

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Багорка Анна, Есаулова Олена

*Відокремлений структурний підрозділ «Економіко-правничий фаховий коледж
Запорізького національного університету», Запоріжжя*

Анотація. У статті представлені методи, які допомагають здобувачам освіти зберігати фізичну активність за обмежених ресурсів. *Мета дослідження* проаналізувати особливості адаптивного фізичного виховання студентської молоді в умовах воєнного стану, розглянути сучасні підходи до його реалізації та визначити перспективи розвитку. *Методи:* теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних матеріалів; метод системного аналізу. *Результати.* Адаптивне фізичне виховання, на нашу думку, має бути спрямоване на забезпечення рівного доступу студентів до занять фізичною активністю незалежно від їхніх індивідуальних можливостей, фізичних чи психічних особливостей. Сучасні підходи до адаптивного фізичного виховання: 1) Індивідуалізація фізичного виховання. 2) Безбар'єрна інтеграція студентів з особливими освітніми потребами. 3) Використання адаптивних методик і технологій. 4) Соціалізація та психологічна підтримка. 5) Інклюзивна підготовка викладачів. *Висновки.* Безбар'єрна інтеграція осіб із особливими потребами є ключовим аспектом, що забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів освіти.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, здобувачі освіти, здоров'я, воєнний стан, рухова активність, інклюзивне фізичне виховання.

Вступ. Сучасні реалії воєнного стану в Україні створюють серйозні виклики для всіх сфер життя, зокрема й для фізичного виховання студентської молоді. Вимушена зміна умов навчання, брак живого спілкування, зниження фізичної активності через обмежений доступ до спортивної інфраструктури та дистанційного формату навчання, психологічний стрес та загроза здоров'ю – усе це зумовлює необхідність пошуку нових підходів до організації фізичної активності здобувачів освіти. Крім цього, і без того вразлива категорія населення – особи з обмеженими можливостями, опиняються у подвійному стресі і ця ситуація потребує зовнішнього втручання. У цьому контексті особливої ваги набуває адаптивне фізичне виховання, яке передбачає врахування фізичних, емоційних та соціальних потреб молоді в умовах кризової ситуації.

Постановка проблеми зумовлена тим, що фізична активність є не лише засобом підтримки здоров'я, а й важливим чинником психологічної стійкості та соціальної згуртованості і рівності здобувачів освіти. Очевидно, що під час воєнного стану кількість людей з особливими потребами буде невпинно зростати. Тому існує необхідність у розробці та впровадженні ефективних адаптивних методик, які дозволять підтримувати оптимальний рівень рухової активності незалежно від обставин. Спеціальні оздоровчі, реабілітаційні та психологічні практики можуть сприяти збереженню фізичного та ментального здоров'я студентської молоді.

Мета дослідження – проаналізувати особливості адаптивного фізичного виховання студентської молоді в умовах воєнного стану, розглянути сучасні підходи до його реалізації та визначити перспективи розвитку. Особлива увага приділяється методам, які допомагають здобувачам освіти зберігати фізичну активність за обмежених ресурсів, а також механізмам подолання стресу та підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить, що проблему організаційно-методичних підходів до адаптивного фізичного виховання розкрито в низці наукових праць. Зупинимося на деяких визначеннях феномену адаптивного фізичного виховання.

На думку авторки одноіменного навчально-методичного посібника М. Трояновської (2018) адаптивна фізична культура постає в ролі соціального феномену, мета якого полягає в налагодженні й закріпленні соціальних зв'язків людини, залучення її до повноцінного життя, що наповнене новим змістом, емоціями, почуттями, максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі відхилення в стані здоров'я або інвалідність, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування відпущених природою і тих, що залишилися в процесі життя її тілесно-рухових характеристик і духовних сил та їх гармонізації для максимально можливої самореалізації в якості соціально та індивідуально значущого суб'єкту.

Інша група науковців, під адаптивним фізичним вихованням (АФВ) розуміє науку, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові, метою якого є – адаптувати таких людей до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища, забезпечення оптимального режиму функціонування упущених природою та наявних (які залишилися в процесі життя) тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимально можливої само актуалізації як у соціально та індивідуально значимого суб'єкта (Осадченко та ін., 2014). Повертаючись до напрямку нашого дослідження, варто зазначити, що одним з нагальних питань державної політики України є організація оздоровлення студентської молоді, оскільки за станом здоров'я та фізичною працездатністю за останнє десятиліття різко погіршилася її підготовленість (Шашлов, 2020; Зеніна, 2021).

Метою адаптивної фізичної культури вчена Борецька (2019) визначає «максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення стану здоров'я і (чи) інвалідність, забезпечення оптимального режиму функціонування упущених природою та наявних (які залишилися в процесі життя) тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимально можливої самоактуалізації як у соціально та індивідуально значимого суб'єкта».

Сьогодні фізичне виховання студентської молоді далеке від досконалості через низку об'єктивних причин: недостатня кількість аудиторних та позааудиторних занять з фізичної культури; низький рівень мотивації до самостійних фізичних вправ; недостатній рівень спеціальних знань і практичних навичок у галузі фізичної культури; недостатнє фінансове забезпечення; неврахування цінностей, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості здобувача освіти (Кудін та ін., 2012).

В умовах воєнного стану значення АФВ значно зростає, оскільки воно дозволяє здобувачам освіти з особливими потребами підтримувати рухову активність, компенсувати психологічне навантаження та адаптуватися до змінених умов життя та навчання. Військові дії в Україні призвели до низки викликів для сфери фізичного виховання в закладах освіти, тому адаптивне фізичне виховання стає не лише засобом підтримки здоров'я, а й інструментом соціалізації, емоційної регуляції та реабілітації.

Дослідники переконані, що для розвитку фізичної культури і масового спорту в Україні в умовах воєнного стану та повоєнної відбудови країни необхідно створювати умови для підвищення ефективності, популяризації здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення; забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і масового спорту; розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі будівництва та модернізації спортивних споруд; надання якісних фізкультурно-спортивних послуг (Митчик та ін., 2023; Кривенцова, 2023).

Організація процесу фізичного виховання у закладах освіти повинна здійснюватися з урахуванням таких завдань, на кшталт:

– забезпечення права здобувачів освіти, які потребують корекції фізичного чи розумового розвитку за допомогою спеціально організованого освітнього процесу в комплексі з корекційно-розвивальною роботою, медичною реабілітацією;

- розвиток природних здібностей та обдарувань, творчого мислення здобувачів освіти, здійснення їх професійної підготовки, формування соціально адаптованої особистості;
- сприяння засвоєнню студентами норм громадянської етики та загальнолюдської моралі, міжособистісного спілкування, основ гігієни й здорового способу життя, загальних трудових умінь і навичок;
- сприяння фізичному та психічному розвитку студентської молоді;
- забезпечення в освітньому процесі системного кваліфікованого психолого-медико-педагогічного супроводу з урахуванням стану здоров'я та особливостей психофізичного розвитку суб'єктів навчання (студентів) (Положення, 2019).

Розвиток осіб з особливими освітніми потребами, інтеграція їх в суспільство є надзвичайно актуальним у воєнний час. Емоційний, фізичний, розумовий і соціальний розвиток цих людей багато в чому залежить і від розуміння їхніх особливостей та сприйняття педагогами, іншими батьками, однолітками, жителями громади. Особливо у воєнний час, у суспільстві зростає потреба в удосконаленні підходів, розробці та впровадженні нових методів та технологій адаптивного фізичного виховання в закладах освіти (Каменщук, 2021).

У нашому дослідженні використовували наступні *методи*: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних матеріалів; метод системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Адаптивне фізичне виховання, на нашу думку, має бути спрямоване на забезпечення рівного доступу студентів до занять фізичною активністю незалежно від їхніх індивідуальних можливостей, фізичних чи психічних особливостей. Важливим аспектом сучасного підходу є безбар'єрна інтеграція студентів з особливими освітніми потребами в освітній процес, що відповідає концепції інклюзивної освіти та принципам рівних можливостей. Сучасні підходи до адаптивного фізичного виховання наведемо на рис. 1.

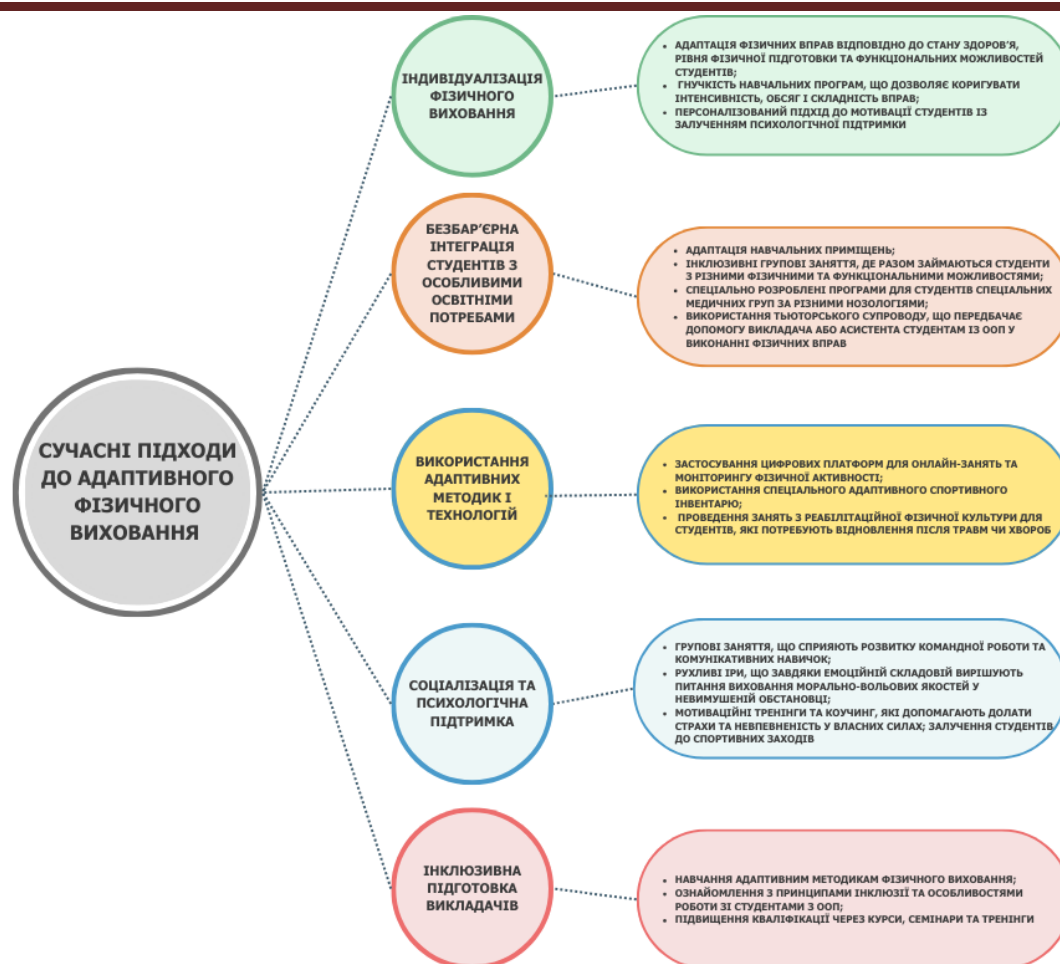


Рис. 1. Сучасні підходи до адаптивного фізичного виховання

1) Індивідуалізація фізичного виховання. АФВ передбачає розробку програм, які враховують індивідуальні потреби здобувачів освіти, дотримуючись таких основних принципів: адаптація фізичних вправ відповідно до стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів; гнучкість навчальних програм, що дозволяє коригувати інтенсивність, обсяг і складність вправ; персоналізований підхід до мотивації студентів із залученням психологічної підтримки.

2) Безбар'єрна інтеграція студентів з особливими освітніми потребами. Інклюзивне фізичне виховання забезпечує рівний доступ до занять для всіх студентів. Це досягається за допомогою: адаптації навчальних приміщень (наявність пандусів, спеціального спортивного обладнання, доступних роздягалень); інклюзивних групових занять, де разом займаються студенти з різними фізичними та функціональними можливостями; спеціально розроблених

програм для студентів спеціальних медичних груп за різними нозологіями: порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху тощо; використання тьюторського супроводу, що передбачає допомогу викладача або асистента студентам із ООП у виконанні фізичних вправ.

3) Використання адаптивних методик і технологій. Сучасні технології значно полегшують організацію фізичного виховання для студентів з різними можливостями: застосування цифрових платформ для онлайн-занять та моніторингу фізичної активності (мобільні додатки, інтерактивні курси, відеоуроки); використання спеціального адаптивного спортивного інвентарю (м'ячі зі звуковими сигналами, тренажери з можливістю індивідуального налаштування навантаження); проведення занять з реабілітаційної фізичної культури для студентів, які потребують відновлення після травм чи хвороб.

4) Соціалізація та психологічна підтримка. Окрім фізичних аспектів, адаптивне виховання спрямоване на інтеграцію студентів у соціальне середовище та покращення їхнього психоемоційного стану. Це досягається через: групові заняття, що сприяють розвитку командної роботи та комунікативних навичок; рухливі ігри, що завдяки емоційній складовій вирішують питання виховання морально-вольових якостей у невимушеній обстановці; мотиваційні тренінги та коучинг, які допомагають долати страхи та невпевненість у власних силах; залучення студентів до спортивних заходів (параспортивні ігри, інклюзивні фестивалі, адаптивні змагання).

5) Інклюзивна підготовка викладачів. Ефективне впровадження адаптивного фізичного виховання потребує відповідної підготовки педагогічного складу за основними напрямками роботи: навчання адаптивним методикам фізичного виховання; ознайомлення з принципами інклюзії та особливостями роботи зі студентами з ООП; підвищення кваліфікації через курси, семінари та тренінги.

Висновки. Адаптивне фізичне виховання, особливо в умовах воєнного стану, має ґрунтуватися на індивідуальному підході, доступності, інклюзивності та використанні інноваційних методик. Безбар'єрна інтеграція осіб із

особливими потребами є ключовим аспектом, що забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів освіти. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді є важливим засобом підтримки фізичного та психічного здоров'я. Воно має базуватися на використанні інноваційних технологій, мінімального обладнання, комплексного підходу до здоров'я, а також враховувати психологічні аспекти навчання. Впровадження цих підходів дозволить не лише зберегти ефективність фізичного виховання, а й створити сприятливі умови для формування здорового способу життя студентської молоді навіть у складних обставинах.

Перспективи подальших досліджень. До перспективних напрямів розвитку і дослідження проблеми адаптивного фізичного виховання можна віднести: розширення програм з адаптивного фізичного виховання; популяризація фізичної активності серед молоді з особливими потребами, вдосконалення цифрових інструментів для занять, підготовка викладачів до здійснення адаптивного фізичного виховання зі студентською молоддю тощо.

Список використаних джерел

Reference

- Борецька, Н. О. (2019). *Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник*. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
- Зеніна, І.В., Гаврилова, Н.М., & Кузьменко, Н.В. (2021). Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 6(137), 19–22. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).05)
- Каменщук, Т.Д. (2021). Виклики в освітній сфері в умовах децентралізації. *Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали II Міжнародної наукової конференції*, 2, 82–83.
- Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г. (2023). Особливості дистанційного тренування фехтувальників в умовах воєнного стану. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої*

<https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9840>

Кудін, А.П. (2012). Інформаційно-комунікаційні технології в навчанні. Луцьк: СПД Гадяк Ж.В., «Волиньполіграф» тм.

Митчик, О.П., Тарасюк В.Й., & Мороз М.С. (2023). Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 1, 110–115.

<https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>

Осадченко, Т.М., Семенов, А.А., & Ткаченко В.Т. (уклад.) (2014). *Адаптивне фізичне виховання* : навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві».

Положення про спеціальну школу (2019). Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 6 березня 2019 р. № 221. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України.

Трояновська, М.М. (2018). *Адаптивна фізична культура*: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Шашлов, М.І. (2020). Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 10(104)18, 102–104.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Анна Багорка**

Відокремлений структурний підрозділ «Економіко-правничий фаховий коледж Запорізького національного університету», Україна

<https://orcid.org/0000-0002-9951-4946>

Олена Есаулова

Відокремлений структурний підрозділ «Економіко-правничий фаховий коледж Запорізького національного університету», Україна

Отримано: 25.03.2025. Прийнято: 26.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
