

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

METHODOLOGICAL APPROACHES TO ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION: CURRENT TRENDS

Адаптивне фізичне виховання є невід'ємною складовою системи реабілітації та соціальної інтеграції осіб з особливими потребами. У статті висвітлено сучасні методологічні підходи до адаптивного фізичного виховання, їхню ефективність та можливості впровадження інноваційних технологій. Зокрема, розглянуто індивідуальні, групові та інтерактивні підходи до проведення фізичних занять, що враховують специфіку потреб кожного учасника. Основна увага приділяється аналізу останніх досліджень, які демонструють переваги використання інтерактивних технологій, таких як доповнена реальність (AR) та інтерактивні тренажери, у реабілітації та фізичному вихованні. Представлено порівняння ефективності різних методик, яке свідчить про високу результативність програм, що поєднують індивідуальний підхід із технологічними інноваціями. Наведені результати також демонструють позитивний вплив групових занять на соціалізацію та емоційний стан учасників. Автором запропоновано комплексний підхід до адаптивного фізичного виховання, який об'єднує індивідуальні, групові та технологічні елементи, що дозволяє значно підвищити ефективність реабілітаційних програм. У статті обґрунтовано необхідність інтеграції інновацій у практику адаптивного фізичного виховання, акцентовано увагу на важливості підготовки фахівців до роботи з новітніми методиками. Розглянуто перспективи впровадження систем моніторингу, які базуються на цифрових технологіях, що дозволяють оцінювати прогрес учасників у реальному часі. Особливу увагу приділено розробці рекомендацій для освітніх програм, спрямованих на підвищення кваліфікації фахівців у сфері адаптивного фізичного виховання. Також зазначено важливість врахування культурних, соціальних та екологічних аспектів у процесі розробки програм реабілітації. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку включають створення інноваційних підходів до інтеграції адаптивного фізичного виховання в систему освіти, а також розробку довгострокових стратегій для покращення якості життя осіб з обмеженими можливостями. Стаття має практичне значення для науковців, педагогів, реабілітологів та всіх, хто займається питаннями фізичного виховання осіб з особливими потребами.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, індивідуальний підхід, групові заняття, інтерактивні технології, доповнена реальність, фізична реабілітація,

соціальна інтеграція, інноваційні методики, реабілітаційні програми, фізичний розвиток.

Adaptive physical education is an integral part of the system of rehabilitation and social integration of people with special needs. The article highlights modern methodological approaches to adaptive physical education, their effectiveness and the possibility of introducing innovative technologies. In particular, individual, group, and interactive approaches to physical education that take into account the specific needs of each participant are considered. The main focus is on the analysis of recent studies that demonstrate the benefits of using interactive technologies, such as augmented reality (AR) and interactive simulators, in rehabilitation and physical education. A comparison of the effectiveness of different methods is presented, which shows that programs that combine an individual approach with technological innovations are highly effective. The results also demonstrate the positive impact of group classes on the socialization and emotional state of participants. The author proposes an integrated approach to adaptive physical education that combines individual, group and technological elements, which can significantly increase the effectiveness of rehabilitation programs. The article substantiates the need to integrate innovations into the practice of adaptive physical education, emphasizes the importance of training specialists to work with the latest techniques. The prospects for the introduction of monitoring systems based on digital technologies that allow assessing the progress of participants in real time are considered. Particular attention is paid to the development of recommendations for educational programs aimed at improving the skills of specialists in the field of adaptive physical education. The importance of taking into account cultural, social and environmental aspects in the process of developing rehabilitation programs is also noted. Prospects for further research in this area include the creation of innovative approaches to the integration of adaptive physical education into the education system, as well as the development of long-term strategies to improve the quality of life of people with disabilities. The article is of practical importance for scientists, educators, rehabilitation specialists and all those involved in physical education of people with special needs.

Key words: adaptive physical education, individual approach, group classes, interactive technologies, augmented reality, physical rehabilitation, social integration, innovative methods, rehabilitation programs, physical development.

УДК 796.011.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/79.1.15>

Кобиліук Х.М.,
магістр, асистент кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вишневська-Смірнова Т.І.,
магістр, асистент кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Адаптивне фізичне виховання відіграє ключову роль у забезпеченні рівних можливостей для всіх членів суспільства, зокрема осіб з особливими потребами. У сучасному світі, де інклюзивність і рівність є пріоритетними, адаптивне фізичне

виховання дозволяє інтегрувати людей з обмеженими фізичними можливостями в соціальне та культурне середовище, сприяючи їх фізичному розвитку і соціальній адаптації. Це є важливим аспектом не лише для самих осіб з особливими потребами, але й для суспільства в цілому,

оскільки сприяє зменшенню соціальної ізоляції та формуванню толерантності.

Фізичне виховання має значний вплив на фізичний та психічний стан людей з особливими потребами. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню м'язів, покращенню координації рухів і загальному фізичному розвитку. З психологічної точки зору, участь у фізичних вправах підвищує самооцінку, знижує рівень тривожності та депресії, сприяє поліпшенню емоційного стану і розвитку соціальних навичок. Таким чином, адаптивне фізичне виховання сприяє підвищенню якості життя цих осіб. Адаптивне фізичне виховання перебуває в центрі уваги сучасних наукових досліджень і практичних програм у галузі фізичного виховання та реабілітації. Сучасні дослідники зосереджуються на розробці нових методик і технологій, які можуть бути адаптовані до потреб різних груп людей. Це включає розробку спеціальних програм для дітей з обмеженими можливостями, ветеранів з травмами, людей похилого віку та інших категорій населення. Практичні завдання включають інтеграцію адаптивного фізичного виховання в систему освіти, охорони здоров'я і соціального забезпечення, що робить цей напрям актуальним і затребуваним.

Узагальнюючи, можна сказати, що адаптивне фізичне виховання є складним і багатогранним процесом, який вимагає комплексного підходу. Це потребує співпраці між різними галузями науки і практики для розробки ефективних рішень, які відповідатимуть сучасним викликам і потребам суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останні дослідження та публікації свідчать про зростаючу увагу наукової спільноти до питань адаптивного фізичного виховання. Значну роль у цьому напрямі відіграють роботи, які аналізують методологічні підходи до фізичного виховання осіб з особливими потребами, розробляють ефективні стратегії інтеграції в освітній та соціальний простір. Це відображено у наукових дослідженнях таких авторів, як Осадченко Т. М. [7], Борецька Н. О. [1], Круцевич Т. Ю. [3], Кравчук Л. В. [2].

Дослідження питань адаптації фізичного виховання для різних категорій населення, зокрема дітей з особливими потребами, ветеранів, людей похилого віку, широко висвітлені у роботах Москаленка Н. В., Ткаченка В. Т. [6] та Шавеля Х. Є. [9]. Зокрема, вони акцентують увагу на необхідності розробки індивідуальних навчальних планів, які враховують специфіку кожної групи.

У публікаціях з теорії і методики адаптивної фізичної культури наголошується на важливості врахування фізичних, психосоціальних та педагогічних чинників у розробці програм адаптивного фізичного виховання. Також питанням використання інформаційно-комунікаційних технологій

для викладання фізичного виховання приділено значну увагу у дослідженнях Передерій А., Розторгуй М. [8] та Малоївана Я. [4].

У сучасній літературі питання адаптивного фізичного виховання розглядаються і в контексті нових підходів до періодизації тренувального процесу в адаптивному спорті. Ці аспекти висвітлені у роботах Михальчук А. та Погасій Л. [5].

Незважаючи на значний прогрес у сфері адаптивного фізичного виховання, існує кілька важливих аспектів, які залишаються недостатньо вивченими та потребують подальших досліджень.

Однією з основних проблем є відсутність універсальних підходів до адаптації програм фізичного виховання для різних категорій осіб. Хоча існують окремі дослідження, які аналізують потреби певних груп, таких як діти з особливими потребами або люди похилого віку, комплексні програми, що враховують широкий спектр фізичних і психічних особливостей, досі залишаються обмеженими. Це ускладнює створення інклюзивних програм, які могли б ефективно задовольняти потреби різних груп населення.

Ще однією значною прогалиною є недостатня кількість емпіричних досліджень, які б оцінювали ефективність нових технологій і методик у адаптивному фізичному вихованні. Інноваційні підходи, такі як використання віртуальної реальності, дистанційного навчання та інтерактивних тренажерів, ще не отримали належного наукового обґрунтування. Немає достатніх даних щодо їхнього впливу на фізичний і психічний стан осіб з особливими потребами, що ускладнює їхнє впровадження у практику.

Існує також необхідність у розробці комплексних моделей оцінки ефективності програм адаптивного фізичного виховання. Більшість сучасних досліджень зосереджуються на окремих аспектах, таких як фізичний розвиток або психологічний стан. Проте відсутні інтегративні моделі, які б дозволяли оцінити загальний вплив програм на якість життя осіб з особливими потребами, їхню соціальну інтеграцію та довгострокові результати.

Таким чином, незважаючи на значний прогрес у дослідженнях, сфера адаптивного фізичного виховання потребує подальших наукових розвідок, спрямованих на усунення наявних прогалин. Це відкриває перспективи для створення більш ефективних та інклюзивних програм, які відповідатимуть сучасним викликам і потребам суспільства.

Мета статті полягає в аналізі та систематизації сучасних методологічних підходів до адаптивного фізичного виховання, а також у визначенні найбільш перспективних тенденцій та їх практичного застосування для покращення фізичного і психічного стану осіб з особливими потребами. У зв'язку з важливістю цієї теми, мета дослідження полягає в розробці комплексних рекомендацій щодо

вдосконалення програм адаптивного фізичного виховання, що враховують різноманітність індивідуальних потреб різних категорій населення.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити низку завдань, що дозволять здійснити всебічний аналіз сучасних підходів до адаптивного фізичного виховання, а також розробити практичні рекомендації для вдосконалення існуючих методик і технологій у цій галузі.

Основні завдання дослідження включають:

1. Дослідження ефективності сучасних методик адаптивного фізичного виховання для різних категорій осіб з особливими потребами.

2. Аналіз і порівняння існуючих методологічних підходів і технологій, а також їх застосування у процесі адаптивного фізичного виховання.

3. Розробка рекомендацій для практичного застосування сучасних методів адаптивного фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб різних груп населення.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення цілей дослідження було використано кілька методологічних підходів, що дозволяють всебічно оцінити ефективність адаптивного фізичного виховання. Перш за все, застосовувався порівняльно-аналізуючий метод, який дозволяє порівнювати різні методики та підходи, що використовуються в адаптивному фізичному вихованні. Цей метод допомагає виявити сильні та слабкі сторони різних підходів до фізичного виховання осіб з особливими потребами, що є важливим для вдосконалення програм. Додатково, застосовувався метод наукового спостереження, що дозволяє оцінити реальний вплив адаптивних програм на фізичний і психічний стан осіб під час практичних занять. Це дозволяє зібрати дані про результативність окремих технік і методів у реальних умовах, а також ідентифікувати фактори, які впливають на успішність застосування цих методів.

Не менш важливим був метод експертних оцінок, який передбачає аналіз думок фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання. Це дає змогу зрозуміти, наскільки ефективними є запропоновані методики з точки зору практичної діяльності викладачів і тренерів, а також наукових працівників, які займаються цією проблемою.

Отримані дані свідчать про значні переваги адаптивних програм у порівнянні з традиційними

методиками фізичного виховання. Аналізуючи ефективність різних підходів, було виділено три ключові аспекти: підвищення рівня мотивації до занять, поліпшення фізичного стану та зміцнення соціальних зв'язків серед осіб з особливими потребами.

Одним із важливих висновків дослідження є те, що адаптивне фізичне виховання не лише сприяє фізичному розвитку, а й позитивно впливає на емоційний стан та самооцінку учасників. Зокрема, індивідуалізовані програми показали найвищий рівень ефективності для осіб із серйозними обмеженнями, тоді як групові заняття значною мірою забезпечували соціальну інтеграцію.

Особливий інтерес становить аналіз порівняльної ефективності різних методик, що представлено у (табл. 1).

Ця таблиця надає наочний огляд ключових характеристик різних підходів, дозволяючи глибше зрозуміти їх вплив на учасників адаптивних програм.

Індивідуальні підходи, завдяки можливості гнучко адаптувати вправи під специфічні потреби кожного учасника, забезпечили значне покращення фізичних показників, таких як сила, витривалість та координація. Проте висока вартість реалізації таких програм обмежує їхнє широке використання.

Групові заняття, хоч і менш ефективні в контексті індивідуального фізичного прогресу, сприяли розвитку комунікаційних навичок і почуття спільності серед учасників. Особливо це важливо для осіб із психосоціальними проблемами, для яких соціальна підтримка є ключовою складовою реабілітації.

Інтерактивні технології (наприклад, використання віртуальної реальності або інтерактивних тренажерів) продемонстрували високий рівень залучення і мотивації до занять. Однак їхнє впровадження потребує значних інвестицій у технічне забезпечення та підготовку персоналу.

Результати підтверджують важливість інтеграції інноваційних підходів до адаптивного фізичного виховання. Зокрема, поєднання індивідуального підходу з елементами інтерактивних технологій забезпечує комплексний вплив на фізичний, емоційний та соціальний аспекти реабілітації. Такі висновки узгоджуються з даними попередніх

Таблиця 1

Порівняльна характеристика адаптивних методик

Підхід	Переваги	Недоліки
Індивідуальний підхід	Висока ефективність, врахування особливостей	Вимагає великих ресурсів
Групові заняття	Соціальна інтеграція, зменшення витрат	Менша увага до індивідуальних потреб
Інтерактивні технології	Мотивація до занять, залучення	Висока вартість обладнання

досліджень, зазначених у роботах Осадченко Т. М. [7], Борецька Н. О. [1], які акцентували на важливості адаптивних програм у сучасній системі фізичного виховання.

Таким чином, порівняльний аналіз підтверджує, що для досягнення максимального ефекту необхідно використовувати мультидисциплінарний підхід, який враховує переваги кожної методики і адаптує їх до конкретних потреб учасників.

Ефективність адаптивного фізичного виховання залежить від правильного вибору методик, що враховують потреби та можливості кожного учасника. Дослідження показали, що індивідуальний підхід дає найкращі результати для фізичної реабілітації, тоді як групові заняття сприяють соціалізації. Інтерактивні технології, попри високу вартість, забезпечують мотивацію та залучення, що є важливими факторами для довгострокового прогресу. Зокрема, в учасників, які брали участь у програмах із використанням інтерактивних тренажерів, було зафіксовано зростання рівня фізичної активності на 25% у порівнянні з традиційними методиками. Індивідуальні заняття продемонстрували покращення фізичного стану на 30%, тоді як групові – на 15%, з основним акцентом на психологічну підтримку [10].

Інтерактивні технології, такі як доповнена реальність (AR), демонструють позитивні результати у реабілітації дітей з різними патологіями, включаючи онкологічні захворювання, реабілітацію після травм та операцій, а також аутизм. Зокрема, спостерігається зростання використання AR у реабілітації дітей з аутизмом за останні 5 років:

Рік	Використання AR у реабілітації дітей з аутизмом, %
2019	20%
2020	30%
2021	45%
2022	55%
2023	65%

Джерело: розроблено автором на основі [10]

Щодо порівняння індивідуальних та групових занять, дослідження свідчать, що індивідуальні програми реабілітації дозволяють більш точно враховувати особливості кожного пацієнта, що сприяє підвищенню ефективності відновлення. Водночас групові заняття сприяють соціальній інтеграції та надають психологічну підтримку учасникам [10].

Для більш глибокого розуміння результатів можна запропонувати створення змішаних програм, які поєднують індивідуальні підходи, групову взаємодію та технологічні інновації.

Отримані дані підтверджують теоретичну гіпотезу про те, що поєднання адаптивного підходу

з інноваційними технологіями забезпечує комплексний вплив на фізичний, психічний і соціальний розвиток учасників. З практичної точки зору, це відкриває нові можливості для впровадження програм, які враховують індивідуальні потреби та використовують сучасні технології, такі як VR-реабілітація та інтерактивні тренажери. Результати дослідження також свідчать про необхідність навчання спеціалістів новим методикам і технологіям, що дозволить розширити масштаби застосування адаптивного фізичного виховання.

Висновки. Адаптивне фізичне виховання займає важливе місце у сучасному суспільстві, оскільки воно сприяє покращенню фізичного, психічного та соціального стану осіб з особливими потребами. В процесі дослідження було встановлено, що індивідуальний підхід у поєднанні з інтерактивними технологіями є найбільш ефективним для досягнення позитивних результатів у реабілітації та соціалізації. Застосування сучасних інноваційних технологій, таких як доповнена реальність та інтерактивні тренажери, дозволяє забезпечити гнучкість програм фізичного виховання та врахувати індивідуальні потреби учасників. Ці технології сприяють не лише покращенню фізичного стану, а й підвищенню мотивації до занять.

Дослідження також підкреслили важливість інтеграції групових занять для соціалізації учасників, що особливо актуально для дітей і підлітків. Групові програми створюють атмосферу підтримки та взаємодопомоги, що позитивно впливає на емоційний стан учасників. Отримані результати демонструють необхідність розробки комплексних програм, які поєднують індивідуальні, групові та технологічні підходи. Такі програми не лише підвищують ефективність реабілітації, але й сприяють впровадженню адаптивного фізичного виховання в різні сфери життя.

Перспективи подальших досліджень включають оцінку довгострокових ефектів від впровадження інтерактивних технологій у реабілітаційні програми, розробку нових інструментів для моніторингу прогресу учасників, а також навчання спеціалістів роботі з інноваційними методиками.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського. 2019. 216 с.
2. Кравчук Л. В. Методологічні засади формування фізичної культури особистості. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2013. 320 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк. 2012. 248 с.
4. Малойван Я. Загальні основи адаптивного фізичного виховання. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту. 2019. № 2. С. 67–72.
5. Михальчук А., Погасій Л. Сучасні підходи та тенденції організації в початкових школах країн Європи

процесу фізичного виховання. *Сучасний рух науки: тези доповідей*. 2021. С. 89–92.

6. Москаленко Н. В., Ткаченко В. Т. Актуальні підходи до викладання адаптивного фізичного виховання в процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2020. С. 123–130.

7. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання: навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

8. Передерій А., Розторгуй М. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної

підготовки спортсменів у адаптивному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 45–50.

9. Шавель Х. Є. Щодо модифікації традиційних методів фізичного виховання для використання на платформах дистанційної освіти в Україні. *Педагогічна академія*, 2020. С. 15–25.

10. Явтушенко, П. В., Трубікова, С. С., & Горошко, В. І. Використання доповненої реальності в лікуванні дітей і підлітків: статистичні дані та перспективи. *Rehabilitation and Recreation*, 2023, (17), 188–194.