

We refer to the structural components of a person's professional self-consciousness: cognitive, emotionally valuable and behavioral. The main factors in the professional self-consciousness formation include: individual's awareness of the essential aspects of his profession; awareness of one's capabilities correspondence to the requirements of chosen profession; comparing yourself with recognized specialists; perception of one's professional activity evaluation by colleagues and the environment; need to improve one's professional knowledge and skills.

Pedagogical practice of the future music teachers is an effective means of achieving a high level of professional self-awareness, in particular, educational practice in subject specialization and industrial practice in general secondary education institutions. The student's ability to: act on one's own initiative and bear responsibility for one's actions; make a smart choice in a non-standard situation; effectively implement own professional goals; creatively use your professional knowledge and skills; cooperate with the teaching staff of the educational institution.

**Key words:** professional self-consciousness, components, factors of formation, forms of formation, pedagogical practice.

УДК 796.011.3-056.24-044.332

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.18>

Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О.

## РОЛЬ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито суть та роль адаптивної фізичної культури. Світова статистика сумно свідчить, що кожен десятий житель Землі є інвалідом, у кожній четвертій сім'ї світу є інвалід. Війни, інфекції, спадкові захворювання, екологічні катастрофи, криміногенна ситуація, алкоголізм і наркоманія, нещасні випадки, природжені дефекти, травми, отримані на виробництві, в побуті, транспорті тощо – все це призводить до збільшення кількості інвалідів – до 23 тис. в день, що складає понад 8 млн на рік. Розглянуто адаптивне фізичне виховання як новий напрям у системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які в результаті захворювань або травм мають порушення життєво важливих функцій організму і обмеження фізичних можливостей. Адаптивне фізичне виховання – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові. Формування здорового способу життя і забезпечення високої результативності та продуктивності праці людини є найважливішими проблемами сучасної України.

Доведено що адаптивне фізичне виховання являючись частиною фізичної та загальнолюдської культури, виконує важливі соціальні та педагогічні функції духовного та фізичного розвитку інвалідів та осіб з обмеженими функціональними можливостями. Проте питання формування адаптивного фізичного виховання в сучасній науковій та методичній літературі висвітлені недостатньо. Практичні шляхи, засоби і методи формування адаптивного фізичного виховання не актуалізовані у повній мірі. Існує протиріччя між необхідністю зміцнення і збереження здоров'я засобами фізичної культури та відсутністю здоров'я формуючих технологій з фізичного виховання. У зв'язку з цим процес формування адаптивної фізичної культури є актуальним з теоретичної і практичної точок зору.

Проаналізовано адаптивне фізичне виховання зі сторони активної діяльності, що розвивається в інтеграційній галузі освіти, науки, культури, соціальної практики та інтегрує в собі фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку та відомості медико-біологічних, соціально-психологічних, навчальних наукових дисциплін.

**Ключові слова:** адаптивне фізичне виховання, фізична культура, інвалідність, медицина, ЛФК.

Сьогодні в світі понад 600 млн інвалідів, в Україні – понад 2 млн (близько 6%). Усе це створює необхідність розробки комплексних програм щодо соціального захисту цієї категорії населення, обґрунтування нових галузей людських знань, відкриття нових навчальних дисциплін, напрямів і спеціальностей підготовки фахівців.

У зв'язку з цим фізична культура розглядається як частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, що спрямована на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб громадської практики.

Більшість учених (С.П. Євсєєв, Р.В. Чудна, Л.В. Шпакова) вважають, що адаптивне фізичне виховання – це отримання психофізичного розвантаження, великий спектр емоційних переживань, активний відпочинок і розвага, повнота спілкування з людьми, самодіяльна творчість. Але без належного інтересу до здійснення діяльності, без усвідомленого мотиву до заняття неможливий процес адаптивної фізичної культури і як результат – оптимальний фізичний стан [2, с. 55].

**Мета статті** – розглянути роль адаптивного фізичного виховання у системі фізичного виховання.

Багаторічна практика роботи українських і зарубіжних фахівців з інвалідами різних нозологій свідчить, що дієвим методом відновлення даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту.

Процес формування готовності фізичного реабілітолога до роботи з інвалідами відбувається поетапно, причому його розподіл на певні етапи є умовним. Кожен етап має специфічні особливості і є відносно стійким у часі, однак усі етапи – взаємно послідовні та відбуваються як один єдиний процес: окремий попередній етап переходить у наступний [4, с. 136].

У статті 13 “Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, прийнятого у 1993 р., підкреслюється, що заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації; на фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їхньої спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

За визначенням сучасного законодавства, інвалід – це особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм або вроджених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров’я, що призводить до обмеження її життєдіяльності та потреби в соціальній допомозі та захисті. Сьогодні у більшості розвинутих країн відмовилися від застосування слова інваліду зв’язку з його негативним психологічним навантаженням. Замість цього використовують такі визначення, як недієздатні особи, люди з фізичними вадами, люди з функціональними (фізичними) обмеженнями (порушеннями), люди з особливими потребами, аномальні особистості (діти) [1, с. 9].

Згідно з переліком видів спорту, визнаних в Україні, для осіб з вадами слуху, зору, порушенням опорно-рухового апарату, відхиленнями розумового розвитку культивуються бадмінтон, баскетбол, баскетбол на візках, греко-римська боротьба, вільна боротьба, біатлон, більярдний спорт, волейбол, волейбол сидячи, велосипедний спорт (трек, шосе), вітрильний спорт, голбол, спортивна гімнастика, художня гімнастика, дзюдо, ковзанярський спорт, легка атлетика, плавання, пауерліфтинг, ролінгбол, спортивне орієнтування, стрільба з лука, софтбол, теніс, теніс на візках, теніс настільний, футбол, фехтування, шашки, шахи, спортивні танці на візках [2, с. 22].

Адаптивне фізичне виховання новий напрям у системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і обмеження фізичних можливостей. Метою адаптивного фізичного виховання є формування і розвитку активності, фізичних і психічних здібностей, що забезпечують адаптацію людини до свого стану здоров’я, довкілля, суспільства і різних видів діяльності.

Саме ці процеси актуалізують одну із найскладніших проблем сучасності – проблему інвалідності, що привертає увагу багатьох учених, політиків, громадських діячів, працівників середньої і вищої школи [5, с. 30].

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, що існує в усіх країнах незалежно від рівня їх економіко-соціальної політики. Адаптивна фізична культура – це соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, та їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур [1, с. 11]. Нині в Україні фізична культура і спорт для людей з відхиленнями здоров’я, включаючи інвалідів, представлена в системі середньої освіти (як для базового, так і підвищеного рівнів), вищої професійної освіти; як сфера професійної діяльності (тренер-викладач та інструктор-методист з адаптивної фізичної культури).

Усе це дозволяє зробити висновок про те, що в Україні до теперішнього часу сформовані основні контури освітнього, наукового, правового та інформаційного простору адаптивної фізичної культури [5, с. 54].

Безліч ЗВО, технікумів і коледжів здійснюють освітню діяльність за адаптивною фізичною культурою; професорсько-викладацький склад, науковці, аспіранти і докторанти в цій галузі проводять науково-дослідницьку роботу.

Систематичні заняття адаптивною фізичною культурою, участь у змаганнях не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи, систем травлення і системи виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям відчуття соціальної повноцінності.

Тому дуже часто адаптивну фізичну культуру трактують як частину лікувальної фізичної культури або зводять її тільки до адаптивного фізичного виховання в спеціальних (корекційних), освітніх установах для дітей із відхиленнями в розвитку [3, с. 64].

Розвиток інфраструктури адаптивного спорту, що забезпечує комфортну адаптацію молодих фахівців до трудової діяльності, може вирішити ряд проблем. Індивідуальний підхід для інвалідів є обов’язковою умовою занять фізичною культурою та спортом. Психологічний вплив, що супроводжує спортивні ігри і змагання, полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізуючи його соціальну значимість, підвищуючи психоемоційну стійкість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень під час занять спортом виявляє резервні можливості організму, прискорюючи процеси реадaptaції. Підвищення комунікативної активності, соціальна підтримка в умовах змагань має важливе значення як у сімейно-побутовій сфері, так і в процесі підготовки до трудової діяльності. У ході адаптивного фізичного виховання, на думку Л.В. Шапкової, вирішуються такі завдання:

- загальні для всіх, що зумовлені потребами суспільства й відображені в державних програмах для масових і спеціальних (корекційних) освітніх установ, де базовий компонент становить основу освітнього стандарту у сфері фізичної культури;

- специфічні, що відображають особливості фізичного виховання дітей із певними порушеннями в розвитку, зумовлені наявністю основного дефекту [3, с. 69].

До загальних завдань адаптивного фізичного виховання дослідниця відносить такі: зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища; навчання основам техніки рухів, формування життєво необхідних умінь і навичок; розвиток рухових (координаційних і кондиційних) здібностей; формування необхідних знань у галузі фізичної культури особистості; виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності; виховання моральних і вольових якостей, залучення до організованості, відповідальності за свої вчинки, допитливості, активності й самостійності.

До специфічних завдань адаптивної фізичної культури, як зазначає Л.В. Шапкова, належать такі: корекційні, компенсаторні й профілактичні, вирішення яких розповсюджується й на загальні завдання [3, с. 32].

У процесі адаптивного фізичного виховання, що розпочинається з моменту народження дитини або з часу виявлення тієї чи іншої патології, першочергова увага приділяється завданням корекції основного дефекту, що супроводжує захворювання і вторинні відхилення, виробленню компенсаторних механізмів здійснення життєдіяльності, профілактичній роботі.

У зв'язку з цим важливого значення набувають так звані міжпредметні зв'язки, завдяки яким у процесі занять фізичними вправами відбувається засвоєння розумових, сенсорноперцептивних, рухових дій і понять, здійснюється розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Нині в систему адаптивного фізичного виховання все активніше впроваджується міждисциплінарний підхід, коли з дитиною, що має відхилення в розвитку, працює команда спеціалістів з різних галузей знань: медицини, корекційної педагогіки, фізичної культури та ін.

Основною відмінністю міжпредметного підходу є не тільки те, що дитину і його проблеми вивчають різні фахівці, але і те, що вони беруть участь в спільному обговоренні цих проблем і розробці спільної програми комплексної реабілітації дітей з відхиленнями в розвитку. У західних країнах цей процес спільного вивчення, обговорення і розробки програми лікування, корекції проблемних зон, реабілітації і тому подібне називають супервізією.

В спеціальній (коректувальній) освіті склад міжпредметної команди залежить від виду освітньої установи. В усіх цих установах працюють наступні фахівці: педагог-психолог, соціальний педагог, лікар, що має спеціалізацію залежно від виду установи, медсестри, фахівець з фізичної (адаптивної фізичної) культури, музичний працівник, інструктор по праці, фахівець з коректувальної педагогіки (дефектології) та вихователь (старший вихователь, помічник вихователя).

Лікарі спеціальних (коректувальних) освітніх установ залежно від їх виду мають наступні спеціалізації: офтальмологія, терапія, психіатрія, ортопедія, педіатрія, невропатологія, голкорексфлексотерапія, фізіотерапія, логопедія, стоматологія.

Фахівці з корекційної педагогіки спеціалізуються в тифлопедагогіці, сурдопедагогіці, олігофренопедагогіці, логопедії.

Фахівець з адаптивної фізичної культури (учитель адаптивного фізичного виховання, учитель по лікувальній фізичній культурі) має бути обізнаний в усіх проблемах дітей. Тому він повинен працювати в єдиній міжпредметній команді, що включає як мінімум наступних фахівців: лікаря, педагога-психолога, спеціаліста по коректувальній педагогіці, соціального педагога, музикального працівника і батьків дитини [3, с. 64].

Необхідно особливо підкреслити величезну роль батьків у фізичному розвитку і фізичному вихованні своїх дітей. З їх допомогою можуть бути організовані спільні заняття з дітьми, а також самостійні заняття дітей. Без таких занять ефективність в школі заходів навряд чи може бути високою.

Якщо для здорових людей рухова активність – це звичайна потреба, то для інвалідів фізичні вправи-ефективний метод одночасної фізичної, психічної та соціальної адаптації.

Для осіб з обмеженими можливостями та інвалідів рух – не тільки умова життєзабезпечення, засіб і метод підтримки працездатності, але і спосіб розвитку всіх зон кори великих півкуль мозку, координації між центральних зв'язків, формування рухових взаємодій, аналізаторних систем, пізнавальних процесів, корекції і компенсації 66 недоліків у фізичному і психічних розвитку (М. Кольцова, А Дмитрієв, В. Воронкова, Н. Вайзман).

Навчання руховим умінням є лише необхідною базовою основою для підвищення рухової активності інвалідів та осіб з обмеженими можливостями. Головне завдання полягає в тому, щоб результати цієї діяльності знайшли застосування в житті, побуті, спорті, стали потребою людини. Для цього процес навчання має бути емоційно насиченим, різноманітним.

В даний час для осіб з обмеженими можливостями широке розповсюдження отримали тренажерні пристрої, що дозволяють не тільки навчати рухам, а й контролювати дії, що дає можливість розширити процес освоєння цілісних важко координаційних рухових дій. Варіативністю зовнішніх факторів середовища при виконанні вправ: у будь-який час року, при різних погодних і метеорологічних умовах, в приміщенні, на відкритому повітрі, у лісі, на воді тощо, але відповідно до гігієнічних вимог та забезпеченням безпеки (страховкою, допомогою, супроводом, використанням надійного обладнання, технічних засобів, інвентарю та екіпіровки) [1, с. 63].

Адаптивне фізичне виховання виконує оздоровчо-рекреативну функцію, і виступає як засіб та методи ефективно-здорового відпочинку – відновлення та підтримку оперативної працездатності, розвиток фізичних якостей та здібностей в обраному виді спорту, організація цікавого емоційного дозвілля.

**Висновки.** Підсумовуючи вищевикладене, можемо констатувати, що:

1) адаптивне фізичне виховання є активною діяльністю, що розвивається в інтеграційній галузі освіти, науки, культури, соціальної практики;

2) адаптивне фізичне виховання інтегрує в собі фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку та відомості медико-біологічних, соціально-психологічних, навчальних наукових дисциплін;

3) адаптивне фізичне виховання є значно ширшим явищем порівняно з лікувальною фізичною культурою і фізичним вихованням дітей із відхиленням у розвитку.

Отже адаптивне фізичне виховання являючись частиною фізичної та загальнолюдської культури, виконує важливі соціальні та педагогічні функції духовного та фізичного розвитку інвалідів та осіб з обмеженими функціональними можливостями. Усі педагогічні функції мають предметне вираження в діяльності, сутність яких полягає в багаторазовому використанні фізичної вправи – універсального засобу і методу ініціації рухової активності інвалідів.

Адаптивне фізичне виховання об'єднує в собі, окрім названих напрямів, адаптивний спорт, адаптивну рухову реакцію, адаптивне фізичне виховання учнів і студентів спеціальних медичних груп загальноосвітніх шкіл і ЗВО.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо в розробці та впровадженні для студентів-інвалідів навантаження, що за обсягом та інтенсивністю відповідатимуть медико-біологічній діагностиці захворювання.

#### **Використана література:**

1. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник. Умань : ВПЦ "Візаві", 2014. 210 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., 2000. 168 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособ. М., 2000. 240 с.
4. Маріонда І.І. Модель професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2013. № 2(8). С. 133–137.
5. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. К. : Наукова думка, 2000. 358 с.

#### **References:**

1. Osadchenko T.M., Semenov A.A., Tkachenko V.T. (2014) *Adaptyvne fizychnе vykhovannia* [Adaptive physical education] : navch. posibnyk. Uman : VPC "Vizavi", 210 s. [in Ukrainian]
2. Velitchenko V.K. (2000) *Fizkultura dlya oslablennykh detey* [Physical education for weakened children]. M., 168 s. [in Russian]
3. Evseev S.P., Shapkova L.V. (2000) *Adaptivnaya fizicheskaya kultura* [Adaptive physical culture] : ucheb. posob. M., 240 s. [in Russian]
4. Marionda I.I. (2013) *Model profesiinoi pidhotovky fakhivciv z fizychnoi rehabilitacii do roboty zi sportsmenamy* [Model of professional training of physical rehabilitation specialists to work with athletes]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu socialnykh tekhnolohii universitetu "Ukraina"*. № 2(8). S. 133–137. [in Ukrainian]
5. Marchenko O.K. (2000) *Fizychna rehabilitaciia khvorykh iz travmamy y zakhvoriuvanniamy nervovoi systemy* : navch. posib. [Physical rehabilitation of patients with injuries and diseases of the nervous system]. K. : Naukova dumka, 358 s. [in Ukrainian]

#### **Marionda I., Mordvintsev H. The role of adaptive physical education in the system of pedagogical education**

*Essence and value of adaptive physical culture are exposed in the article. World statistics sadly show that every tenth inhabitant of the Earth is disabled, every fourth family in the world has a disabled person. Wars, infections, hereditary diseases, environmental disasters, criminogenic situations, alcoholism and drug addiction, accidents, birth defects, injuries received at work, in everyday life, transport, etc. – all this leads to an increase in the number of disabled people – up to 23 thousand per day, which is more than 8 million per year. Adaptive physical education is a new direction in the system of education and science. Adaptive physical education is a science that studies various aspects of physical education of people who have lost any functional capabilities, including motor ones, for a long time or forever. The formation of a healthy lifestyle and the provision of high efficiency and productivity of human labor are the most important problems of modern Ukraine.*

*It studies the aspects of physical education of people having different durably violations of vitally important functions of organism and limitation of physical possibilities as a result of diseases or traumas. It has been proven that adaptive physical education, being a part of physical and general human culture, performs important social and pedagogical functions of spiritual and physical development of disabled people and persons with limited functional capabilities. However, the issue of the formation of adaptive physical education is insufficiently covered in modern scientific and methodical literature. Practical ways, means and methods of forming adaptive physical education are not fully updated. There is a contradiction between the need to strengthen and preserve health by means of physical culture and the lack of health-forming technologies in physical education. In this regard, the process of forming adaptive physical culture is relevant from the theoretical and practical points of view.*

*Adaptive physical education is analyzed from the side of active activity, which develops in the integrative field of education, science, culture, and social practice and integrates physical culture, medicine, correctional pedagogy and information of medical-biological, social-psychological, educational scientific disciplines.*

**Key words:** *adaptive physical education, physical culture, disability, medicine, curative physical culture.*