динамічні перерви, самостійні заняття фізичними вправами, прогулянки, загартовуючі процедури, купання та плавання, рухливі й спортивні ігри, туризм (близький і дальній), елементи спорту, спортивні змагання, святкові заходи та заняття з тваринами, наприклад плавання з дельфінами чи іпотерапія [2, с. 41–42].

Кожен тип патології вимагає специфічного обладнання та інвентарю. Наприклад, для фіксації ушкоджених ділянок тіла при спинномозкових ураженнях застосовують пояси, полотняні стрічки, лямки, манжети та корсети. Для дітей з церебральним паралічем використовують сучасні пристосування, що полегшують пересування, такі як антигравітаційні костюми. У роботі з учнями, які мають проблеми із зором, використовують м'ячі, які важать більше і мають максимально круглу і рівну форму; колір цих м'ячів повинен контрастувати з навколишнім середовищем та освітленням, а також добре мати звукові елементи, наприклад дзвіночки або бубонці всередині. Для людей із глухотою більш активно використовують наочні предмети, як от прапорці та кеглі [4].

Ефективність і успішність навчального процесу значною мірою залежить від правильної оцінки психомоторних можливостей, попередньо набутого рухового досвіду та розуміння мотивації до навчання та інтересів учнів. Оцінювання робиться через тести, які дають об'єктивну інформацію про стан здоров'я. У фізичному вихованні людей із захворюваннями лікарсько-педагогічний контроль має особливу важливість, ніж у роботі зі здоровими. Оскільки забезпечує систему медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, поліпшення здоров'я і вдосконалення фізичних можливостей. Цей контроль

оцінює поточний стан, враховує попередній стан (генез) та прогнозує можливі зміни в майбутньому (прогноз) [1, с. 16–17].

В адаптивній фізичній культурі важливе дотримання заходів безпеки у навчально-виховному процесі. Профілактика травматизму є комплексом організаційно-методичних дій, спрямованих на покращення фізичного виховання. Основними причинами травматизму є недостатня професійна підготовка викладача, невідповідність в організації навчального процесу, неточність у формуванні груп, неправильний методичний підхід, порушення дисципліни та правил, а також невідповідність матеріально-технічного забезпечення методиці занять, незадовільні санітарно-гігієнічні умови, включаючи поганий стан спортивних споруд, інвентарю, одягу, взуття та засобів захисту. Також впливають зовнішні фактори, наприклад, погані умови та емоційний стан учнів [1, с. 18–19].

**Висновки.** Адаптивна фізична культура є складовою частиною фізичної культури, спрямованою на задоволення потреб осіб з особливими потребами у фізичній активності. Мета якої – формування культури тіла людини і її оздоровлення, самореалізація фізичних і духовних можливостей, які покращують якість життя та інтеграцію таких людей у суспільстві. Ця культура передбачає творчу діяльність, яка спрямована на формування рухових навичок, розвиток інтересів та виховання й самовиховання особистості.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягає у подальшій інновації методів навчання та виявлення нових методик та засобів для більшої ефективності.

#### **Список використаної літератури**

1. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
2. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.

3. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навч. посібник / Москаленко Н. В., Ковтун А. О., Алфьоров О. А., Кравченко О. І., Малойван Я. В. – Дніпропетровськ, 2013. – 137 с.
4. Гарнусова В. В., Ракитіна Т. І., Орґеєва С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції*. Національний авіаційний університет : Київ, 2021. С. 53 – 58.

