

ЗНАННЯ ОСНОВ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клименко Ганна Валеріївна,

кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-3043-7233>

Костюченко Максим Анатолійович,

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
капітан внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
<https://orcid.org/0000-0003-3889-1307>

Лазаренко Олександр Миколайович,

викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного
<https://orcid.org/0000-0003-6004-6211>

Качалов Олександр Юрійович,

викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0003-3343-588X>

Адаптація осіб з інвалідністю є актуальною проблемою сучасного суспільства, особливо дітей, оскільки саме в підлітковому віці формуються ключові особистісні якості, що забезпечують інтеграцію в соціальне середовище. Рухова активність не лише сприяє покращенню фізичного стану, а й виступає ефективним інструментом розвитку комунікативних навичок, емоційної стабільності та соціальної взаємодії. Інноваційні підходи до організації рухової активності дозволяють адаптувати програми під індивідуальні особливості та потреби підлітків з інвалідністю, сприяючи їх гармонійному особистісному та соціальному розвитку, що набуває цінності у процесі здобування освіти у галузі Освіта/Педагогіка, зокрема А7 Фізична культура і спорт.

Мета дослідження: актуалізація знань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту про цілісне уявлення процесу соціальної адаптації підлітків з інвалідністю та роль рухової активності у сприянні інтеграції їх у суспільство.

Завдання дослідження: розкрити сутність поняття «соціальна адаптація» у контексті підлітків з інвалідністю; визначити психолого-педагогічні аспекти адаптації в підлітковому віці; обґрунтувати значення рухової активності та адаптивної фізичної культури у процесі соціалізації.

Методологія: гуманістичний та особистісно орієнтований підхід у педагогіці та психології; теорія інклюзивної освіти та соціальної інтеграції; концепцію адаптивної фізичної культури; міждисциплінарний підхід (педагогіка, фізична культура, соціальна робота, психологія).

Методи та матеріали: аналіз і синтез наукової та методичної літератури; дані досліджень з педагогіки, психології, фізичного виховання, інклюзивної освіти; програми адаптивної фізичної культури; міжнародні практики соціальної інтеграції через спорт.

Наукова новизна: уточнено роль рухової активності як ключового чинника соціалізації підлітків з інвалідністю.

Висновки. Соціальна адаптація підлітків з інвалідністю потребує підтримки сім'ї, освіти та соціальних інституцій. Важливу роль відіграє фізична активність, що сприяє впевненості, соціальним навичкам, емоційній стабільності та інтеграції у суспільство. Інклюзивне й адаптивне фізичне виховання забезпечує ефективну соціалізацію та формує позитивну самооцінку.

Ключові слова: соціальна адаптація, підлітки з інвалідністю, рухова активність, адаптивна фізична культура, фізичне виховання, інклюзія, комунікативні навички, підготовка фахівців фізичної культури.

Klymenko Hanna, Kostiuchenko Maksym, Lazarenko Oleksandr, Kachalov Oleksandr. Knowledge of the basics of adapting persons with disabilities through motor activity

The adaptation of persons with disabilities is a pressing issue in modern society, particularly for children, as adolescence is a critical period for the development of key personal qualities that ensure integration into the social environment. Motor activity not only contributes to improving physical condition but also serves as an effective tool for developing communication skills, emotional stability, and social interaction. Innovative approaches to organizing motor activity allow programs to be adapted to the individual characteristics and needs of adolescents with disabilities, promoting their harmonious personal and social development, which is especially valuable in the context of education in the field of Education/Pedagogy, specifically A7 Physical Culture and Sports.

Research aim: to update the knowledge of future specialists in physical culture and sports regarding a comprehensive understanding of the social adaptation process of adolescents with disabilities and the role of motor activity in facilitating their integration into society.

Research objectives: to clarify the concept of «social adaptation» in the context of adolescents with disabilities; to identify the psychological and pedagogical aspects of adaptation during adolescence; to substantiate the importance of motor activity and adaptive physical education in the process of socialization.

Methodology: humanistic and personality-oriented approaches in pedagogy and psychology; theory of inclusive education and social integration; concept of adaptive physical education; interdisciplinary approach (pedagogy, physical culture, social work, psychology).

Methods and materials: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; research data from pedagogy, psychology, physical education, inclusive education; adaptive physical education programs; international practices of social integration through sport.

Scientific novelty: the role of motor activity as a key factor in the socialization of adolescents with disabilities has been clarified.

Conclusions. The social adaptation of adolescents with disabilities requires support from the family, education, and social institutions. Physical activity plays a crucial role in fostering confidence, social skills, emotional stability, and integration into society. Inclusive and adaptive physical education ensures effective socialization and promotes positive self-esteem.

Key words: social adaptation, adolescents with disabilities, motor activity, adaptive physical education, physical education, inclusion, communication skills, training of physical culture specialists.

Вступ. Соціальна адаптація осіб з інвалідністю – це складний процес інтеграції людини у соціальне середовище з урахуванням її індивідуальних можливостей, які обумовлені станом здоров'я, психоемоційним станом і рівнем розвитку соціальних навичок. Вона включає засвоєння соціальних норм, формування навичок взаємодії, пристосування до нових умов, що дозволяє людині займати активну позицію в суспільстві [2].

Підлітковий вік для осіб з інвалідністю є особливо критичним етапом соціалізації, оскільки він пов'язаний із фізіологічною та психологічною перебудовою, формуванням ідентичності, а також із необхідністю знайти своє місце серед однолітків [4]. Соціальна адаптація у цьому віці має на меті допомогти підлітку подолати ізоляцію, страхи і бар'єри, спричинені особливостями здоров'я, сприяючи формуванню позитивної самооцінки та розвитку мотивації до самореалізації [2, 4].

Мета дослідження: сформувати у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту цілісне уявлення про процес соціальної адаптації підлітків з інвалідністю та роль рухової активності у сприянні інтеграції таких осіб у суспільство.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність поняття «соціальна адаптація» у контексті підлітків з інвалідністю;
- визначити психолого-педагогічні аспекти адаптації в підлітковому віці;
- обґрунтувати значення рухової активності та адаптивної фізичної культури у процесі соціалізації.

Методологія:

- гуманістичний та особистісно орієнтований підхід у педагогіці та психології;
- теорія інклюзивної освіти та соціальної інтеграції;
- концепцію адаптивної фізичної культури;
- міждисциплінарний підхід (педагогіка, фізична культура, соціальна робота, психологія).

Методи та матеріали:

- аналіз і синтез наукової та методичної літератури;
- дані досліджень з педагогіки, психології, фізичного виховання, інклюзивної освіти; програми адаптивної фізичної культури; міжнародні практики соціальної інтеграції через спорт.

Наукова новизна: уточнено роль рухової активності як ключового чинника соціалізації підлітків з інвалідністю.

Результати. Згідно з підходами сучасної педагогіки та психології, ефективна соціальна адаптація передбачає створення умов для гармонійної взаємодії підлітка з навколишнім середовищем, активну участь у соціальному житті, формування адекватних моделей поведінки, навичок спілкування, формуванню здорового способу життя та харчової поведінки [3; 5; 8].

На думку вчених, соціальна адаптація значною мірою залежить від системи соціальної підтримки: родина, навчальний заклад, соціальні служби та медичні установи відіграють ключову роль у формуванні адаптаційного потенціалу дитини з інвалідністю [4].

Рухова активність є одним із факторів, які значною мірою сприяють адаптації до соціального середовища. Залучення підлітків до занять фізичними вправами та спортом сприяє формуванню почуття приналежності до колективу, позитивно впливає на самооцінку, створює умови для розвитку комунікативних навичок і вольових якостей. Участь у спортивних секціях, реабілітаційних програмах та адаптивних іграх забезпечує дитині не лише рухову активність, а й психоемоційну стабільність, що є запорукою ефективної соціалізації [1].

Соціальна адаптація осіб з інвалідністю є невід'ємною складовою процесу включення в суспільство, який передбачає подолання обмежень і бар'єрів, розвиток соціальних і особистісних ресурсів, а також активну взаємодію з соціальним середовищем. Інтеграція підлітків з інвалідністю у суспільство через фізичну активність є перспективним напрямом адаптаційної педагогіки, який дозволяє не лише покращити фізичний стан, а й сприяє формуванню соціальних зв'язків та стійкої самооцінки.

Рухова активність відіграє ключову роль у становленні соціальної поведінки підлітків з інвалідністю, виступаючи не лише інструментом фізичного розвитку, а й ефективним засобом соціальної інтеграції та особистісної самореалізації [4]. Згідно з дослідженнями, участь у фізичних вправах сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню колективних цінностей та соціально прийнятної поведінки [6].

Рухова активність дозволяє особам з інвалідністю не лише вдосконалювати рухові функції, а й розширювати коло соціальних контактів, посилювати почуття довіри до оточення, підвищувати самооцінку та впевненість у власних силах. Участь у колективних фізичних вправах – командних іграх, групових тренуваннях чи реабілітаційних програмах – формує у підлітків досвід співробітництва, вміння будувати взаємини та підтримувати партнерство.

Багаторічні спостереження показують, що рухова активність змінює не лише соматичний статус, але й соціально-психологічний клімат у середовищі підлітків з інвалідністю. Діти та підлітки, які систематично займаються адаптивною фізичною культурою, проявляють більшу соціальну ініціативу, знижують рівень замкнутості, краще адаптуються до вимог освітнього простору та колективу [4].

Особливо важливим є включення рухової активності до комплексних програм соціальної реабілітації, де вона виступає як один із чинників гармонізації внутрішнього стану, зниження тривожності та подолання емоційної ізоляції [11]. Завдяки активним формам дозволяється знизити ризик виникнення девіантної поведінки, підвищується рівень соціальної взаємодії та зростає мотивація до досягнення особистих і соціальних цілей.

Крім того, у підлітків із порушеннями здоров'я спостерігається позитивна динаміка в адаптації до соціальних норм під впливом рухової активності. У процесі занять формується здатність до самоконтролю, толерантність, уміння співіснувати з різними соціальними групами, що значною мірою полегшує адаптацію до нових середовищ [2].

Отже, рухова активність у підлітковому віці виступає як ефективний інструмент соціальної інтеграції, сприяє розвитку навичок комунікації, відповідальності, самоконтролю та готовності до взаємодії. Саме завдяки ній формується основа для гармонійного включення особистості в суспільство, що є невід'ємною складовою соціальної адаптації підлітків з інвалідністю.

Рухова активність відіграє важливу роль не лише у збереженні фізичного здоров'я, а й у розвитку соціальної поведінки людини. Фізичні вправи, особливо у групових формах (ігрові види спорту, командні тренування, фітнес-клуби), сприяють активній соціалізації. Участь у спортивних заходах формує у людей навички спілкування, співпраці та дотримання правил. Дослідження показують, що заняття фізичними вправами та спортом позитивно впливають на рівень соціальної інтеграції, особливо серед дітей та підлітків.

Участь у спортивних заходах сприяє соціалізації, навчає працювати в команді, взаємодіяти з іншими, дотримуватися правил і норм. Згідно з роботою, рухова

активність у дитинстві прямо пов'язана з розвитком соціальних компетенцій та поведінки в соціальному середовищі [10]. Особливо це актуально для дітей і підлітків, які під час ігор та тренувань розвивають соціальні навички: вміння спілкуватися, розв'язувати конфлікти, проявляти співчуття.

Дослідження показують, що рухова активність позитивно впливає на соціальну інтеграцію, зменшує рівень агресії та ризик девіантної поведінки [4]. У дослідженні Bremer (2012) вказано, що спортивні програми допомагають зменшити ризики антисоціальної поведінки у підлітків [7].

Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, покращують настрій, знижують тривожність, що, у свою чергу, сприяє більш здоровій соціальній взаємодії. В огляді Lubans (2016) [9] стверджується, що рухова активність пов'язана з розвитком емоційної саморегуляції та соціального функціонування.

Заняття фізичними вправами та спортом можуть слугувати засобом інтеграції маргіналізованих груп: людей з інвалідністю, біженців, етнічних меншин. Вони допомагають подолати соціальні бар'єри. В роботі Steinhart (2012) [11] наголошується, що спорт – ефективний інструмент соціальної інтеграції у мультикультурних громадах.

Таким чином, рухова активність є ефективним засобом формування позитивної соціальної поведінки на всіх етапах життя.

Висновки. Соціальна адаптація осіб з інвалідністю, особливо в підлітковому віці, є критично важливою для формування особистості та успішної інтеграції у суспільство. Вона вимагає всебічної підтримки з боку родини, освітнього середовища та соціальних інституцій. Важливим чинником у цьому процесі є фізична активність, яка сприяє розвитку впевненості, комунікативних здібностей та зменшенню психоемоційних бар'єрів.

Рухова активність має глибокий вплив на формування соціальної поведінки підлітків з інвалідністю. Вона допомагає не лише фізично, але й соціально розвиватися, створюючи умови для інтеграції в колектив, розвитку соціальних навичок, подолання емоційної ізоляції та формування позитивної самооцінки. Регулярна участь у активностях формує базу для соціальної відповідальності, толерантності та співпраці.

Фізичне виховання підлітків з інвалідністю повинно базуватися на інклюзивних і адаптивних підходах, що враховують не лише фізичні, але й соціально-психологічні потреби. Завдяки колективним формам рухової активності досягається ефективна соціалізація, підвищується емоційна стабільність і формується здатність до конструктивної взаємодії. Фізичне виховання виступає як міст між особистістю підлітка та суспільством.

Література:

1. Артеменко В.В. Фізична активність як фактор соціальної адаптації підлітків з інвалідністю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022. № 11. С. 88-94.
2. Бойко Г.М. Вплив фізичних вправ на соціальну поведінку підлітків з інвалідністю. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2019. № 1. С. 45-49.

3. Бондар Т.В. Адаптація підлітків з інвалідністю у сучасному освітньому просторі. *Інклюзивна освіта: теорія і практика*, 2021. № 2 (4). С. 34-40.
4. Лещенко Л.М. Психологічні аспекти соціальної адаптації підлітків з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник ХДУ. Педагогічні науки*, 2020. № 5. С. 110-114.
5. Паришкура Ю., Нестеров О., Підлужняк О., Іванюта Н. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2024. № 2 (61), С. 10-14. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.2.2>
6. Савченко С.С. Фізична культура як засіб соціалізації осіб з інвалідністю. *Педагогіка та психологія спорту*, 2020. № 4. С. 24-30.
7. Bremer, E. Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis. *Journal of Research in Character Education*, 2012. 8(1), 21-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000160>
8. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova. Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 2025. 53 (4), 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110
9. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Biddle, S. J. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 2016. 138 (3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
10. Smith, A. L. Youth peer relationships in sport. In *Advances in sport psychology*, 2011. P 409-432. <https://surl.li/ldyuoc>
11. Steinhart M.A., Dolbier C.L., Gottlieb N.H., McCalister K.T. The relationship between hardiness, supervisor support, group cohesion, and job stress as predictors of job satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2011. Vol. 16 (2). P. 183-194.
12. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko П. Ф., Shukatka O. B., Kozlov Д. О., & Drushlyak M. Г. (2022). PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR THE USE OF DIGITAL HEALTH MEANS IN PROFESSIONAL ACTIVITY. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4543>

References:

1. Artemenko V.V. (2022). Fizychna aktyvnist yak faktor sotsialnoi adaptatsii pidlitkiv z invalidnistiu. [Physical activity as a factor of social adaptation of teenagers with disabilities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. – Physical culture, sport and health of the nation*. № 11. S. 88-94 [in Ukrainian].
2. Boiko H.M. (2019). Vplyv fizychnykh vprav na sotsialnu povedinku pidlitkiv z invalidnistiu [The influence of physical exercises on the social behavior of teenagers with disabilities]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – Theory and methodology of physical education*, № 1. S. 45-49 [in Ukrainian].
3. Bondar T.V. (2021). Adaptatsiia pidlitkiv z invalidnistiu u suchasnomu osvithnomu prostori [Adaptation of teenagers with disabilities in the modern educational space]. *Inklyuzyvna osvita: teoriia i praktyka. – Inclusive education: theory and practice*, № 2 (4). С. 34-40 [in Ukrainian].
4. Leshchenko L.M. (2020). Psykholohichni aspekty sotsialnoi adaptatsii pidlitkiv z osoblyvymy osvithnimy potrebamy [Psychological aspects of social adaptation of adolescents with special educational needs]. *Naukovyi visnyk KhDU. Pedagogichni nauky. – Scientific Bulletin of KhSU. Pedagogical sciences*, № 5. S. 110-114 [in Ukrainian].
5. Paryshkura Yu., Nesterov O., Pidluzhniak O., Ivaniuta N. (2024). Znannia osnov ratsionalnoho kharchuvannia dlia maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu [Knowledge of the Fundamentals of Rational Nutrition for Future Specialists in Physical Culture and Sports]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Pedagogichni nauky. – Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Pedagogical Sciences*, № 2 (61) S. 10-14. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.2.2>
6. Savchenko S.S. (2020). Fizychna kultura yak zasib sotsializatsii osib z invalidnistiu. [Physical culture as a means of socialization of persons with disabilities]. *Pedahohika ta psykholohiia sportu. – Pedagogy and psychology of sports*, № 4. S. 24-30 [in Ukrainian].
7. Bremer E. (2012). Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis [Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis]. *Journal of Research in Character Education. – Journal of Research in Character Education*, 8(1), S. 21-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000160>
8. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova (2025). Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases [Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases]. *Polski Merkuriusz Lekarski – Polski Merkuriusz Lekarski*, 53 (4), S. 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110 [in Ukrainian].
9. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Biddle, S. J. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms [Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms]. *Pediatrics. – Pediatrics*, 138 (3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
10. Smith, A. L. (2011). Youth peer relationships in sport [Youth peer relationships in sport]. In *Advances in sport psychology. – In Advances in sport psychology*. S. 409-432 <https://surl.li/ldyuoc>

11. Steinhardt M.A., Dolbier C.L., Gottlieb N.H., McCalister K.T. (2011). The relationship between hardiness, supervisor support, group cohesion, and job stress as predictors of job satisfaction [The relationship between hardiness, supervisor support, group cohesion, and job stress as predictors of job satisfaction]. *Journal of Occupational Health Psychology*. – *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 16 (2). S. 183-194.
12. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko П. Ф., Shukatka O. B., Kozlov Д. О., & Drushlyak M. Г. (2022). PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR THE USE OF DIGITAL HEALTH MEANS IN PROFESSIONAL ACTIVITY. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4543>

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 17.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025