

УДК 796.7.8.

Кириченко О.В.¹, Снігир А.А.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. БАД-524 НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Адаптивна фізична культура – це вид фізичної культури, метою якого є реабілітація, адаптація і соціальна інтеграція до суспільства осіб з відхиленням у стані здоров'я (людей із інвалідністю). Також можна вважати її наукою, яка вивчає різні аспекти фізичного виховання людей які втратили на певний час або назавжди певні фізіологічні функції організму, у тому числі-рухові.

Це передбачає, що фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні морфофункціональні зрушення в організмі, формуючи цим необхідні рухові координації, фізичні якості та здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток та вдосконалення організму.

Основні завдання АФК включають: оптимізацію функціонального стану організму, профілактику захворювань та ускладнень, розвиток вольових якостей та самореалізацію, формування життєво необхідних знань та навичок.

Професійне здоров'я охоплює питання, пов'язані з впливом робочого середовища на фізичне та психічне здоров'я працівників. Це включає:

Оцінка ризиків: виявлення факторів, що можуть негативно вплинути на здоров'я.

Профілактика захворювань: впровадження заходів для запобігання професійним хворобам.

Реабілітація: підтримка працівників у відновленні після травм чи захворювань.

Адаптивна фізична культура — це система фізичних вправ та програм, спрямованих на поліпшення фізичної підготовки людей з обмеженими можливостями або специфічними потребами.

Індивідуальний підхід: програми адаптуються до можливостей кожної людини.

Соціальна інтеграція: сприяння включенню людей з особливими потребами в суспільство через фізичну активність.

Покращення якості життя: фізична культура допомагає покращити загальний стан здоров'я та емоційний фон. Обидва ці напрямки важливі для забезпечення здорового та активного способу життя, як на професійному рівні, так і в особистому.

Професійне здоров'я та адаптивна фізична культура є важливими з кількох причин:

Соціальна інтеграція: заняття адаптивною фізичною культурою сприяють соціалізації та інтеграції людей з обмеженими можливостями в суспільство, допомагаючи їм відчувати себе частиною спільноти;

Психологічно-Соціальна інтеграція: заняття адаптивною фізичною культурою сприяють соціалізації та інтеграції людей з обмеженими можливостями в суспільство, допомагаючи їм відчувати себе частиною спільноти.

Підтримка: фізична активність позитивно впливає на психологічний стан, знижуючи рівень стресу та покращуючи настрій;

Розвиток навичок: адаптивна фізична культура сприяє розвитку важливих життєвих навичок, таких як координація, витривалість та сила;

Професійна реабілітація: вона також може бути частиною професійної реабілітації, допомагаючи людям з обмеженими можливостями повернутися до роботи або знайти нові професійні можливості; Ці аспекти роблять адаптивну фізичну культуру важливою складовою системи охорони здоров'я та соціальної підтримки.

Висновок: Професійне здоров'я є важливим елементом у забезпеченні якості життя та ефективної трудової діяльності. Адаптивна фізична культура є інструментом, що дозволяє не лише підтримувати фізичну форму, але й адаптувати фізичну активність до потреб кожної людини. Таким чином, збереження професійного здоров'я за допомогою адаптивної фізичної культури – це запорука не лише індивідуального благополуччя, а й успішного розвитку суспільства в цілому.