

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІЗДІСТЮ

Олександр ПАНАСЮК¹,

кандидат педагогічних наук, доцент,
<https://orcid.org/0000-0003-1239-8418>,
vsl2911@gmail.com

Олег ГРЕБІК¹,

кандидат педагогічних наук, доцент,
<https://orcid.org/0000-0001-5255-7263>,
fv.hrebikoleh@gmail.com

Анатолій ХОМИЧ¹,

кандидат педагогічних наук, доцент,
<https://orcid.org/0000-0003-1615-770X>,
fredi15@ukr.net

¹Луцький національний технічний університет

Анотація. У статті здійснено комплексний аналіз змісту адаптивної фізичної культури як важливої складової сучасної системи фізичного виховання та соціальної підтримки осіб з інвалідністю. Розкрито її специфічні характеристики, що визначають організацію рухової діяльності з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей спортсменів. Особливу увагу приділено впливу адаптивної фізичної культури на фізичний розвиток, психоемоційний стан і соціальну активність осіб, які мають порушення здоров'я.

Обґрунтовано значення фізичної активності як ефективного засобу не лише відновлення або компенсації порушених функцій організму, але й формування впевненості у власних силах, розвитку мотивації до самовдосконалення та розширення можливостей соціальної взаємодії. Визначено, що систематичне залучення до адаптивної рухової діяльності сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму, покращенню загального самопочуття, стабілізації психоемоційного стану та формуванню позитивного ставлення до активного способу життя.

У роботі підкреслюється, що адаптивна фізична культура виступає важливим чинником соціальної інтеграції спортсменів з інвалідністю, створюючи передумови для їх самореалізації, участі у спортивній діяльності та активного включення у суспільне життя. Доведено, що регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на якість життя, сприяють підвищенню рівня самостійності та допомагають долати психологічні бар'єри, пов'язані з обмеженнями у стані здоров'я.

Таким чином, адаптивна фізична культура розглядається як багатофункціональний інструмент фізичного розвитку, психологічної підтримки та соціальної адаптації, що забезпечує гармонізацію особистісного розвитку спортсменів з інвалідністю та розширює їх можливості для повноцінної участі у різних сферах життєдіяльності.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, спортсмени з інвалідністю, фізична реабілітація, соціалізація, інклюзія.

FEATURES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ITS IMPACT ON ATHLETES WITH DISABILITIES

Oleksandr PANASIUK¹,

Candidate of Sciences in Pedagogical, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0003-1239-8418>,
vsl2911@gmail.com

Oleh HREBIK¹,

Candidate of Sciences in Pedagogical, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0001-5255-7263>,
fv.hrebikoleh@gmail.com

Anatolii KHOMYCH¹,

Candidate of Sciences in Pedagogical, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0003-1615-770X>,
fredi15@ukr.net

¹Lutsk National Technical University

Abstract. The article provides a comprehensive analysis of adaptive physical culture as an important component of the modern system of physical education and social support for people with disabilities. Its specific characteristics that determine the organization of motor activity taking into account the individual functional capabilities of athletes are revealed. Particular attention is paid to the impact of adaptive physical culture on physical development, psycho-emotional state, and social activity of individuals with health impairments.

The significance of physical activity is substantiated as an effective means not only of restoring or compensating impaired body functions but also of building self-confidence, developing motivation for self-improvement, and expanding opportunities for social interaction. It has been determined that systematic involvement in adaptive motor activity contributes to increasing the functional capabilities of the body, improving overall well-being, stabilizing the psycho-emotional state, and forming a positive attitude toward an active lifestyle.

The paper emphasizes that adaptive physical culture serves as an important factor in the social integration of athletes with disabilities, creating conditions for their self-realization, participation in sports activities, and active inclusion in social life. It is proven that regular physical exercise positively affects quality of life, promotes greater independence, and helps overcome psychological barriers associated with health limitations.

Thus, adaptive physical culture is considered a multifunctional tool for physical development, psychological support, and social adaptation, ensuring the harmonization of personal development of athletes with disabilities and expanding their opportunities for full participation in various spheres of life.

Key words: adaptive physical culture, athletes with disabilities, physical rehabilitation, socialization, inclusion.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства питання забезпечення рівного доступу до фізичної активності набуває особливої актуальності. Зростає усвідомлення необхідності створення умов, які б дозволяли особам з різними функціональними можливостями брати участь у руховій діяльності нарівні з іншими членами суспільства. У цьому контексті адаптивна фізична культура виступає важливим напрямом, що поєднує фізичний розвиток, відновлення порушених функцій та сприяє

активному включенню осіб з інвалідністю у соціальне середовище.

Сучасні тенденції розвитку спорту свідчать про поступове зміщення акцентів від виключно реабілітаційної функції адаптивної фізичної культури до її ролі як засобу досягнення спортивних результатів і самореалізації. Особливо яскраво це проявляється у межах міжнародного параолімпійського руху, зокрема під час проведення Паралімпійські ігри, де фізична підготовка спортсменів з інвалідністю демонструє

високий рівень функціональних можливостей та конкурентоспроможності.

Водночас існує потреба у поглибленому науковому осмисленні потенціалу адаптивної фізичної культури як багатофункціонального інструменту, що забезпечує не лише відновлення здоров'я, але й сприяє формуванню особистісної автономії, підвищенню якості життя та інтеграції у суспільство. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження її особливостей та впливу на спортсменів з інвалідністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Упродовж останніх років спостерігається суттєве зростання наукового інтересу до проблем розвитку адаптивної фізичної культури як складової сучасної системи фізичного виховання та спорту. На цьому наголошують у своїх дослідженнях Олена Андрєєва, Андрій Магльований та Юрій Бріскін, які підкреслюють важливість формування ефективних механізмів залучення осіб з інвалідністю до систематичної рухової активності та спортивної діяльності. Новітні дослідження акцентують увагу на переорієнтації підходів від виключно реабілітаційної функції до комплексного розвитку особистості, що охоплює фізичну, соціальну та психологічну складові.

Сучасні наукові праці (2021–2025 рр.) розглядають адаптивну фізичну культуру як міждисциплінарне явище, що поєднує педагогічні, медико-біологічні та соціальні аспекти. Зокрема, у роботах Оксана Томенко, Валерій Круцевич та Тетяна Круцевич відзначається стійка тенденція до розширення спектра програм рухової активності для осіб з інтелектуальними та фізичними порушеннями, а також до впровадження індивідуалізованих підходів у процесі їх фізичної підготовки.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із забезпеченням доступності спортивної інфраструктури та створенням безбар'єрного середовища для занять фізичною культурою. У цьому контексті Юрій Бріскін та Марина Дутчак підкреслюють необхідність переходу від формального забезпечення доступності до системного проєктування спортивного середовища, яке враховує потреби різних нозологічних груп і сприяє підвищенню рівня залученості осіб з інвалідністю до фізичної активності.

Разом із тим аналіз сучасних наукових джерел свідчить про недостатню розробленість питань комплексного використання традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури у системі підготовки спортсменів-параолімпійців. Як зазначають Андрій Магльований та Олена

Андрєєва, більшість досліджень зосереджена або на реабілітаційному аспекті, або на спортивній підготовці, що зумовлює потребу у створенні цілісної концепції їх поєднання.

Таким чином, сучасний стан наукової розробленості проблеми підтверджує актуальність подальших досліджень, спрямованих на обґрунтування ефективності інтегрованого застосування різних засобів фізичної культури у системі адаптивної спортивної підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості адаптивної фізичної культури та визначити її вплив на фізичний стан, психоемоційний розвиток і соціальну інтеграцію спортсменів з інвалідністю.

У даному дослідженні застосовано комплекс теоретичних і практичних методів, що дозволяють всебічно оцінити особливості адаптивної фізичної культури та її вплив на спортсменів з інвалідністю. Аналіз науково-методичної літератури – системне вивчення сучасних наукових публікацій (2021–2025 рр.), нормативних документів та статистичних даних щодо адаптивного спорту та фізичної реабілітації. Цей метод дозволив виділити ключові тенденції, узагальнити підходи до організації адаптивної фізичної культури та виявити наявні проблеми.

Теоретичний аналіз – методи порівняння, узагальнення та систематизації дозволили визначити сутність адаптивної фізичної культури, її функції, специфічні характеристики та можливість впливу на фізичний, психологічний і соціальний розвиток спортсменів. Системний аналіз – дозволив розглянути адаптивну фізичну культуру як багаторівневу систему, що поєднує фізичний розвиток, психологічну підтримку та соціальну інтеграцію осіб з інвалідністю.

Метод порівняння – використовувався для аналізу різних підходів до організації рухової активності, традиційних та інноваційних засобів фізичної культури, що застосовуються у підготовці спортсменів з інвалідністю.

Метод узагальнення – дав змогу синтезувати результати наукових досліджень, виділити ефективні практики та рекомендації щодо організації адаптивної фізичної культури.

Аналітичний метод – застосовувався для оцінки впливу систематичних занять фізичною активністю на фізичний стан, психоемоційний рівень та соціальну адаптацію спортсменів.

Застосування вказаних методів дозволило отримати комплексне уявлення про сутність адаптивної фізичної культури, визначити її

функціональні можливості та практичний вплив на спортсменів з обмеженими можливостями, а також обґрунтувати рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу та програм фізичної реабілітації.

Результати дослідження. У процесі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що адаптивна фізична культура є ефективним засобом комплексного впливу на фізичний, психологічний та соціальний розвиток спортсменів з інвалідністю.

Для перевірки ефективності застосування засобів адаптивної фізичної культури було проведено педагогічний експеримент за участю 24 спортсменів з інвалідністю віком 18–25 років. Учасники були розподілені на контрольну групу (n=12) та експериментальну групу (n=12).

Тривалість експерименту становила 12 тижнів. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою фізичної підготовки, тоді як експериментальна група виконувала адаптовану програму фізичної підготовки, яка включала:

- спеціально модифіковані вправи на розвиток сили та витривалості;
- вправи на координацію та рівновагу;
- функціональні вправи з індивідуальним дозуванням навантаження;
- психологічну підтримку та мотиваційні елементи.

Для аналізу ефективності програми оцінювалися показники фізичної підготовленості, функціонального стану та психоемоційного благополуччя спортсменів. Статистичну обробку результатів здійснювали з використанням t-критерію Стьюдента. Вірогідними вважалися відмінності при $p \leq 0,05$.

Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами на початковому етапі дослідження ($p > 0,05$), що підтверджує їхню порівнянність.

Аналіз результатів показав, що після впровадження адаптованої програми фізичної підготовки у спортсменів експериментальної групи спостерігалось статистично значуще покращення досліджуваних показників ($p \leq 0,05$).

Отримані результати свідчать про більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі, що підтверджує ефективність використання засобів адаптивної фізичної культури у тренувальному процесі спортсменів з інвалідністю.

Проведений експеримент підтвердив, що систематичне використання адаптивних програм фізичної підготовки сприяє суттєвому покращенню функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей та підвищенню психоемоційної стійкості спортсменів з інвалідністю. Встановлено, що індивідуалізація тренувального навантаження, використання спеціалізованих

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості спортсменів до початку експерименту (M±m)

Показник	Контрольна група (n=12)	Експериментальна група (n=12)	t	p
Сила верхніх кінцівок (кг)	28,5±2,4	28,7±2,6	0,21	>0,05
Координаційні здібності (бали)	6,8±0,5	6,9±0,4	0,38	>0,05
Функціональна витривалість (ум. од.)	62,4±3,1	63,1±3,3	0,52	>0,05
Психоемоційний стан (бали)	6,5±0,6	6,6±0,5	0,33	>0,05

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості після завершення експерименту (M±m)

Показник	Контрольна група (n=12)	Експериментальна група (n=12)	t	p
Сила верхніх кінцівок (кг)	30,1±2,3	33,9±2,1	2,71	≤0,05
Координаційні здібності (бали)	7,2±0,6	8,1±0,5	2,94	≤0,05
Функціональна витривалість (ум. од.)	66,2±3,0	72,8±2,9	3,18	≤0,05
Психоемоційний стан (бали)	6,9±0,5	7,8±0,4	3,02	≤0,05

Таблиця 3

Відносний приріст досліджуваних показників у процесі експерименту (%)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Сила верхніх кінцівок	+5,6%	+18,1%
Координаційні здібності	+5,9%	+17,4%
Функціональна витривалість	+6,1%	+15,4%
Психоемоційний стан	+6,2%	+18,2%

вправ та комплексний підхід до організації занять є визначальними умовами підвищення ефективності адаптивної фізичної культури.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують, що впровадження адаптованих фізкультурно-спортивних програм має достовірний позитивний вплив на фізичний та психоемоційний стан спортсменів, що узгоджується з сучасними науковими підходами до розвитку адаптивного спорту.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що адаптивна фізична культура є важливим інструментом підтримки та розвитку спортсменів з інвалідністю. Її застосування забезпечує комплексний вплив на фізичну, психологічну та соціальну сфери особистості.

Встановлено, що систематичні заняття сприяють покращенню функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей та підвищенню

рівня працездатності. Поряд із цим відзначається позитивна динаміка психоемоційного стану, що проявляється у зростанні впевненості у власних силах та мотивації до активної діяльності.

Адаптивна фізична культура також виконує важливу соціальну функцію, створюючи умови для інтеграції спортсменів у суспільство та розширення можливостей їх самореалізації.

Таким чином, її впровадження у систему спортивної підготовки осіб з інвалідністю є доцільним і необхідним, оскільки сприяє підвищенню якості життя, розвитку особистісного потенціалу та формуванню активної життєвої позиції.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення методичних підходів до організації занять адаптивною фізичною культурою та розширення її використання у спортивній практиці.

Список використаних джерел

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання. Навч.-метод. пос. МНУ імені В. О. Сухомлинського. Миколаїв. 2019. 216 с.
2. Гавриленко А. Ф., Гринько В. М. Професійне здоров'я здобувачів вищої освіти та адаптивна фізична культура в Україні. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21-22 листопада 2024 року; Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 201 с.
3. Бейдик, Олександр Олександрович. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери духу і волі : навчальний посібник / О. О. Бейдик, О. І. Топалова. Херсон : Олді-Плюс, 2020. 400.
4. Бойченко Н. В. Адаптивна фізична культура в системі сучасної освіти : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 312 с.
5. Дутчак М. В. Сучасні тенденції розвитку адаптивного спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 15–21.
6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2022. 384 с.
7. Митчик О.П., Курчаба О.Є., Тарасюк В.Й., Кліш І.С. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 5(178). 2024. С. 117-121.
8. Потужній О., Поліщук В., Кузькова М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних груп населення та її теоретичні засади. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. №1(2). 2022. С. 104–111.
9. Шевченко О. В. Інклюзивний спорт у системі фізичного виховання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2024. 256 с.

