

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВА ГАЛУЗЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Колишкін Олександр Володимирович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-1129-3254
Scopus-Author ID: 57430339000
Researcher ID: ABA-4866-2021

У статті розкрито уявлення про адаптивну фізичну культуру як самостійний науковий напрям, основною метою якого є формування життєво й професійно важливих умінь і навичок, розвиток та вдосконалення фізичних і психологічних якостей осіб з обмеженими можливостями. Вивчення досвіду освітньої діяльності за напрямками підготовки, спеціалізаціями, дисциплінами, педагогічними практиками, що припускають підготовку кадрів з адаптивної фізичної активності, фізичної реабілітації, кінезіотерапії, адаптивного фізичного виховання, активного відпочинку в закладах вищої освіти провідних держав світу, дало змогу глибше зрозуміти філософію, зміст, специфіку роботи з особами, які мають стійкі відхилення у стані здоров'я, уточнити й конкретизувати освітні програми з адаптивної фізичної культури. Адаптивна фізична культура належить до нових напрямів професійної підготовки фахівців та являє собою складне, багатогранне соціально-педагогічне явище, а її теорія є науковим напрямом, що вивчає структуру, функції, принципи, засоби й методи раціонально організованої рухової активності осіб з обмеженими можливостями. Адаптивна фізична культура передбачає залучення широкого кола засобів і методів цього виду культури, яка є базою, основою соціалізації особистості людини з обмеженими можливостями, її адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та взагалі саморозвитку, самовираження й самореалізації. Наголошується на тому, що адаптивна фізична культура являє собою важливу галузь соціальної практики та покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності, а також із використанням функцій, що збереглися, залишкового здоров'я, природних фізичних ресурсів і духовних сил осіб з обмеженими можливостями максимально наблизити психофізичні можливості й особливості організму до вимог суспільства.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, рухова активність, адаптація, соціальна практика, особи з обмеженими можливостями.

Kolyshkin Oleksandr. Adaptive physical education as an important field of social practice

The article reveals the concept of adaptive physical culture as an independent scientific direction, the main goal of which is the formation of vital and professionally important abilities and skills, the development and improvement of physical and psychological qualities of persons with disabilities. The study of the experience of educational activity by directions of training, specializations, disciplines, pedagogical practices, which involve the training of personnel in adaptive physical activity, physical rehabilitation, kinesiotherapy, adaptive physical education, active recreation in institutions of higher education of the leading countries of the world allowed a deeper understanding of the philosophy, content, specificity work with persons who have persistent deviations in their state of health, clarify and specify educational programs on adaptive physical culture. Adaptive physical culture belongs to the new directions of professional training of specialists and is a complex multifaceted socio-pedagogical phenomenon, and its theory acts as a scientific direction that studies the structure, functions, principles, means and methods of rationally organized motor activity of persons with disabilities. Adaptive physical culture involves the involvement of a wide range of means and methods of this type of culture, which is the basis, the basis of the socialization of the personality of a person with disabilities, his adaptation to work or retraining, and generally self-development, self-expression and self-realization. It is emphasized that adaptive physical culture represents an important branch of social practice and is called for with the help of rationally organized motor activity as a natural stimulus for life, using the functions that have been preserved, residual health, natural physical resources and spiritual forces of persons with disabilities, as much as possible bring the psychophysical capabilities and features of the body closer to the requirements of society.

Key words: adaptive physical culture, motor activity, adaptation, social practice, persons with disabilities.

Зміна парадигми розвитку суспільства, що панувала в нашій країні протягом десятиліть, на нову концептуальну систему поглядів, відповідно до якої саме людина з усіма її унікальними властивостями та особливостями утворює центр теоретичного осмислення соціальних явищ, привела до перегляду ролі й місця осіб з обмеженими можливостями в суспільному житті нашої держави. Така переоцінка ролі особистості, зокрема з відхиленнями у стані здоров'я, у розвитку нашого суспільства пов'язана з процесами гуманізації, демократизації, лібералізації, що відбуваються в усьому світі.

Будь-яке патологічне порушення змінює цілісність і природність життя, порушує контакти з навколишнім світом, знижує дієвий потенціал, створює комплекс неповноцінності, обмежує можливості фізичної, інтелектуальної, трудової адаптації, гальмує соціалізацію та інтеграцію в суспільство певної категорії осіб. Створення оптимальних умов для життєдіяльності, відновлення втраченого контакту з навколишнім світом, успішного лікування, корекції та подальшої психолого-педагогічної і фізичної реабілітації, соціальної адаптації та інтеграції осіб з обмеженими можливостями,

особливо дітей, належить до першочергових державних завдань.

Надія на позитивне вирішення зазначених проблем закладена в тенденції гуманізації суспільства, що намітилася, стратегічної націленості на формування здорового способу життя кожної людини, особливо осіб з обмеженими можливостями у стані здоров'я.

Фізична культура є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей осіб з обмеженими можливостями, виховання їхньої рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування, соціальної адаптації. Останнім часом активно формується ідеологія адаптивної фізичної культури як самостійного наукового напрямку, основною метою якого є формування життєво й професійно важливих умінь і навичок, розвиток та вдосконалення фізичних і психологічних якостей осіб з обмеженими можливостями.

Адаптивна фізична культура покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності, а також із використанням функцій, що збереглися, залишкового здоров'я, природних фізичних ресурсів і духовних сил осіб з обмеженими можливостями максимально наблизити психофізичні можливості й особливості організму до вимог суспільства [4].

На сьогодні в Україні фізична культура для осіб з обмеженими можливостями не досить представлена в системі середньої (як базової, так і підвищеного рівнів) та вищої (як спеціальності і як частина напрямку) професійної освіти, а також у системі підготовки кадрів вищої кваліфікації (як частина спеціальності науковців) чи як сфера професійної діяльності (посади тренера-викладача та інструктора-методиста з адаптивної фізичної культури). Усе це дає можливість стверджувати, що необхідно сформувати основні контури освітнього, наукового, правового й інформаційного простору адаптивної фізичної культури.

Одна з проблем інвалідності полягає у зміні негативного ставлення суспільства здорових осіб до тих, хто з яких-небудь причин значно відрізняється за фізичними здібностями, у відмові від упереджень і дискримінації щодо цих людей, у наданні їм можливості реалізувати свою особистість, духовність, бажання приносити посильну користь тим, хто оточує, бути оціненими й коханими.

Конституції всіх країн, надаючи рівні права всім громадянам, не виключають й осіб із порушеннями психофізичного розвитку, проте в деяких конституціях, наприклад Іспанії, Португалії, Туреччини, Філіппін тощо, на додаток до цього є спеціальні статті про права зазначених осіб, у багатьох країнах прийняті законодавчі акти з питань реабілітації, освіти, працевлаштування, податкових пільг, у деяких випадках – норми про неприпустимість сцен, які принижують честь і гідність осіб з обмеженими можливостями, у фільмах, рекламі, теле- й радіопрограмах [7].

Така правова практика, яка спрямована на забезпечення рівноправності та усунення дискримінації

людей, що фізично не захищені, безумовно, потребує поширення навіть у тих випадках, коли ці гуманні цілі сформульовані у відповідних статтях конституції або в інших законодавчих актах. У деяких країнах вони є складовим елементом загального законодавства, що передбачає вживання конкретних заходів проти проявів дискримінації. В інших, наприклад Австралії, Китаю, США, навпаки, є спеціальні закони, які забезпечують захист прав осіб з обмеженими можливостями. Зокрема, великим досягненням у процесі гуманізації світової спільноти вважається прийнятий у США закон про американців-інвалідів [3].

Основи для стійкого соціального й економічного розвитку, як відомо, закладає освіта. Багато країн сьогодні спрямовують дітей із порушеннями психофізичного розвитку в масові школи, що відображає принцип інтеграції, несе в собі додаткову перевагу – сприяє розвитку міфів щодо інвалідності в очах здорових дітей. Вагоме значення для досягнення особами з обмеженими можливостями повної інтеграції та залучення до життя суспільства має користування досягненнями культури та доступ до рекреаційних можливостей.

Одним із кращих засобів виховання характеру та зміцнення здоров'я в усі часи та в усіх народів були заняття фізичною культурою. Важко переоцінити її значення й для соціальної адаптації «недієздатних» людей. Фізичні вправи та спорт допомагають у розвитку необхідних фізичних навичок, відновленні й розширенні діапазону рухової активності, формуванні багатьох позитивних рис характеру [6].

Адаптивна фізична культура (далі – АФК) належить до нових напрямів професійної підготовки фахівців та являє собою складне багатогранне соціально-педагогічне явище, а її теорія є науковим напрямом, що вивчає структуру, функції, принципи, засоби й методи раціонально організованої рухової активності осіб з обмеженими можливостями. АФК як система поглядів і методик, що мають завдання полегшити стан людей з обмеженими фізичними можливостями та розв'язати проблему їх інтеграції в суспільство, безпосередньо пов'язана з філософією гуманізму та перебуває із суспільством у відносинах взаємного впливу.

Розвиток АФК залежить від панівних у суспільстві ідеологічних поглядів, економічного стану суспільства, рівня загальної культури, зокрема фізичної культури, а також безпосередньо пов'язаний зі станом науки та міжнародних відносин у країні. Своєю чергою через вплив на суспільний та особистісний світогляди фізична культура і спорт діють на них та на суспільне життя, впливають на розвиток техніки й нових технологій, висувають вимоги, що постійно зростають, до створення дедалі більш довершених допоміжних засобів для занять фізкультурою та спортом осіб з обмеженими можливостями. Адаптивна фізична культура, як жодний інший суспільний рух, залучає осіб з обмеженими можливостями до громадського життя. Наприклад, у США з 1989 р. успішно реалізується програма «Об'єднані спортивні ігри», що об'єднує у спортивні команди здорових і розумово відсталіх спортсменів [5].

Ентузіасти АФК ставлять перед собою мету зробити цю галузь масовим суспільним рухом, щоб охопити ним усіх людей з обмеженими фізичними можливостями та в такий спосіб повернути їх до активного суспільного життя. Адекватне ставлення до тієї чи іншої форми прояву інвалідності пов'язане з розумним ставленням до хвороби як явища загалом, що своєю чергою звільняє від страху перед хворобою, допомагає особі вирішувати власні внутрішні конфлікти й проблеми, знайти цілісність і зрілість. Участь здорових осіб у цьому процесі забезпечує реалізацію резервів духовності, які завжди присутні в людині.

Згідно з новими цілями й підходами відбувається процес формування нової дисципліни та професії, яка в 1973 р. отримала міжнародну назву «Адаптивна фізична активність». У наш час адаптивна фізична активність – це термін, який об'єднує всі види фізичної активності та спорту, що відповідають інтересам і сприяють розширенню можливостей осіб із різноманітними обмеженнями функцій [4].

Специфіка АФК вимагала значної, а іноді навіть принципової трансформації (приспосовування, корекції, інакше кажучи, адаптації) завдань, принципів, засобів, методів, організаційних форм основних розділів (або видів) базової дисципліни щодо не звичної для фізичної культури категорії тих, хто займається. Звідси й виникла назва «адаптивна фізична культура».

Сьогодні у практиці утвердилися два основні підходи до формування теорії та методики адаптивної фізичної культури [2; 5].

Перший підхід – узагальнення досвіду роботи з особами, які мають обмежені можливості, що вже має свою історію, досягнення та успіхи. Силами педагогів-новаторів створюються індивідуальні навчально-оздоровчі програми, передові технології, приватні методики для окремих нозологічних груп осіб з обмеженими можливостями.

Другий підхід – перевірка й наукове обґрунтування приватних методик у сфері фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та рухової реабілітації осіб з обмеженими можливостями.

Варто зазначити, що формування адаптивної фізичної культури можливе на основі інтеграції знань про структуру й зміст фізичної культури та знання нормальної і патологічної анатомії, фізіології, психології та інших суміжних наук. Загалом напрям підготовки «Адаптивна фізична культура» базується на загальній теорії і методиці фізичної культури, однак, на відміну від базової дисципліни, об'єктом пізнання та перетворення в адаптивній фізичній культурі є не здорові, а хворі люди, зокрема й особи з обмеженими можливостями.

Саме своєю орієнтацією на хронічно хворих та осіб з обмеженими можливостями АФК відрізняється від одного з розділів загальної фізичної культури, що має назву оздоровчо-реабілітаційної, або лікувальної, фізичної культури. Сфера фізичної культури орієнтована на здорових людей або (як виняток) тих, хто тимчасово втратив ті чи інші функції. Найбільш розвинений як у теоретичному, так і у практичному плані розділ цього

виду культури – спорт – загалом передбачає діяльність осіб не просто здорових, а рухово-талановитих.

Процеси гуманізації суспільного життя, які нині відбуваються, вимагають створення належних умов для соціальної адаптації та інтеграції мільйонів осіб з обмеженими можливостями.

У наш час дослідники більше схиляються до висновку, що психосенсомоторні проблеми й ускладнення, як правило, укорінені в особливостях громадської організації життя, а не просто є наслідком інвалідності [2].

Сутність формування процесів компенсації в людини полягає не стільки в біологічній пристосованості організму, скільки у формуванні способів дії та засвоєнні соціального досвіду в умовах свідомої цілеспрямованої діяльності. Основну роль у процесах компенсації відіграє свідомість, яка зумовлена соціальними відношеннями. Суспільна зумовленість компенсації найяскравіше виявляється у процесі розвитку дітей з обмеженими можливостями. Залежно від змісту, методів та умов навчання й виховання в них формуються прийоми та способи засвоєння соціального досвіду, соціальні мотиви, потреби, які поступово стають рушійною силою розвитку.

Низкою дослідників доведено, що спільне фізичне виховання дітей з особливими потребами та їхніх звичайних однолітків збагачує моторний досвід перших і не знижує якість навчання других (а в багатьох випадках навіть значно збільшує компетентність у галузі індивідуальної стратегії рухової адаптації) за умов наявності продуманої програми й компетентних фахівців з АФК. Система стратегічного планування рухової адаптації та адаптаційного процесу загалом на підставі екосистемного аналізу сприяє більш ефективному розширенню адаптаційного потенціалу, що супроводжується зменшенням залежності осіб з індивідуальними особливостями від конкретних умов середовища, а отже, покращенню якості життя.

Аналіз джерел, де висвітлюються проблеми соціалізації людей з обмеженими можливостями, дає змогу зробити висновок про те, що, по-перше, триває різноспрямований пошук шляхів соціалізації дітей із порушеннями психофізичного розвитку, а по-друге, відверто недооцінюється роль фізичної культури в соціалізації особистості. Більшість авторів розглядає культуру як сферу духовну, що сприяє перетворенню соціального боку життя людини з порушеннями в розвитку [3]. Проте у процесі культурної діяльності людина формує себе не тільки духовно, але й фізично.

Міжнародне наукове співтовариство всіляко стимулює розроблення програм спільного навчання й фізичного виховання, видів спорту та змагань, які включають осіб з особливими потребами в загальний потік життя та надають рівні можливості у виконанні фізичних вправ поруч зі здоровими людьми.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що адаптивна фізична культура передбачає значно ширше залучення засобів і методів цього виду культури, яка є базою, основою соціалізації особистості людини з обмеженими можливостями, її адаптації до трудової

діяльності або перекваліфікації та загалом саморозвитку, самовираження й самореалізації.

Основні передумови виділення адаптивної фізичної культури в окрему галузь науково-практичної діяльності зводяться до таких положень:

1. Адаптивна фізична культура є новою для України інтегративною галуззю освіти, науки, культури, соціальної практики, яка активно розвивається.

2. Адаптивна фізична культура містить у собі щонайменше три великі галузі знань (фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку) і велику кількість відомостей медико-біологічних та соціально-психологічних навчальних і наукових дисциплін. При цьому в ній не тільки узагальнюються відомості перелічених галузей і дисциплін, але й формується нове знання, яке являє собою результат взаємопроникнення знань кожної із цих галузей та дисциплін.

3. Адаптивна фізична культура являє собою значно більше за обсягом і ширше явище порівняно з лікувальною фізичною культурою та фізичним вихованням дітей із відхиленнями в розвитку. Вона поєднує в собі, окрім названих напрямів, адаптивний спорт, адаптивну рухову рекреацію, адаптивне фізичне виховання учнів і студентів спеціальних медичних груп загальноосвітніх шкіл та закладів вищої освіти, креативні (художньо-музичні) й екстремальні види адаптивної рухової активності.

4. В основу теорії адаптивної фізичної культури, визначення її цілей, завдань, змісту, основних видів, принципів, функцій тощо має бути покладене вчення про природні й соціальні потреби особистості кожної конкретної людини з відхиленнями у стані здоров'я, а не тільки держави, родини, громадських організацій та інститутів.

5. Визнання осіб з обмеженими можливостями як рівноправних членів суспільства, їхньої самоцінності, а також обов'язків держави зі створення особливих умов для їх виховання й розвитку, творчої самореалізації – основа для формування відносин із цією категорією населення у процесі занять адаптивною фізичною культурою.

6. Формування потреби у здоровому способі життя, мотивів і ціннісних орієнтацій, що їм відповідають,

підбір засобів, методів, видів адаптивної фізичної культури для осіб із відхиленнями у стані здоров'я повинні здійснюватися з урахуванням та з огляду на їхні кінцеві цілі індивідуального існування, що визначають усю систему життєвих установок (аксіологічна концепція їхнього життя), а також з огляду на неодмінне виконання правила «тут і зараз», що пропонує виходити з реалій ситуації (матеріальних можливостей, вікових особливостей, стану тих, хто займається, тощо).

7. Людина з обмеженими можливостями розглядається в адаптивній фізичній культурі як принципово неподільна й цілісна єдність, як індивід, що володіє унікальними властивостями. Його неможливо розділити на біологічне та соціальне, тілесне й психічне тощо як у науковій, так і у практичній (особливо) діяльності. Тому в адаптивній фізичній культурі акцент робиться не на «фізичному вдосконаленні» тих, хто займається, не на «формуванні фізичної готовності до життя», а на їхньому всебічному розвитку та вдосконаленні (інтелектуальному, емоційно-вольовому, естетичному, етичному, фізичному тощо) під час занять фізичними вправами.

8. Ефективний розвиток і впровадження програм з адаптивної фізичної культури як у країні, так і в окремо взятому регіоні можливе тільки в разі врахування конкретних соціально-економічних умов, національно-етнічних особливостей менталітету населення, клімато-географічних та низки інших факторів [1; 4; 7].

У ході проведеного дослідження розкрито уявлення про адаптивну фізичну культуру як самостійний науковий напрям. Наголошується на тому, що адаптивна фізична культура уявляє собою важливу галузь соціальної практики та покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності з використанням функцій, що збереглися, залишкового здоров'я, природних фізичних ресурсів і духовних сил осіб з обмеженими можливостями максимально наблизити до вимог суспільства психофізичні можливості та особливості організму.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в удосконаленні основних напрямів реалізації процесу адаптивної фізичної культури та її складників.

Література:

1. Індивідуальні методики адаптивної фізичної культури для осіб із сенсорними порушеннями : навчальний посібник для студентів ВНЗ / Н.Г. Байкіна та ін. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 341 с.
2. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. Москва : Советский спорт, 2004. 104 с.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва : Академия, 2002. 176 с.
4. Колишкін О.В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навчальний посібник. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2014. 425 с.
5. Круцевич Т.Ю., Когут І.О. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / уклад. : А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк, 2013. № 1(21). С. 336–342.
6. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. Москва : Советский спорт, 2003. 464 с.
7. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание : монография. Киев : Наукова думка, 2000. 358 с.

References:

1. Baikina, N.H. et al. (2014). *Indyvidualni metodyky adaptivnoi fizychnoi kultury dlia osib iz sensorynymi porushenniamy: navchalnyi posibnyk dlia studentiv VNZ [Individual methods of adaptive physical culture for people with sensory impairments: study guide for university students]*. Zaporizhzhia: Zaporizhzhia National University, 341 p. [in Ukrainian].
2. Venevtsev, S.I., Dmitriev, A.A. (2004). *Ozdorovlenie i korrektsiya psikhofizicheskogo razvitiya detey s narusheniem intellekta sredstvami adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Improvement and correction of the psychophysical development of children with intellectual disabilities by means of adaptive physical culture]*. Moscow: Sovetskyi sport, 104 p. [in Russian].
3. Dmitriev, A.A. (2002). *Fizicheskaya kul'tura v spetsial'nom obrazovanii: uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh pedagogicheskikh uchebnykh zavedeniy [Physical culture in special education: textbook for students of higher pedagogical educational institutions]*. Moscow: Akademiya, 176 p. [in Russian].
4. Kolyshkin, O.V. (2014). *Teoretyko-praktychni osnovy adaptivnoi fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk [Theoretical and practical foundations of adaptive physical culture: study guide]*. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, 425 p. [in Ukrainian].
5. Krutsevych, T.Yu., Kohut, I.O. (2013). *Peredumovy vynykнення ta rozvytku adaptivnoho sportu [Prerequisites for the emergence and development of adaptive sports]*. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesya Ukrainky [Physical education, sport and health culture in modern society: collection of scientific works of Lesya Ukrainka East European National University]* / A.V. Tsos, S.P. Kozibrotskyi (eds.). Lutsk, no. 1(21), pp. 336–342 [in Ukrainian].
6. Shapkova, L.V. (ed.) (2003). *Chastnye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: uchebnoe posobie [Private methods of adaptive physical culture: textbook]*. Moscow: Sovetskyi sport, 464 p. [in Russian].
7. Chudnaya, R.V. (2000). *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie: monografiya [Adaptive physical education: monograph]*. Kyiv: Naukova dumka, 358 p. [in Russian].