

ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>
i.vaskan@chnu.edu.ua

ЦИБА Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://doi.org/10.30525/978-9934-588-85-3>
y.tsyba@chnu.edu.ua

БРАЖАНИУК Андрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-9422-0685>
a.brajaniuk@chnu.edu.ua

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ВИДИ, ЗАВДАННЯ, РЕЗУЛЬТАТИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 1 мільярд осіб мають різні форми інвалідності, що складає майже 15% світового населення. Війни, інфекційні захворювання, спадкові хвороби, екологічні катастрофи, криміногенні фактори, алкоголізм, наркоманія, нещасні випадки, вроджені дефекти та травми сприяють збільшенню кількості людей з інвалідністю – близько 23 тисяч на день, що становить понад 8 мільйонів осіб на рік. Така значна кількість осіб з обмеженими можливостями вимагає від цивілізованого суспільства розробки ефективних заходів соціального захисту та реінтеграції цих осіб у повноцінне суспільне життя. У цьому процесі основну роль відіграє розвиток нових способів дії та засвоєння соціального досвіду, що є результатом діяльності свідомості. Адаптивна фізична культура є відносно новим напрямом в українській системі освіти та науки, і тому її термінологія, функції, завдання та результати ще знаходяться на стадії розробки. У статті узагальнено наукові підходи до адаптивної фізичної культури, створено єдину систему, що дозволяє структурувати її сутнісні ознаки, види, завдання та очікувані результати, а також запропоновано вичерпну дефініцію цього поняття. Після викладення системи адаптивної фізичної культури розглянуто її зміст з урахуванням сучасної специфіки свідомості та поведінки людства. Специфіка сучасної свідомості полягає в тому, що науково-технічний прогрес створив ілюзію відносної незалежності людства від природних законів, що призвело до віддалення від здорового способу життя. Серед усіх цитованих дослідників лише троє звернули увагу на здоровий спосіб життя як окрему концепцію, а не лише на його складові, що традиційно включаються до фізичної культури. У статті також розглянуто компоненти та структуру здорового способу життя, виявлено, що він за своєю суттю не поступається іншим аспектам адаптивної фізичної культури, тому його можна включити як повноцінну складову цієї дисципліни. Водночас зазначено, який аспект традиційно ігнорується в рамках здорового способу життя. Оскільки здоровий спосіб життя є відносно новим напрямом науки, його концепція недостатньо розроблена навіть для здорових осіб, а для осіб з обмеженими можливостями вона має специфічні вимоги.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, адаптивне фізичне виховання, особа з обмеженими можливостями, види адаптивної фізичної культури, результати адаптивної фізичної культури, визначення, здоровий спосіб життя.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).36](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).36)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В Україні понад 2 мільйони 800 тисяч осіб мають статус людей з обмеженими можливостями, серед яких 151 тисяча – діти. Це становить 6,1% від загальної кількості населення. Більшість (майже 80%) осіб з інвалідністю перебувають у працездатному віці [18, С. 4].

На сьогодні в Україні фізична культура і спорт для людей з обмеженими

можливостями представлені у системі середньої освіти (як на базовому, так і на підвищеному рівнях), вищої професійної освіти, а також як сфера професійної діяльності (тренер-викладач та інструктор-методист з адаптивної фізичної культури). Ці фактори свідчать про те, що в Україні вже сформовані основні контури освітнього, наукового, правового та інформаційного простору адаптивної фізичної культури [6, 9]. Однак, за даними «Інваспорт», менше 2% осіб з обмеженими можливостями в Україні залучені до фізкультурно-оздоровчої

діяльності, тоді як понад 98% не мають такої можливості [17]. Це свідчить про те, що теоретичний та практичний розвиток цього напрямку фізичної культури є надзвичайно актуальним, оскільки більшість осіб з інвалідністю в Україні залишається відірваною від суспільства та активного життя. З огляду на це, сучасні дослідження у сфері адаптивної фізичної культури активно працюють як над теоретичним її розвитком, так і над розробкою програм, які враховують специфіку роботи з різними видами обмежень можливостей.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Маріонда І.І. та Мордвінцев Г.О. розглянули роль адаптивного фізичного виховання у системі фізичного виховання, проаналізували адаптивне фізичне виховання як активну діяльність, що розвивається в інтеграційній галузі освіти, науки, культури, соціальної практики та інтегрує в собі фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку та відомості біологічних та соціально-психологічних наукових дисциплін [9].

Серман Т.В. визначив особливості та роль адаптивної фізичної культури для осіб, що зазнали травм війни [15].

Колишкін О.В. розкрив уявлення про адаптивну фізичну культуру як самостійний науковий напрям, описав підходи до формування теорії та методики адаптивної фізичної культури та основні передумови виділення адаптивної фізичної культури в окрему галузь науково-практичної діяльності [6].

3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРІШЕНІ РАНІШЕ

Адаптивна фізична культура є відносно новим напрямом у вітчизняній системі освіти та науки, тому її термінологія, специфіка, функції, завдання та очікувані результати все ще знаходяться на стадії розробки. На сьогодні не виявлено наукових праць, які б вичерпно давали визначення адаптивної фізичної культури або систематизували її основні аспекти.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є інтеграція даних наукових досліджень з цієї теми в єдину систему, що дозволить структурувати сутнісні ознаки,

види, завдання та очікувані результати адаптивної фізичної культури, а також розробити вичерпну дефініцію цього поняття. Крім того, стаття спрямована на розширення змісту адаптивної фізичної культури з урахуванням сучасної специфіки свідомості та поведінки людства.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Суб'єкт-об'єкт адаптивної фізичної культури: особи з інвалідністю (або люди з обмеженими фізичними можливостями), включаючи тих, хто має хронічні або тимчасові захворювання.

Засоби адаптивної фізичної культури: фізичні вправи, ігри, види спорту, танці, природно-середовищні та гігієнічні чинники [1, С. 10], [9], [11], [13], [18, С. 28].

Адаптивна фізична культура є відносно новим напрямом у наукових дослідженнях, тому визначення цього поняття в науковій літературі значно відрізняються одне від одного. Через це ми пропонуємо розглядати її через систему основних компонентів, що дасть змогу більш точно визначити сутність цього явища.

Теорія адаптивної фізичної культури вивчає структуру, функції, принципи, засоби та методи організованої рухової активності для осіб з обмеженими можливостями, що сприяють їх фізичному та соціальному розвитку [6], [8], [9].

Основні види адаптивної фізичної культури, відповідно до класифікації ЮНЕСКО, включають:

1. *Адаптивне фізичне виховання* (вид адаптивної фізичної культури, який за допомогою раціонально організованої рухової активності (як природного стимулу життєдіяльності) максимально наближує психофізичні можливості й особливості організму до вимог суспільства, тобто формує готовність до життя, тобто коригує основний дефект, вторинні відхилення, виробляє компенсаторні механізми здійснення життєдіяльності) [9], а для того формує 1) необхідні знання у галузі фізичної культури особистості; 2) життєво необхідні вміння і навички для збереження й підтримки організму в активному функціональному стані, 3) усвідомлене ставлення до реальності

та своїх можливостей, твердої впевненості в них; 4) здійснення здорового способу життя відповідно до рекомендацій валеології. В результаті правильної організації всіх цих дій в осіб з обмеженими можливостями відбувається ефект фізичного виховання: готовність до сміливих і рішучих дій; розвиток вольових якостей, мобілізація духовних сил, вдосконалення організованості, відповідальності за свої вчинки, активності й самостійності; а також фізіологічний ефект – профілактика захворювань, ускладнень, дистрофічних процесів, підвищення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища [1, 3, 6, 8, 9, 11, 13, 15] [10, с. 8][14, с. 5][18, с. 8].

2. *Адаптивний спорт:* масовий (оздоровчий) та спорт великих досягнень (вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потребу в самоактуалізації, в максимально можливій самореалізації своїх здібностей, зіставленні їх зі здібностями інших людей.) [4, 8, 9, 11] [10, с. 8] [18, с. 8].

3. *Адаптивна рухова рекреація* (вид адаптивної фізичної культури, в якому головною метою є отримання психофізичного розвантаження, великий спектр емоційних переживань, активний відпочинок і розвага, повнота спілкування з людьми, самодіяльна творчість, ... результат яких – оптимальний фізичний стан [8, 9, 11]. Б.В.Зав'ялова та О.Б.Федорович зазначають, що «рекреаційні заняття – це організаційна форма початкової підготовки у параолімпійському спорті, в якій наголос робиться на участі та насолоді від руху, а не перемозі» [17], і це дійсно так: параолімпійський спорт завжди починається з рекреації.

4. *Адаптивна фізична реабілітація* (вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби людей з вадами розвитку в лікуванні, відновленні тимчасово втрачених функцій, формуванні адекватних психічних реакцій осіб з обмеженими можливостями на те чи інше захворювання, орієнтації їх на використання природних, екологічно виправданих засобів, що стимулюють швидко відновлення організму; в навчанні їх умінням використовувати відповідні комплекси фізичних вправ). Якщо фізична реабілітація актуальна на етапі лікування та відновлення функцій організму, то фізкультурно-спортивна реабілітація націлена на підтримку

кондицій людини протягом усього життя. Інші розділи адаптивної фізичної культури відрізняються від адаптивної фізичної реабілітації саме своєю орієнтацією на хронічно хворих та осіб з обмеженими можливостями [6, 8, 9, 11, 13, 15][14, С. 5].

5. *Креативні тілесно-орієнтовані практики* (вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потреби людини з особливими потребами у творчому саморозвитку, вираженні власної сутності за допомогою руху, танцю, музики, образу та інших видів мистецтва) [4, с. 10] [6, 8, 16] [10, с. 11].

6. *Екстремальні види рухової активності* (вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потреби інваліда в підвищеному напруженні, випробуванні себе у незвичайних, небезпечних для здоров'я та життя ситуаціях) [4, С. 10] [6, 8, 16] [10, С. 11].

Таким чином, адаптивна фізична культура базується на загальній теорії і методиці фізичної культури, однак, на відміну від базової дисципліни, об'єктом пізнання та суб'єкт-об'єктом перетворення в адаптивній фізичній культурі є не здорові, а хворі люди, зокрема й 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, суспільно-педагогічних та інших суміжних наук. 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 [6].

Тому якщо адаптивну фізичну культуру реалізують фахівці, які володіють зазначеними знаннями, то формується ще й психологічний результат, який дослідники одностайно вважають основним, – покращення якості життя за рахунок особистісного розвитку, психологічної реабілітації, соціальної адаптації та соціальної інтеграції, в результаті яких виробляється активна життєва позиція [5].

Таким чином, адаптивна фізична культура – це система удосконалення й гармонізації усіх сторін осіб з обмеженими можливостями (фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, естетичних, етичних й

ін.), результатом яких є оптимізація стану та розвитку людини в процесі комплексної реабілітації й соціальної інтеграції [6, 9, 11, 13] [14, С. 5] [18, С. 5].

Розглянувши зміст поняття «адаптивна фізична культура», розуміємо, що на теперішній час ефективним буде виокремити з адаптивного фізичного виховання такий його вид як «Здоровий спосіб життя». З цитованих нами дослідників лише троє ([16, 17] [18, С. 6]) згадали, що організована рухова активність не є єдиним чинником оптимального (навіть фізичного!) стану людини (єдиний виняток – гігієну як складову здорового способу життя згадали всі, але є ще 7 таких складових). І це не дивно, оскільки відображає сучасну тенденцію замінити техногенним комфортом ті вимоги здорового способу життя, які завжди були умовою тривалого та якісного життя людини. З часом виявилось, що техногенний комфорт є ще й джерелом загрози нормальному існуванню людини, тому його всебічна присутність в житті здорової людини мала би примушувати здорову людину ще більше зосереджуватись на вимогах здорового способу життя, що вже й говорити про осіб з обмеженими можливостями. Але переважно все відбувається з точністю до навпаки – в масі своїй сучасна людина під тиском техногенного навантаження ігнорує знання, пов'язані зі здоровим способом життя, адже «у нас така екологія, що нам вже нічого не допоможе», «хто не курить та не п'є, здоровеньким той помре» тощо. «78 % хвороб у дорослих є результатом умов життя в дитячі та юнацькі роки, ... легковажного ставлення до власного здоров'я» [12]. При тому «здоров'я людини на 50% і більше залежить від його способу життя» [7]. Складові способу життя: - раціональне харчування; - оптимальний руховий режим; - загартування організму; - особиста гігієна; - відсутність шкідливих звичок; - позитивні емоції; - інтелектуальний розвиток; - моральний і духовний розвиток [2]. Як бачимо, здоровий спосіб життя містить вельми багато складових, крім оптимального рухового режиму, тому зрозуміло, що останній сам по собі він не дасть належного результату з оптимізації навіть фізичного стану навіть здорової людини, не те що особи з обмеженими можливостями. На нашу думку, серед зазначених складових здорового

способу життя не вистачає контакту з біологічним середовищем людини – природою. Всю свою історію людина жила в межах цього середовища та була більш здоровою, до цих пір сільські люди є більш здоровими, ніж міські. Всю свою історію людина була активною в своєму біологічному середовищі, тому й вижила, тому й на сьогодні ефективними засобами відновлення здоров'я будь-якої людини є гуманна частина тієї активності – наприклад, рослинництво. Тобто здоровий спосіб життя так само, як і інші види адаптивної фізичної культури, містить і теорію, і раціонально організовану активність, рухову зокрема, і всі функції, які виконує адаптивна фізична культура. Отже, має повне право стати його частиною, тим більше що вимоги дотримання здорового способу життя значно суворіші до осіб з обмеженими можливостями саме внаслідок обмеженості їх можливостей, а наслідки недотримання – катастрофічніші. Крім того, основи здорового способу життя для здорових далекі від достатньої дослідженості, а для осіб з обмеженими можливостями – ще більш далекі, адже мотивація до вибору тієї чи іншої галузі дослідження закладена в суспільних цінностях, які дотепер включають здоровий спосіб життя в свій перелік лиш для осіб, які почали втрачати здоров'я.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Адаптивна фізична культура є важливою складовою реабілітаційного процесу для осіб з обмеженими можливостями, яка сприяє гармонізації фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, естетичних та етичних аспектів їхнього розвитку. Її основною метою є оптимізація стану людини через комплексну реабілітацію та забезпечення соціальної інтеграції, що дозволяє таким особам здійснювати повноцінну життєдіяльність. Враховуючи актуальність теми, необхідно зазначити, що розвиток адаптивної фізичної культури на сьогоднішній день має значний потенціал для подальшого удосконалення, зокрема, у частині визначення чітких та узгоджених термінів, функцій і методів,

спрямованих на задоволення потреб осіб з різними формами обмежень.

Особливе значення вважається дослідження специфіки роботи з особами, які мають порушення зору, оскільки це є однією з найбільш поширених проблем серед людей з обмеженими можливостями. У зв'язку з цим, важливо розробити уніфіковані методики, які

будуть застосовні на всіх етапах реабілітації та адаптації таких осіб. Таким чином, подальші дослідження в цій галузі повинні зосереджуватися на розробці нових підходів і програм, що сприятимуть максимальній соціальній інтеграції осіб з порушеннями зору, а також дозволять забезпечити більш високий рівень їхньої життєвої активності.

Література

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. Луцьк, 2014. 68 с.
2. Карвацька Н.С. Основи здорового способу життя. Чернівці, 2015. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/> (дата звернення: 7.03.2025)
3. Ковальчук О., Непша О. Адаптивна фізична культура як фактор соціалізації осіб з обмеженими можливостями здоров'я. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії та практики*: матеріали Х міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 24-26 січня, 2018 року) Мелітополь, 2018. https://www.researchgate.net/publication/343678863_Adaptivna_fizyczna_kultura_ak_faktor_socializatsii_osib_z_obmezenimi_mozhovostami_zdorov'ya (дата звернення: 5.03.25)
4. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту): автореф. дис. доктора наук з фізичного виховання та спорту 24.00.02 . Київ, 2016. 46 с.
5. Когут І.О. Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2014. №4. С. 58-66
6. Колишкін О.В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. *Inclusion and Diversity*. 2023. № 1. С. 28-32
7. Косівська А. В., Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *«Фізична культура, спорт та здоров'я»*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2015. С. 157-159
8. Круцевич Т.Ю. Формування понятійно-категорійного апарату в межах адаптивної фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 98-102
9. Маріонда І.І., Мордвінцев Г.О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 90. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. С. 90-93.
10. Москаленко Н.В., Ковтун А.О., Алфьоров О.А., Кравченко О.І., Малойван Я.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник. Дніпро, 2013. 137 с.
11. Павленко Є.С., Павленко В.О. Методологічні основи адаптивного фізичного виховання. *Conference Scientifique et Pratique International Debats scientifiques et orientations prospectives du developpement scientifique* Paris Republique Francaise Fevrier 5. 2021. P. 85-87.
12. Палагнюк Т., Ківерник О., Головачук В. Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. Вип. 1. С. 61-66.
13. Рибалко Л.М. Адаптивна фізична культура – фізична і спортивна реабілітація дітей з інвалідністю. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики*: матеріали XIX міжнар. наук.-практ. конф. (20-21 листопада 2019 р.). К. 2019. С. 167-173.
14. Рижкова М.В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» (для бакалаврів спеціальності «Фізична реабілітація»). Запоріжжя, 2017. 20 с.
15. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52. Т. 3. С. 200-205.
16. Соколенко О.І. Значення адаптивної фізичної культури у соціалізації людей з обмеженим станом здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 17. Ч. 1. С. 80-84.
17. Томащук О.Г. Підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту з позиції потреб сучасності. [Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури \(фізична культура і спорт\). 2015. Вип. 3\(2\). С. 339-342.](https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/)
18. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці, 2018. 104 с.

References

1. Dedeliuk N.A. (2014) Teoriia i metodyka adaptivnoi fizychnoi kultury : navch.-metod. posibnyk dlia studentiv [Theory and Methods of Adaptive Physical Culture: a study guide for students] / N. A. Dedeliuk. Lutsk. 68 s.
2. Karvatska N.S. (2015) Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia. [The basics of a healthy lifestyle] Chernivtsi. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/> (data zvernennia: 7.03.2025)
3. Kovalchuk O., Nepsha O. (2018) Adaptivna fizychna kultura yak faktor sotsializatsii osib z obmezenymy mozhlyvostiamy zdorovia. [Adaptive physical culture as a factor in the socialization of people with disabilities] Sotsialni ta Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE "

ekolohichni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky: materialy Kh mizhnarodnoi Internet-konferentsii (Melitopol, 24-26 sichnia, 2018 roku) Melitopol.
https://www.researchgate.net/publication/343678863_Adaptivna_fizyczna_kultura_ak_faktor_socializacii_osib_z_obmezenimi_mozlivostami_zdorova (data zvernennia: 5.03.25)

4. Kohut I.O.(2016) Sotsialno-humanistychni zasady rozvytku adaptivnoi fizychnoi kultury v Ukraini (na materialii adaptivnoho sportu) [Social and Humanistic Principles of Adaptive Physical Culture Development in Ukraine (based on the material of adaptive sports)]: avtoref. dys. doktora nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu 24.00.02 . Kyiv. 46 s.
5. Kohut I.O. (2014) Sotsialna intehtratsiia osib z invalidnistiu ta rol adaptivnoi fizychnoi kultury v yii realizatsii. [Social integration of people with disabilities and the role of adaptive physical culture in its implementation.] Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu. №4. S. 58-66
6. Kolyshekin O.V. (2023) Adaptivna fizychna kultura yak vazhlyva haluz sotsialnoi praktyky. [Adaptive physical education as an important field of social practice] Inclusion and Diversity. № 1. S. 28-32
7. Kosivska A. V., Rovnyi A. S. (2015) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia. [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education] «Fizychna kultura, sport ta zdorovia»: materialy XV Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii. Kharkiv. S. 157-159
8. Krutsevych T.Iu. (2015) Formuvannia poniatiino-katehoriinoho aparatu v mezhakh adaptivnoi fizychnoi kultury. [Formation of conceptual and categorical apparatus within the framework of adaptive physical culture] Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2. S. 98-102
9. Marionda I.I., Mordvintsev H.O. (2023) Rol adaptivnoho fizychnoho vykhovannia v systemi pedahohichnoi osvity [The role of adaptive physical education in the system of teacher education]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 90. Serii 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. S. 90-93.
10. Moskalenko N.V., Kovtun A.O., Alforov O.A., Kravchenko O.I., Maloivan Ya.V. (2013) Zahalni osnovy adaptivnoho fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk [General bases of adaptive physical education: a textbook] Dnipro. 137 s.
11. Pavlenko Ye.Ie., Pavlenko V.O. (2021) Metodolohichni osnovy adaptivnoho fizychnoho vykhovannia. [Methodological bases of adaptive physical education] Conference Scientifique et Pratique I nternational Debats scientifiques et orientations prospectives du developpement scientifique Paris Republique Francaise Fevrier 5. P. 85-87.
12. Palahniuk T., Kivernyk O., Holovachuk V. (2023) Formuvannia u studentiv tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury [Formation of students' value attitude to their own health by means of physical culture]. Physical culture and sport: scientific perspective. Vyp. 1. S. 61-66.
13. Rybalko L.M. (2019) Adaptivna fizychna kultura – fizychna i sportyvna reabilitatsiia ditei z invalidnistiu. [Adaptive physical education is physical and sports rehabilitation for children with disabilities.] Inkluzyvne osvितnie seredovyshe: problemy, perspektyvy ta krashchi praktyky: materialy KhIKh mizhnar. nauk.-prakt. konf. (20-21 lystopada 2019 r.). K. S. 167-173.
14. Ryzhkova M.V. (2017) Metodychni vkazivky do praktychnykh zaniat z dystsypliny «Adaptivne fizyчне vykhovannia» (dlia bakalavriv spetsialnosti «Fizychna reabilitatsiia») [Methodical instructions for practical classes in the discipline “Adaptive Physical Education” (for bachelors of the specialty “Physical Rehabilitation”)]. Zaporizhzhia. 20 s.
15. Serman T. (2022) Adaptivna fizychna kultura osib, shcho zaznaly travm viiny. [Adaptive physical culture for people with war trauma] Aktualni pytannia humanitarnykh nauk. Drohobych. Vyp. 52. T. 3. S. 200-205.
16. Sokolenko O.I. (2010) Znachennia adaptivnoi fizychnoi kultury u sotsializatsii liudei z obmezenym stanom zdorovia. [The importance of adaptive physical culture in the socialization of people with disabilities] Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. № 17. Ch. 1. S. 80-84.
17. Tomashchuk O.H. (2015) Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z adaptivnoho fizychnoho vykhovannia do roboty u tse ntrakh invasportu z pozytsii potreb suchasnosti. [Training of future specialists in adaptive physical education to work in centers of invasive sports from the point of view of the needs of the present.] Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 3(2). S. 339-342.
18. Troianovska M.M. (2018) Adaptivna fizychna kultura: navch.-metod. posib. dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia.[Adaptive physical culture: a study guide for students of physical education faculties] Chernihiv. 104 s.

Abstract

VASKAN Ivan, TSYBA Yuriy, BRAZHANYUK Andriy
 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE: TYPES, OBJECTIVES, OUTCOMES AND DEFINITIONS

According to the World Health Organization (WHO), more than 1 billion people have various forms of disability, which is almost 15% of the world's population. Wars, infectious diseases, hereditary diseases, environmental disasters, crime, alcoholism, drug addiction, accidents, birth defects and injuries contribute to the increase in the number of people with disabilities - about 23 thousand per day, which is more than 8 million people per year. Such a significant number of people with disabilities requires civilized society to develop effective social protection measures and reintegrate these people into full-fledged social life. In this process, the development of new ways of acting and learning social experience,

which is the result of the activity of consciousness, plays a major role. Adaptive physical culture is a relatively new area in the Ukrainian system of education and science, and therefore its terminology, functions, tasks and results are still under development. The article summarizes scientific approaches to adaptive physical culture, creates a unified system that allows structuring its essential features, types, tasks and expected results, and offers a comprehensive definition of this concept. After presenting the system of adaptive physical culture, its content is considered with regard to the modern specifics of consciousness and behavior of mankind. The specificity of modern consciousness is that scientific and technological progress has created the illusion of humanity's relative independence from natural laws, which has led to a move away from a healthy lifestyle. Among all the cited researchers, only three paid attention to a healthy lifestyle as a separate concept, and not only to its components that are traditionally included in physical education. The article also examines the components and structure of a healthy lifestyle, revealing that it is inherently not inferior to other aspects of adaptive physical education, so it can be included as a full-fledged component of this discipline. At the same time, it is noted which aspect is traditionally ignored within the framework of a healthy lifestyle. Since a healthy lifestyle is a relatively new area of science, its concept is not sufficiently developed even for healthy individuals, and it has specific requirements for people with disabilities.

Key words: adaptive physical culture, adaptive physical education, person with disabilities, types of adaptive physical culture, results of adaptive physical culture, definition, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2025 р.