

УДК 796.012

Кірчева А.В.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹ студ.гр. УФКС-213гр НУ «Запорізька політехніка»

² канд..наук з фіз. вих., доц., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛADOVA РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

Адаптивна фізична культура (АФК) є найважливішим компонентом системи реабілітації осіб з обмеженнями життєдіяльності та порушеннями здоров'я.

Набуття інвалідності вимагає від людини переосмислення свого життя та засвоєння нових рухових вмінь. Саме тому АФК є невід'ємною складовою реабілітаційного процесу, що має величезне значення.

До загальних завдань адаптивного спорту відносять мобілізацію духу, формування свідомого ставлення до реальності та власних можливостей, самореалізації, розвитку вольових якостей.

Принцип реабілітаційної спрямованості у спорті осіб з інвалідністю полягає в тому, що головною метою є не спортивні рекорди, а комплексне відновлення та розвиток. Пріоритет надається:

- компенсації порушених функцій;
- адаптації до навколишнього середовища;
- загальному покращенню якості життя через фізичну активність.

Основні переваги АФК:

1. Фізична реабілітація та покращення рухливості:
 - Зміцнення м'язів та підтримка загальної фізичної форми;
 - Покращення координації та рівноваги для ефективного використання допоміжних засобів.
2. Психологічна підтримка та соціальна інтеграція:
 - Зниження рівня стресу та депресії;
 - Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.
3. Запобігання вторинним ускладненням:
 - Профілактика серцево-судинних захворювань через фізичну активність;
 - Контроль ваги та покращення метаболізму [1].

Відновлення через адаптивний спорт — це комплексна процедура. Для неї мало фізичних вправ та локації. Її якість залежить від компетентних тренерів та їхніх асистентів у тому числі [2].

За допомогою таблиці 1 розглянемо ключові елементи індивідуалізації програм АФК. [5]

Таблиця 1

Індивідуалізація АФК: ключові елементи реабілітаційного процесу

№	Елемент	Зміст
1	Багатофакторна діагностика	Клінічне обстеження (вид та ступінь уражень); Психоемоційна оцінка (виявлення симптомів ПТСР, депресивних та тривожних станів); Функціональний аналіз (оцінка можливостей та обмежень за допомогою діагностичних інструментів і шкал)
2	Розробка персоналізованих комплексів	Фізіологічні особливості (рівень підготовленості, коморбідні стани, м'язова сила/витривалість); Психологічні характеристики (мотивація, стресостійкість, когнітивні функції); Соціальні фактори (соціальна підтримка, професійні потреби, побутові умови.)
3	Застосування диференційованих підходів	Класифікація (розподіл пацієнтів за типами та тяжкістю уражень); Групування (урахування вікових особливостей та рівня фізичної активності) Адаптація (пристосування програм до специфіки бойових травм та їх наслідків)

Зауважимо, що включення адаптивного спорту до програми реабілітації є не таким частим явищем. Залишаються невирішеними питання вибору його виду, що у комплексній програмі буде впливати на скорочення строків відновлення рухової та соціальної активності пацієнтів, зокрема із ампутацією. Також не має настанов, які б регламентували обсяг адаптивного спорту як частини індивідуальної програми реабілітації на різних етапах відновлення [3].

Існуюча інфраструктура та програми не завжди здатні забезпечити всіх потребуючих необхідним рівнем підтримки [4]. Більшість наявних реабілітаційних програм зосереджена на короткотерміновій медичній допомозі та базових фізичних вправах, але не включає комплексні програми з адаптивного спорту, які довели свою ефективність у багатьох країнах/

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник/ Н.О.Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. - 216 с.
2. Адаптивний спорт як частина реабілітації після ампутацій [Електронний ресурс]: – Режим доступу : <https://medicasano.com.ua/blog/adaptivnyj-sport-iak-chastyna-reabilitatsii-pislia-amputatsij/>
3. Алфьоров, О. І. Кравченко. - Дніпропетровськ : ДДФК. 137 с.
4. Велика українська енциклопедія [Big Ukrainian encyclopedia]. [Електронний ресурс]: – Режим доступу : <https://vue.gov.ua/>
5. ЗВІТ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ: Вплив адаптивних видів спорту на реабілітацію військовослужбовців та ветеранів в Україні [Електронний ресурс]: – Режим доступу : https://stratcomua.org//Content/CmsFile/ua/startpage_Report092025.pdf
6. Москаленко Н. В., Ковтун А. О., Алфьоров О. А., Кравченко О. І. (2013). Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник/ Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун, О. А.
7. С. Бочкарев, А. Євтифієв, і І. Євтифієва, «ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ», PCS, вип. 5К(191), с. 25-29, Трав 2025.