

УДК 796:371.3

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

## **ПЕРЕВАГИ І ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Анотація.** Останніми роками в Україні значно зростає кількість людей з вадами фізичного розвитку, яким складно адаптуватися до умов життя в сучасному суспільстві. Сучасний стан нашого суспільства вимагає гуманізації всіх аспектів його життя. У зв'язку з цим особлива увага повинна бути приділена особам, що мають недоліки розумового і фізичного розвитку.

**Ключові слова:** адаптивна фізична культура, корекційно-рухові вправи для студентів.

**Abstract.** In recent years, the number of people with physical disabilities in Ukraine has significantly increased, making it difficult for them to adapt to the conditions of life in modern society. The current state of our society demands humanization of all aspects of life. Therefore, special attention should be paid to individuals with intellectual and physical disabilities.

**Key words:** Adaptive physical culture, corrective exercises for students.

У даній тезі наголошено на необхідності розвитку та поширення занять адаптивною фізичною культурою серед людей з фізичними вадами та на створенні належних умов для повноцінного життя таких людей у суспільстві, а саме у закладах вищої освіти. Поряд із такими шляхами соціальної адаптації (зниження соціальної дезадаптованості інвалідів), як підвищення матеріального забезпечення, працевлаштування, освіта, побут, одним із дієвих шляхів є залучення їх до систематичних занять адаптивною фізичною культурою (АФК) і адаптивним спортом (АС). Це дозволить їм оптимізувати свої функціональні показники в залежності від ступеня інвалідизації, компенсувати недостатність комунікації, підвищити свій соціальний статус, оскільки саме спілкування та заняття фізичними вправами забезпечує найбільшу комунікабельність серед студентів [2].

Адаптивна фізична культура і спорт сприяють згладжуванню і подоланню безлічі відхилень. Фізична культура має великі можливості для корекції й удосконалювання моторики неповносправних, особливо студентів. Значне число фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють робити добір доцільних сполучень для кожного окремого випадку. Це й обумовлює перевагу засобів фізичного виховання перед відбудовною трудотерапією. Головними причинами недостатнього розвитку засобів АФК інвалідів є необізнаність громадськості у проблемах неповносправних і необхідності створення для них умов «рівної

особистості», практична відсутність спеціалізованих спортивних споруд, інвентарю та обладнання, невирішеність проблем пристосування архітектурного середовища, доріг та транспорту, недостатність професійних організаторів і тренерів зі спеціальною освітою, відсутність цільового фінансування фізкультурно-оздоровчої роботи, недостатність науково-методичного та інформаційного забезпечення та інші. Усвідомлення спеціальних умов, які б дозволили їм приділяти більше уваги вдосконаленню форм і режимів їх індивідуальної рухової і соціальної активності є визначальним у розвитку фізичних і моральних якостей інвалідів. Виходячи з вищезгаданого, а також необхідності оптимізації процесу соціальної адаптації та інтеграції неповносправних у суспільстві, науково-теоретичного обґрунтування подальшого розвитку адаптивної фізичної активності інвалідів в Україні актуальною є проблема розробки концептуальної моделі використання адаптивної фізичної культури у процесі їх соціальної інтеграції та адаптації. Адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічної підтримки спортсменів-інвалідів у періоди граничних і біля граничних фізичних і психічних напруг; нетрадиційних засобів і методів відновлення; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нового виду спортивної підготовки і багатьох інших [3; 4].

У фізичній реабілітації адаптивної фізичної культури серед студентів зовсім акцент робиться на пошук нетрадиційних систем оздоровлення студентів з обмеженими можливостями здоров'я, орієнтуючись, перш за все, на технології, що сполучають фізичний (тілесний) і психічний (духовний) початки людини і орієнтуються на самостійну активність (різні способи психосоматичної саморегуляції, психотерапевтичні техніки та ін.). Також знаходять наукове обґрунтування і технології, засновані на інтеграції рухової діяльності із засобами і методами мистецтва (музики, хореографії, пантоміми, малюнка, ліплення тощо) і передбачають витіснення зі свідомості учасників занять попередньої картини світу, поглинання їх новими враженнями, образами, активністю, занурення в діяльність, стимулюючи роботу ділянок мозку (його обох півкуль), всіх сфер людського сприйняття оскільки саме рух здійснює безпосередньо той зв'язок інваліда з навколишнім світом, що лежить в основі розвитку його психічних поглядів і організму в цілому [1]. Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість студентам долати свої негативні стани (агресію, страх, відчуженість, тривожність та

ін.); краще пізнати себе; експериментувати зі своїм тілом і рухом; отримувати сенсорне задоволення і радість відчуттів власного тіла. Щодо перспектив розвитку АФК, то серед пріоритетних напрямків діяльності та розвитку адаптивної фізичної культури серед студентської молоді можна назвати наступні, а саме заняття фізичною культурою і спортом; фізкультурну освіту та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури та масового спорту серед інвалідів; забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів; підготовка, підвищення кваліфікації та перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами; створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів.

Таким чином, у ході низки теоретичних та емпіричних досліджень виявлено необхідність широкого застосування засобів адаптивної фізичної культури для студентської молоді інтеграції та адаптації з вадами фізичного та розумового розвитку, проаналізовано проблеми розвитку АФК на сучасному етапі та визначено основні перспективні напрямки її розвитку. Підводячи підсумки, необхідно наголосити на тому, що впровадження АФК та залучення до адаптивного спорту якомога більшої кількості студентів з вадами розвитку сприяє їх адаптації та інтеграції у суспільства, забезпечуючи створення дійсно повноцінної та активної нації.

#### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т., Чудна Р. Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. С. 2–3.

2. Шляхи удосконалення фізкультурно-спортивної роботи з інвалідами в Україні / За заг. ред. С. Матвеев, І. Когут, Л. Радченко та ін. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2.

3. Кошура А. В., Палічук Ю. І. Фізична реабілітація для школярів з порушеннями постави. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «». 28-29.10. 2021р. м. Миколаїв. С. 277–281.

4. Палічук Ю. І. Роль адаптивної фізичної культури у фізичній реабілітації дітей з порушенням слуху. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 50–54.