

УДК 796

Терьохіна О.Л.¹, Терьохін Є.Ю.²

¹ к.п.н., доц., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація: у роботі розглянуто роль адаптивного спорту у формуванні мотивації до фізичної активності осіб з особливими потребами. Проаналізовано вплив регулярних занять адаптивним спортом на фізичний стан, психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю. Особливу увагу приділено мотиваційним, соціальним і психологічним чинникам, що сприяють залученню до фізичної активності. Обґрунтовано значення адаптивного спорту як ефективного засобу самореалізації, підвищення самооцінки та формування активного способу життя.

Ключові слова: адаптивний спорт, фізична активність, мотивація, особи з особливими потребами, адаптивна фізична культура, соціальна інтеграція, психологічна підтримка, здоровий спосіб життя.

Abstract. The paper examines the role of adaptive sport in the formation of motivation for physical activity among people with special needs. The influence of regular participation in adaptive sports on physical condition, psychological well-being, and social integration of people with disabilities is analyzed. Special attention is paid to motivational, social, and psychological factors that contribute to engagement in physical activity. The significance of adaptive sport as an effective means of self-realization, enhancement of self-esteem, and promotion of an active lifestyle is substantiated.

Key words: adaptive sport, physical activity, motivation, people with special needs, adaptive physical culture, social integration, psychological support, healthy lifestyle.

Адаптивний спорт є важливою складовою системи адаптивної фізичної культури та відіграє значну роль у житті осіб з особливими потребами. Він спрямований не лише на покращення фізичного стану, а й на формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності. Для людей з інвалідністю саме мотиваційний аспект часто є вирішальним фактором у залученні до занять фізичною культурою та спортом.

Мотивація до фізичної активності у осіб з особливими потребами формується під впливом низки чинників, серед яких важливе місце посідає адаптивний спорт. Регулярні спортивні заняття дозволяють людині відчувати власні можливості, подолати страх перед фізичним навантаженням і невпевненість у собі. Досягнення навіть незначних результатів сприяє виникненню позитивних емоцій, що підсилює бажання продовжувати тренування та вести активний спосіб життя.

Адаптивний спорт також сприяє розвитку внутрішньої мотивації. У процесі занять формується інтерес до рухової діяльності, з'являється прагнення до самовдосконалення та самореалізації. Особи з особливими потребами починають сприймати фізичну активність не як обов'язок або засіб реабілітації, а як важливу частину свого повсякденного життя. Це особливо актуально для дітей та молоді, у яких закладаються основи ставлення до здоров'я на все життя.

Важливу роль у формуванні мотивації відіграє соціальний аспект адаптивного спорту. Заняття у групах, участь у спортивних секціях і клубах створюють умови для спілкування, підтримки та взаємодії з іншими людьми. Командні види спорту та спільні тренування сприяють розвитку почуття приналежності до колективу, що значно підвищує зацікавленість у регулярних заняттях. Соціальна підтримка з боку тренерів, партнерів по команді та близьких людей підсилює мотивацію та допомагає долати труднощі.

Особливе значення має участь осіб з особливими потребами у змаганнях з адаптивного спорту. Змагальна діяльність стимулює прагнення до досягнення результату, формує цілеспрямованість і наполегливість. Участь у спортивних заходах різного рівня – від локальних турнірів до Паралімпійських ігор – демонструє, що фізичні обмеження не є перешкодою для активного та успішного життя. Приклади відомих спортсменів з інвалідністю слугують потужним мотиваційним чинником для тих, хто лише починає свій шлях у спорті.

Психологічний вплив адаптивного спорту також є надзвичайно важливим. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню самооцінки, формуванню впевненості у власних силах і позитивного ставлення до себе. Заняття спортом допомагають зменшити рівень тривожності, подолати депресивні стани та емоційне напруження. У результаті зростає внутрішня готовність людини до активної участі у фізичній та соціальній діяльності.

Формування мотивації до фізичної активності значною мірою залежить від умов організації адаптивного спорту. Доступність спортивних об'єктів, наявність спеціального обладнання, кваліфіковані фахівці з адаптивної фізичної культури та індивідуальний підхід до кожного займаючогося створюють сприятливе середовище для розвитку інтересу до спорту. Підтримка адаптивного спорту на державному та громадському рівнях сприяє залученню більшої кількості осіб з особливими потребами до фізичної активності.

Таким чином, адаптивний спорт є ефективним засобом формування мотивації до фізичної активності у осіб з особливими потребами. Він сприяє фізичному розвитку, психологічній стабільності, соціальній активності та самореалізації особистості. Розвиток і популяризація адаптивного спорту є важливою умовою створення рівних можливостей для всіх членів суспільства та формування культури активного і здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Потапенко В.С. Адаптивний спорт у системі фізичної реабілітації осіб з особливими потребами. Київ: Здоров'я, 2018. 26 с.
2. Вороніна Н.В. Мотивація до фізичної активності осіб з інвалідністю засобами адаптивного спорту. Харків: Видавництво ХНУ, 2021. 204 с.
3. Тітов Я.А. Адаптивна фізична культура і спорт: теорія, методика, практика. Львів: Світ, 2019. 218 с.
4. Веселкова Т.І. Психологічні аспекти формування мотивації до занять фізичною культурою у осіб з особливими потребами. Дніпро: Видавництво ДУ, 2020. 210 с.