

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: СУТНІСТЬ, ПРИНЦИПИ, ЗАВДАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Петрухнов Олександр, Громко Євгенія

Харківський національний медичний університет, Харків

Анотація. У статті висвітлено теоретичні засади адаптивного фізичного виховання як важливого напрямку в системі фізичного виховання, освіти та реабілітації. Обґрунтовано актуальність теми з огляду на зростання потреби в інтеграції осіб з особливими потребами у фізкультурно-оздоровчий простір. *Метою дослідження* є визначення сутності, принципів, основних завдань та напрямів реалізації адаптивного фізичного виховання у сучасному суспільстві. *Матеріалом дослідження* стали наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів, сучасні нормативно-методичні документи та практичний досвід реалізації адаптивних програм у різних соціальних групах. *Методи дослідження* включають теоретичний аналіз, систематизацію, порівняльний метод та системно-структурний підхід. Представлено класифікацію основних завдань АФВ (медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціальні), описано напрями його реалізації (у закладах освіти, лікувально-фізкультурній практиці, адаптивному спорті та громадському середовищі). У висновках підкреслено необхідність подальшого розвитку інклюзивної фізичної культури, удосконалення науково-методичної бази та впровадження інноваційних технологій у систему адаптивного фізичного виховання.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, інклюзія, лікувальна фізкультура, фізична активність, фізична реабілітація.

Вступ. Адаптивне фізичне виховання (далі – АФВ) є важливою складовою сучасної системи фізичної культури, що спрямована на забезпечення рівного доступу до рухової активності осіб із різними порушеннями здоров'я або функціональними обмеженнями. Система АФВ передбачає використання спеціально розроблених програм, методик і форм занять, які адаптуються 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. 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 кожного громадянина.

Теоретичні й методичні основи АФВ висвітлено у працях Осадченка та ін. (2014), Антіпової, & Кучеренка (2024), Гарнусової та ін. (2021). Питання професійної підготовки фахівців і загальні теоретичні засади розкрито у роботах Гацєвої (2014), Карпюка (2010). Сучасні практики АФВ у студентському середовищі аналізують Ковтун та Михайленко (2019). У публікаціях Савенкової і Єланської (2021), Турчака і Маркової (2024), Форостяна (2015) акцент зроблено на інноваційності напрямку, соціальній справедливості та корекційно-розвивальному потенціалі АФВ для дітей з сенсорними порушеннями. Водночас недостатньо систематизованими залишаються теоретичні підходи до класифікації принципів, завдань та напрямів реалізації адаптивного фізичного виховання в різних соціальних групах, що й становить предмет цього дослідження.

Метою дослідження є проаналізувати теоретичні засади адаптивного фізичного виховання, визначити його принципи, класифікувати основні завдання та окреслити напрями практичної реалізації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; узагальнення досвіду впровадження адаптивного фізичного виховання; порівняльний метод, класифікація, систематизація.

Результати дослідження. Під адаптивним фізичним вихованням розуміють спеціально організовану форму рухової активності, яка розробляється з урахуванням індивідуальних особливостей та обмежень конкретних осіб. Його основна відмінність полягає у тому, що воно не просто змінює інтенсивність або характер вправ, а перебудовує методику навчання, систему контролю, підбір засобів і технологій таким чином, аби забезпечити високий рівень ефективності та безпеки функціонування фізкультурно-оздоровчого процесу. Це поняття охоплює не лише «домен» лікувально-фізичної культури, але й інтегрує в себе адаптивний спорт, спеціально структуровані оздоровчі програми, профілактичні тренувальні комплекси, а також різні моделі рухової активності, що виступають інструментом соціокультурної інтеграції осіб із порушеннями здоров'я (Осадченко, 2014). Методологічною основою АФВ є особистісно орієнтована парадигма, яка враховує не лише соматофізіологічні параметри індивіда, а й психоемоційні, мотиваційні та соціоадаптаційні чинники розвитку (Павлюк, & Захлевська, 2016).

АФВ реалізує комплексну систему цілей, що умовно класифікуються на медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціальні детермінанти. Так, до медико-біологічної категорії належать цілі, спрямовані на оптимізацію фізичного та функціонального стану організму. Йдеться насамперед про підвищення адаптаційного потенціалу шляхом систематичних фізичних навантажень, компенсацію або часткову репарацію функціональних порушень органів та систем, а також профілактику вторинної патології, яка виникає внаслідок гіподинамії або поліфармації (Гарнусова, 2021). Важливим у цьому напрямку так само є розвиток основних фізичних якостей: сили, координації, аеробної та анаеробної витривалості, гнучкості, швидкісно-силових характеристик.

Психолого-педагогічні завдання охоплюють формування позитивної «Я-концепції» учасника адаптивного тренінгу, активізацію мотиваційної сфери,

зниження тривожності та депресивності, підвищення загального психоемоційного тону. Педагогічна складова передбачає формування навичок самодетермінації, автономності у прийнятті рішень, а також розвиток здатності до індивідуального планування фізичної активності з урахуванням інклюзивного аспекта (Ковтун, & Михайленко, 2019).

Соціальні завдання АФВ мають на меті інтеграцію осіб з особливими освітніми або медичними потребами у середовище фізичної культури та спорту. АФВ виступає механізмом ресоціалізації, сприяє подоланню ізоляції, розвитку комунікативної компетентності, формуванню відчуття соціальної значущості (Савенко, & Сланська, 2021). Залучення до адаптивних спортивних івентів виконує роль інструменту соціальної мобільності та емоційного підкріплення самоактуалізації.

Важливо, що АФВ характеризується високим ступенем варіативності застосування з урахуванням специфіки вікових, соматичних та соціокультурних характеристик цільових груп. Для дітей у контексті інклюзивної освіти АФВ виконує роль компенсаторного ресурсу для гармонізації психофізичного розвитку дитини. Програми реалізуються з використанням адаптованих рухових моделей, диференційованих навантажень і педагогічного супроводу, що сприяє створенню безбар'єрного освітнього простору та формуванню соціальної згуртованості дитячого колективу (Форостян, 2015). Цільова категорія дорослих осіб з інвалідністю також передбачає охоплення та урахування спектру діагнозів і функціональних обмежень. Індивідуалізовані тренувальні протоколи розробляються відповідно до функціонального класу та ступеня ураження (Карпюк, 2010). Тут адаптивний спорт виступає потужним засобом реабілітації, самореалізації та суспільної включеності, формуючи нові моделі соціальної ролі осіб з інвалідністю. Для геронтологічної групи ключовим є збереження біомеханічної пластичності, профілактика остеоартрозу, саркопенії та нейродегенеративних змін. Програми передбачають використання м'яких технік (пілатес, дихальна гімнастика, балансувальні вправи), що дозволяє підтримувати функціональну незалежність та емоційну стабільність у похилому віці.

Особливого значення АФВ набуває у контексті посттравматичної реабілітації військовослужбовців, де виконує мультифакторну функцію: від відновлення фізичної працездатності до ресоціалізації в цивільному середовищі (Турчак, & Маркова, 2024). Реабілітаційні протоколи розробляються з урахуванням ерготерапевтичних модулів, тренажерної кінезіотерапії, нейрофізіологічних методик та психофізичної корекції функціональних станів.

Адаптивне фізичне виховання реалізується через різноманітні напрями, що дозволяють забезпечити ефективне охоплення всіх цільових груп, сприяють інтеграції людей з обмеженими можливостями у соціальне середовище та створюють умови для повноцінної фізичної активності. Ці напрями відрізняються за методологічними підходами, структурою занять та кінцевими цілями, проте всі вони об'єднані спільною метою – сприяти фізичному розвитку, соціальній адаптації та реабілітації осіб із різними видами порушень.

Одним із найважливіших напрямів АФВ є його інтеграція в систему освіти, що забезпечує доступність фізичної активності для дітей і молоді з особливими освітніми потребами. Включення адаптованих програм у навчальний процес передбачає розробку спеціалізованих занять для учнів і студентів, які мають фізичні, психічні або сенсорні порушення (Маріонда, & Мордвінцев, 2023). Такі заняття проводяться з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, що дозволяє створити комфортне середовище для розвитку рухових навичок і підвищення загальної фізичної підготовленості. Також адаптивна фізкультура відіграє важливу соціальну функцію, сприяючи інклюзії, підвищенню рівня комунікації між дітьми з особливими потребами та їхніми однолітками (Гацоева, 2014). Університетські програми, що містять адаптивні фізичні вправи, дозволяють студентам із різними фізичними обмеженнями продовжувати займатися спортом, підтримувати здоровий спосіб життя та інтегруватися у суспільство (Рибалко, & Білоус, 2021).

Лікувально-фізкультурні заходи як напрям адаптивного фізичного виховання охоплюють індивідуальні та групові заняття, які проводяться в умовах реабілітаційних центрів, лікарень, санаторіїв та інших медичних закладів.

Основна мета цих заходів – відновлення функціонального стану організму після травм, операцій або внаслідок хронічних захворювань. Лікувально-фізкультурні програми розробляються лікарями-фізіотерапевтами, реабілітологами та фахівцями з фізичної культури, які підбирають вправи відповідно до стану здоров'я пацієнта, його фізичних можливостей та медичних показань. Вправи можуть передбачати елементи лікувальної фізкультури, кінезіотерапії, дихальних методик, гідротерапії та масажу. Регулярні заняття не лише допомагають відновити втрачені функції організму, а й знижують ризик ускладнень, покращують загальний фізичний стан, сприяють нормалізації роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Окрім фізичних аспектів, лікувальна фізкультура позитивно впливає на психологічний стан пацієнтів, допомагаючи подолати стрес, депресію та страх перед власними фізичними обмеженнями (Осадченко, та ін., 2014).

Адаптивний спорт є однією з найдинамічніших форм реалізації АФВ, що дозволяє особам з інвалідністю займатися змагальними видами спорту на різних рівнях – від аматорських до професійних. Його основною метою є забезпечення рівних можливостей для участі в спортивних заходах людей із різними порушеннями здоров'я, що сприяє їхній реабілітації, розвитку мотивації та соціальній інтеграції (Антіпова, & Кучеренко, 2024). Адаптивний спорт включає широкий спектр дисциплін, адаптованих до можливостей спортсменів, зокрема легку атлетику, плавання, баскетбол на візках, волейбол сидячи, паралімпійське фехтування, голбол та інші види спорту. Адаптивний спорт виконує не лише реабілітаційну функцію, але й має значний соціально-психологічний вплив. Він допомагає спортсменам відчувати себе частиною спортивної спільноти, розвиває командний дух, підвищує самооцінку та формує позитивну мотивацію до життя. Крім того, участь у спортивних змаганнях дозволяє особам з інвалідністю демонструвати свої здібності на рівних з іншими, сприяючи подоланню суспільних стереотипів щодо людей із порушеннями здоров'я.

Доступність фізичної активності у громадських просторах є важливим аспектом формування інклюзивного середовища для осіб з обмеженими

можливостями. На відміну від адаптивної фізкультури в освіті чи лікувально-фізкультурних заходів, цей напрям передбачає створення умов для самостійного залучення людей до рухової активності у повсякденному житті. До заходів цього напрямку належить розвиток інфраструктури для інклюзивного спорту – це облаштування спортивних майданчиків, зон для занять фізичною активністю у міських парках, створення спеціалізованих тренажерних залів, що враховують потреби осіб з порушеннями опорно-рухового апарату (Турчак, & Маркова, 2024). Важливим аспектом є забезпечення безбар'єрного доступу до спортивних комплексів, басейнів та фітнес-центрів. Також існують громадські ініціативи та проекти, які спрямовані на популяризацію адаптивного фізичного виховання серед населення (Гацоєва, 2014). Фізична активність у громаді допомагає формувати культуру інклюзії, де люди з обмеженими можливостями мають доступ до рівноправної участі в соціальному житті. Крім того, така активність позитивно впливає на психологічний стан осіб, сприяє їхній соціалізації та підвищенню рівня фізичного здоров'я.

Висновки. АФВ у сучасному соціальному та освітньому контексті постає як комплексна, міждисциплінарна система, що поєднує оздоровчі, педагогічні, соціальні та реабілітаційні функції. Дослідження підтверджує, що АФВ відіграє важливу роль у формуванні фізичної культури особистості з особливими потребами, забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, сприяє компенсації функціональних порушень і розвитку адаптаційних можливостей організму.

Основними складовими ефективного функціонування системи АФВ є індивідуалізація фізичних навантажень, відповідність програм до медико-біологічних показників і соціальних особливостей учасників, а також створення безбар'єрного фізкультурного простору. Реалізація АФВ у таких напрямках, як адаптивна фізкультура в освіті, лікувально-фізкультурні заходи, адаптивний спорт та фізична активність у громаді, дозволяє охопити широке коло цільових груп – від дітей з особливими освітніми потребами до осіб з інвалідністю, літніх людей та військовослужбовців, які проходять посттравматичну реабілітацію.

АФВ не лише сприяє фізичному відновленню, але й позитивно впливає на психологічний стан людини, підвищує рівень самооцінки, мотивації до активного способу життя, формує соціальну включеність та життєстійкість. В умовах розбудови інклюзивного суспільства особливо важливо створити сприятливі умови для широкого впровадження адаптивних фізкультурно-оздоровчих програм в освітні, медичні та громадські середовища.

Перспективи дослідження. Подальші перспективи розвитку АФВ полягають у впровадженні інноваційних технологій, цифрових платформ навчання, кіберфізичних тренажерних систем та ін. Удосконалення науково-методичних засад АФВ сприятиме не лише оптимізації процесів реабілітації, а й підвищенню якості життя осіб з порушеннями здоров'я та забезпеченню їх повноцінної інтеграції у суспільство.

Список використаних джерел

References

- Антіпова, Ж.І., & Кучеренко, Г.В. (2024). Адаптивне фізичне виховання як соціалізація людей з обмеженими можливостями. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах викликів*, 961.
- Гарнусова, В.В., Ракітіна, Т.І., & Оргеєва, С.В. (2021). Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. У *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ: Національний авіаційний університет, 53–58.
- Гацоева, Л.С. (2014). Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. У *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 213–216.
- Карпюк, Р.П. (2010). *Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах* Автореферат дисертації на здобуття наукового

ступеня доктора педагогічних наук. Київ: Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова.

Ковтун, А., & Михайленко, Ю. (2019). Сучасний стан адаптивного фізичного виховання студентів з інвалідністю в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 87–95.

Маріонда, І.І., & Мордвінцев, Г.О. (2023). Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки*, 90, 90–93.

Осадченко, Т.М., Семенов, А.А., & Ткаченко, В.Т. (2014). *Адаптивне фізичне виховання*. Умань: ВПЦ «Візаві».

Павлюк, О.В., & Захлевська, Т.В. (2016). *Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання молоді*. Черкаси: Видавництво ЧНУ, 309–310.

Рибалко, Л.М., & Білоус, В. (2021). *Адаптивне фізичне виховання дітей з порушенням зору* (Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 255–259.

Савенкова, О.В., & Єланська, О.О. (2021, грудень). Адаптивне фізичне виховання як новий напрямок в системі освіти. У *6-та Міжнародна науково-практична конференція “International scientific innovations in human life”* Манчестер: Cognum Publishing House, 391.

Турчак, А.Л., & Маркова, О.В. (2024). Адаптивне фізичне виховання і соціальна справедливість. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 214, 339–347.

Форостян, О.І., & Форостян, О. І. (2015). Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 19, 98–101.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Олександр Петрухнов

Харківський національний медичний університет, Україна

Євгенія Громко

Харківський національний медичний університет, Україна

Отримано: 24.03.2025. Прийнято: 25.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
