

УДК 796.011.3-056.24-044.332

Дудіцька С. П.

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича

АКТУАЛЬНІСТЬ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У дослідженні охарактеризована мета адаптивного фізичного виховання та фізичної реабілітації. Визначені основні засоби які впливають на покращення функціональних можливостей людей з фізичними вадами, або функціональними обмеженнями. Проаналізовано відмінності адаптивного фізичного виховання де значного обсягу надається спортивним іграм і рекреативним заходам, від фізичної реабілітації яка відрізняється доступністю допоміжних засобів реабілітації та використанням медичних виробів.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, фізична реабілітація, люди з фізичними вадами, спортивні заняття.

Abstract. The study describes the purpose of adaptive physical education and physical rehabilitation. The main means that affect the improvement of the functional capabilities of people with physical disabilities or functional limitations are identified. The differences between adaptive physical education and physical rehabilitation are analyzed. which is distinguished by the availability of rehabilitation aids and the use of medical devices.

Keywords: adaptive physical education, physical rehabilitation, people with physical disabilities, sports activities.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові [1].

Сьогодні у більшості розвинутих країн відмовилися від застосування слова інвалід у зв'язку з його негативним психологічним навантаженням. Замість цього використовують такі визначення, як недієздатні особи, люди з фізичними вадами, люди з функціональними (фізичними) обмеженнями (порушеннями), люди з особливими потребами, аномальні особистості (діти). Причини інвалідизації – це екологічні катастрофи, війни, криміногенні ситуації, спадковість, інфекційні захворювання, травми, каліцтва, отримані на виробництві, в побуті, на транспорті тощо.

Адаптивна рухова реабілітація спрямована на відновлення у людей з обмеженими фізичними можливостями тимчасово втрачених або порушених функцій (крім втрачених або порушених на тривалий час у зв'язку з основним захворюванням — причиною інвалідності) після перенесених захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень, які виникли у процесі будь-якого виду діяльності або будь-яких життєвих обставин. Реалізується з метою формування у людини адекватних психомоторних реакцій на те чи інше захворювання, її орієнтації на використання природних, екологічно виправданих засобів, які

стимулювали б швидко нормалізацію функцій організму; навчання її вмінню самостійно застосовувати відповідні комплекси фізичних вправ, прийоми самомасажу, загартовуючи процедури, фізіотерапевтичні методи та ін.

Адаптивна фізична культура – це соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, та їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур. Основна ідея адаптивного фізичного виховання полягає в забезпеченні психологічного комфорту й зацікавленості людей, які беруть в ній участь, за рахунок повної свободи вибору засобів, методів і форм занять [6, с. 5].

Адаптивне фізичне виховання відрізняється від фізичної реабілітації наявністю в його змісті значного обсягу спортивних ігор і рекреативних заходів, цілеспрямованості для заохочення до спортивних занять, по можливості, найбільшої кількості учасників — як інвалідів, так і здорових осіб. Мета адаптивного фізичного виховання – адаптувати людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища [1, с. 13].

Загальні, незалежні від нозології, завдання АФВ:

- мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до реальності і власних можливостей у самореалізації;
- оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я;
- профілактика захворювань і ускладнень внаслідок підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту;
- формування позитивних компенсацій та ліквідація негативних;
- ефективний розвиток локомоторно-статичних функцій організму;
- формування життєво необхідних знань, умінь і навичок збереження й підтримання організму в активному функціональному стані, подолання фізичних і психічних перевантажень;
- гармонійний фізичний розвиток;
- формування вмінь і навичок аналізу та реалізації фізичної діяльності.

Мета і завдання реабілітації – відновити працездатність організму, та пристосувати його до повноцінного виконання всіх необхідних функцій [5]. Також, можна виділити ще й такі завдання:

- 1) активація резервних сил та можливостей організму;
- 2) підсилення захисних функцій;
- 3) профілактика можливих ускладнень та рецидивів певних захворювань;

4) відновлення, тренування та прискорення лікування органів, систем и їх функціональності.

Фізична реабілітація – комплекс заходів, які направлені на відновлення повноцінної функціональності організму [4]. Сюди входять: фізичні вправи та заняття, масаж, різні терапії, а також загартовування і сонячні ванни.

До осіб, яким надається реабілітаційна допомога, належать:

- 1) особи з обмеженнями повсякденного функціонування;
- 2) особи, у яких захворювання, травми, вроджені порушення або інші стани здоров'я можуть призвести до обмеження повсякденного функціонування або стійкого обмеження життєдіяльності.

Використання фізкультури – це один з найдавніших та найдієвіших способів. Тут просто потрібно підібрати пацієнту підходящий комплекс вправ та занять, котрі допоможуть швидко відновитись. Популярними останнім часом терапіями вважаються: ерготерапія, кінезіотерапія, гідрокінезіотерапія. Всі вони направлені на лікування рухами тіла, а гідрокінезіотерапія застосовується в воді. Це плавання, гімнастика, корекція рухів і інші вправи які дещо полегшуються завдяки впливу води.

Висновок: Адаптивне фізичне виховання та фізична реабілітація це основний засіб для людей з обмеженими фізичними можливостями у покращенні функціональних можливостей організму, тілесно-рухових характеристик, фізичних та психічних здібностей. Адаптивне фізичне виховання та фізична реабілітація задовольняє потреби людини зі стійкими відхиленнями у стані здоров'я в її підготовці до життя, у побутовій і трудовій діяльності, у формуванні позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Першочергову увагу приділяють завданням корекції основного дефекту, супутніх захворювань і вторинних відхилень, виробленню компенсаторних механізмів здійснення життєдіяльності й профілактичній роботі.

АФВ відрізняється від фізичної реабілітації наявністю в його змісті значного обсягу спортивних ігор і рекреативних заходів, фізична реабілітація відрізняється доступністю допоміжних засобів реабілітації та використанням медичних виробів.

Список використаних джерел

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Гацоева Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної*

програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Вип. 1. С. 213–216.

3. Маріонда І., Сивохоп Е., Тулайдан В. Теоретичні аспекти адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Щомісячний науково-педагогічний журнал «Молодь і ринок»*. 2022. №2 (200). С. 77–81.

4. Осадченко Т.М., А.А. Семенов, В.Т. Ткаченко. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

5. Петровська Т. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 20. С. 21–27.

6. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.