***Силюк Марта Володимирівна,***

*курсант Національної академії*

*Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

***Хотінь* *Євгеній*** ***Григорович,***

*викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Вступ.** Адаптивна фізична підготовка є невід’ємною частиною фізичного виховання, орієнтованою на врахування індивідуальних потреб осіб із різним рівнем фізичних можливостей. Вона сприяє гармонійному фізичному розвитку, полегшує інтеграцію людей з інвалідністю у суспільство та допомагає підтримувати їхню якість життя.

Адаптивна фізична культура розглядається фахівцями як сукупність заходів, спрямованих на реабілітацію та інтеграцію осіб з обмеженими можливостями в соціум. Вона сприяє подоланню психологічних бар’єрів, які перешкоджають відчуттю самодостатності, а також формує усвідомлення особистої ролі в соціальному розвитку. Основним напрямком адаптивної фізичної культури є розвиток рухової активності, яка є важливим біологічним і соціальним фактором впливу на організм і особистість [1, с.59]. Розуміння сутності цього процесу є методологічною основою адаптивної фізичної підготовки.

Адаптивна фізична підготовка пройшла складний шлях розвитку, значною мірою визначений суспільними змінами та еволюцією наукових підходів. Вона трансформувалася з вузькоспеціалізованої сфери, спрямованої переважно на реабілітацію, у багатогранний напрямок, що включає елементи інтеграції, соціалізації та особистісного розвитку [2, с.336]. В Україні адаптивна фізична підготовка є відносно новим напрямом освіти та науки, який займається дослідженням особливостей фізичного виховання осіб, що внаслідок захворювань або травм мають стійкі порушення функцій організму та обмежені фізичні можливості. Вона відіграє важливу соціальну роль, сприяючи інтеграції таких людей у суспільство, а також їхній реабілітації за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних методів. Для сучасної України цей напрям набуває особливого значення через повномасштабну війну, яка спричинила зростання кількості військовослужбовців із тяжкими пораненнями та травмами. Багато з них потребують не лише медичної допомоги, а й довготривалої фізичної реабілітації та підтримки у процесі повернення до активного життя. Заняття з адаптивної фізичної підготовки позитивно сприяють поверненню поранених військових до соціуму та веденню активного цивільного життя попри отримані травми та поранення.

**Мета статті** – проаналізувати роль адаптивної фізичної підготовки у процесі реабілітації поранених військовослужбовців, визначити перспективні напрями вдосконалення системи підготовки спеціалістів для роботи з військовослужбовцями, які отримали травми.

**Результати дослідження.** Останніми роками в Україні адаптивна фізична підготовка стала об’єктом підвищеної уваги. Її розвиток значною мірою був зумовлений переходом до загальноєвропейських стандартів освіти та соціальної сфери [3, с.23], а в умовах військових дій на території країни ця сфера набуває ще більшого значення та нового змістового наповнення. Війна проти російської агресії спричинила значне зростання кількості військовослужбовців, які отримали поранення різного ступеня тяжкості. Бойові травми, зокрема ураження опорно-рухового апарату, ампутації кінцівок, черепно-мозкові та спинномозкові пошкодження, потребують комплексного підходу до реабілітації. У цьому контексті адаптивна фізична підготовка відіграє ключову роль, адже вона сприяє не лише відновленню фізичних функцій, а й психологічній реабілітації та соціальній інтеграції поранених військових. Адаптивна фізична підготовка спрямована на покращення рухових можливостей, зниження больового синдрому, розвиток координації, витривалості та сили. Вона також виконує важливу соціально-психологічну функцію, допомагаючи військовим повернутися до активного способу життя, знайти мотивацію для подальшого розвитку та адаптуватися до змінених умов життя. Регулярні фізичні вправи не лише сприяють адаптації людей з інвалідністю до умов повсякденного життя та розширюють їхні функціональні можливості, а й позитивно впливають на стан організму. Вони допомагають координувати діяльність опорно-рухового апарату, покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, впливають на психологічний стан, зміцнюють силу волі та сприяють поверненню відчуття соціальної значущості [1, с.60].

Адаптивна фізична підготовка відрізняється від фізичної реабілітації тим, що включає значну кількість спортивних ігор і рекреаційних заходів, а також спрямована на залучення до занять спортом якомога більшої кількості учасників, як осіб з інвалідністю, так і здорових людей. На відміну від традиційного спорту, вона має адаптаційно-оздоровчу спрямованість і акцентує увагу не лише на фізичних досягненнях, а й на розвитку взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги та формуванні дружніх відносин між людьми з різними фізичними можливостями. Дослідники зазначають, що використання креативних методів у адаптивній фізичній підготовці допомагає особам з особливими потребами частково долати фізичні обмеження, зменшувати негативні емоційні стани, такі як страх, агресія, відчуженість і тривожність. Це також сприяє кращому пізнанню власного тіла, експериментуванню з рухами та отриманню позитивних сенсорних відчуттів і радості від фізичної активності [4, с.65].

Попри значні переваги адаптивної фізичної підготовки, її широке впровадження в Україні стикається з низкою проблем. Адаптивна фізична підготовка потребує сучасних науково-методичних розробок, проте в Україні цей напрямок залишається недостатньо дослідженим. Велика частина методичних матеріалів є застарілою, що ускладнює впровадження інноваційних підходів у навчальний процес. Існує недостатня кількість підготовлених фахівців, оскільки не всі спеціалісти з фізичної реабілітації мають необхідні знання та навички для роботи з пораненими військовими, адже робота спеціалістів із людьми, які мають обмежені психофізичні можливості, у різних соціальних та корекційно-реабілітаційних установах вимагає постійного професійного розвитку. Це передбачає набуття практичного досвіду подолання труднощів, вдосконалення навичок роботи з особами з інвалідністю та досягнення високих індивідуальних результатів у професійній діяльності. По-друге, обмежена матеріально-технічна база реабілітаційних центрів, де спостерігається недостатнє забезпечення сучасним обладнанням, тренажерами та допоміжними засобами. Відсутність єдиних методичних рекомендацій та стандартів адаптивної фізичної підготовки для військових є серйозною проблемою, що потребує розробки державних програм і норм. Додаткові труднощі також створюють психологічні бар'єри серед поранених військових, оскільки багато з них мають проблеми з прийняттям своїх нових фізичних можливостей після травм, що ускладнює їхню мотивацію до занять.

Перспективи вдосконалення методик адаптивної фізичної підготовки для військових полягають у застосуванні новітніх технологій, таких як віртуальні тренажери, роботизовані допоміжні засоби, а також інтеграція біоінженерних технологій для відновлення рухливості після травм. Крім того, важливо розвивати багатопрофільний підхід до реабілітації, що включає постійну співпрацю медичних працівників, психологів, тренерів і педагогів для створення максимально ефективних і персоналізованих програм.

**Висновки.** Адаптивна фізична підготовка є одним із найважливіших інструментів реабілітації поранених військовослужбовців. Вона не лише допомагає відновити фізичні функції, а й сприяє їхній соціальній адаптації та поверненню до активного життя. Для подальшого розвитку цього напряму необхідно удосконалювати систему підготовки фахівців, розширювати інфраструктуру реабілітації та запроваджувати єдині стандарти адаптивної фізичної підготовки для військових. Для ефективного впровадження адаптивної фізичної підготовки необхідно також забезпечити реабілітаційні центри сучасним обладнанням, адаптованим під потреби військових з пораненнями. Розробити та впровадити єдину методологію адаптивної фізичної підготовки, яка буде враховувати різні види бойових травм, а також популяризувати адаптивні види спорту серед військових, що сприятиме їхній соціалізації та психологічному відновленню. Тільки комплексний підхід дозволить забезпечити ефективну реабілітацію захисників України, які віддали своє здоров’я заради незалежності держави.

**Література**

1. Полулященко, Ю. Глоба, О. (2013) Специфіка підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури до роботи зі студентами-інвалідами. Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. Вип. 23 (2). С. 59-67.
2. Круцевич, Т. Когут, І. (2013) 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. Луцьк. 1(21). С. 336–342
3. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*. (7). С. 23–27.
4. Цимбалюк, С. (2022) Сучасні проблеми розвитку адаптивної фізичної культури в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. тез доп. ІІ регіон. науково-практ. інтернет-конф., присвяч. 60-річчю Хмельн. нац. ун-ту, м. Хмельницький. 20 жовт. 2022 р. Хмельницький, 2022. С. 64–65