**Рибалко Л.М.** Адаптивна фізична культура – фізична і спортивна реабілітація дітей з інвалідністю. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики* : ХІХ міжн. наук.-практ. конференція, **20-21 листопада 2019** року. Київ, 2019. С. 167-173.

## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ФІЗИЧНА І СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

**Рибалко Ліна Миколаївна,**

д.пед.н., старший науковий співробітник, в.о. завідувача кафедри фізичної культури та спорту Полтавського національного технічного університету

 імені Юрія Кондратюка

lina-rybalko@ukr.net

*У статті розкрито роль адаптивної фізичної культури у реабілітації дітей з інвалідністю. Схарактеризовано форми реабілітації дітей з інвалідністю та доведено їх роль у соціалізації особистості та відновленні її здоров’я. Науково обґрунтовано специфіку фізичної та спортивної реабілітації дітей з інвалідністю. Розкрито сутність і зміст поняття «фізкультурно-спортивна реабілітація». Доведено роль фізкультурно-спортивної реабілітації у адаптації дітей з інвалідністю до соціуму та розвитку фізичних якостей.*

***Ключові слова****: адаптивна фізична культура, фізична реабілітація, спортивна реабілітація, фізкультурно-спортивна реабілітація.*

**Rybalko Lina**

**ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE - PHYSICAL AND SPORT REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES**

The role of adaptive physical culture in rehabilitation of children with disabilities is revealed in the article. The forms of rehabilitation of children with disabilities have been characterized and their role in socializing and restoring their health has been proven. The specificity of physical and sports rehabilitation of children with disabilities is scientifically substantiated. The essence and content of the concept of "physical and sports rehabilitation" are revealed. The role of physical and sports rehabilitation in the adaptation of children with disabilities to society and development of physical qualities has been proved.

Keywords: adaptive physical culture, physical rehabilitation, sports rehabilitation, physical and sports rehabilitation.

Статистичні дані досліджень МОЗ України щороку фіксують значне зростання дитячої інвалідності, що спонукає до створення інклюзивного освітнього середовища та застосування комплексу заходів медичної, фізичної та спортивної реабілітації для відновлення здоров’я дітей з інвалідністю.

Термін «інвалідність» у нормативних законодавчих документах трактується як міра втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими вадами, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, тоді як поняття «втрата здоров’я» – наявність хвороб і фізичних вад, які призводять до фізичного, духовного і соціального неблагополуччя.

З метою адаптації дітей з інвалідністю до соціуму та розвитку в них фізичних якостей, що включає активізацію рухової активності та формування здорового способу життя, необхідність постає у застосуванні адаптивної фізичної культури.

Адаптивна фізична культура забезпечує створення таких умов, які забезпечать дитині з інвалідністю розвиток не лише рухового апарату та фізичних якостей, зміцнення здоров'я в усіх його складових, а й підвищення функціональної діяльності організму, що сприяє згладжуванню і подоланню багатьох відхилень. Оскільки, як пише Н.А. Деделюк: «… саме рухова активність лежить в основі розвитку психічних процесів і організму в цілому, що забезпечує безпосередній зв'язок дитини з навколишнім світом [1, с. 19].

Так, якщо фізична реабілітація – це система заходів, спрямованих на розробку і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, які забезпечують функціональне відновлення індивіда, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом засвоєння нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними і іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення (форми фізичної реабілітації, передбачені ІПР: консультації; ерготерапія; кінезотерапія; лікувальний масаж; лікувальна фізкультура). Тоді фізкультурно-спортивна реабілітація (адаптивна фізична культура) є системою заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я індивіда і спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Формами фізкультурно-спортивної реабілітації, передбачені Індивідуальною програмою реабілітації дітей з інвалідністю, є: навчання навичкам занять фізичною культурою; оздоровлення і реабілітація в таборах фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів; навчально-тренувальні заняття по фізичній культурі і спорту; заняття спортом.

Як відомо, фізична реабілітація відноситься до сфери клінічної медицини, проте ми розглядаємо її як лікувально-педагогічний і виховний процес, а саме тому вважаємо, що її засоби є одночасно способом лікування і освіти людини, і направлені на навчання компенсаторним і відновним технологіям. Що ж до фізкультурно-спортивної реабілітації, то вона забезпечує розвиток функціональних можливостей, фізичних якостей і психологічного потенціалу людини. Якщо фізична реабілітація актуальна на етапі лікування і відновлення функцій організму, то фізкультурно-спортивна реабілітація націлена на підтримку кондицій людини протягом усього життя [2, с. 11-12].

На думку Голодюк Л., Мієр Т., Рибалко Л. [3; 4] фізкультура і спорт є ефективним джерелом активізації життєздатності і інтеграції людей з обмеженими можливостями здоров'я в суспільство. Саме тому виключення з процесу соціальної реабілітації дітей з інвалідністю одного з передбачених ІПР видів адаптивної фізичної культури може привести до порушення комплексного підходу до відновлення і навчання дітей-інвалідів. Адже, впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації у загальний процес відновлення і навчання дітей з інвалідністю в умовах центру реабілітації забезпечує [2, с. 24]:

1) збільшення рухової активності і різних характеристик фізичних можливостей дітей;

2) розширення кола спілкування, збагачення соціального досвіду і підвищення загальної життєздатності дітей з особливими освітніми потребами;

3) формування навичок самостійно займатися руховою діяльністю, вести здоровий спосіб життя;

4) розуміння дітьми можливостей розширення своїх фізичних можливостей за рахунок занять фізкультурою і спортом, їх активної участі у процесі відновлення;

5) стимулювання загального розвитку, з погляду можливості подальшого навчання і інтеграції дітей в суспільство.

Проте, існує і ряд невирішених питань, а саме: недостатня увага держави і суспільства до проблем інтеграції дітей-інвалідів засобами фізкультури і спорту; обмеженість знань у керівників, фахівців і батьків про показання і протипоказання до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією дітей з особливими освітніми потребами; проблема організації мобілізації дітей у Центри (транспорт, супровід); фактична відсутність методик навчання адаптивній фізичній культурі дітей в умовах центрів соціальної реабілітації.

**Список використаних джерел**

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 268 с.

2. Рибалко Л.М. Здоров’язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. Здоров’язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. С. 8-29.

3. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky’s noosphere theory. *Wiadomości Lekarskie*, Polskie Towarzystwo Lekarskie, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016.

4. Rybalko L. Athletes with disabilities nutrition peculiarities as a means of their body restoring. *Osoby z niepełnosprawnością w sporcie – teoria i praktyka:* 3rd International Scientific Conference, May 9-11, 2019.p. 45-46.