

increased by 15.28%; while indicators of reactive (situational) and trait anxiety remained nearly unchanged and correspond to an average level.

Thus, the implementation of the "Strong Spirit" program contributes to the development of psychological endurance in agricultural university students, thereby enhancing their ability to maintain effectiveness, emotional stability, and adequate behavior under prolonged or intense stress.

Key words: *mental endurance, components, stress, students.*

УДК 796.011:378.147:376

Павло Хоменко

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
ORCID ID 0000-0003-3065-9095

Віктор Бондаренко

Полтавський державний аграрний університет
ORCID ID 0009-0001-4643-941X

Олександр Сукач

Полтавський державний аграрний університет
ORCID ID 0009-0008-7339-8837

Олександр М'якота

Полтавський державний аграрний університет
ORCID ID 0009-0006-5570-1455
DOI 10.24139/2312-5993/2025.02/201-210

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У статті комплексно досліджено методичні засади викладання адаптивної фізичної культури як важливої складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Розкрито теоретичні основи дисципліни, її місце в освітньо-професійній програмі, функціональне та аксіологічне значення для формування фахових і загальнокультурних компетентностей студентів. Встановлено, що адаптивна фізична культура має міждисциплінарний характер, базується на поєднанні знань з фізичної реабілітації, педагогіки, медицини, психології та соціальної роботи, і виконує гуманістичну місію інтеграції осіб з особливими потребами у соціум засобами фізичної активності.

Проаналізовано сучасний стан методичного забезпечення дисципліни, виокремлено його структурні компоненти, зокрема навчальні програми, методичні рекомендації, електронні ресурси та практичні посібники. Аргументовано доцільність впровадження інноваційних технологій навчання, таких як проєктна діяльність, кейс-метод, ситуаційне моделювання, цифрові платформи та віртуальні тренажери, що дозволяють ефективно розвивати критичне мислення, комунікативну гнучкість, емоційну компетентність і готовність до роботи в інклюзивному середовищі.

Особлива увага приділена визначенню інтерактивних форм організації навчання, які сприяють формуванню стійкої професійної мотивації, здатності до прийняття відповідальних рішень та індивідуалізації освітнього процесу. Обґрунтовано перспективні напрями удосконалення методичної бази з урахуванням сучасних викликів вищої освіти, цифровізації, соціальної мобільності

та інтернаціоналізації педагогічної діяльності. Стаття містить теоретичні положення, що можуть стати основою для подальших емпіричних досліджень і практичного впровадження в освітній процес факультетів фізичного виховання.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, методичне забезпечення, професійна підготовка, інклюзивна освіта, компетентнісний підхід, інноваційні технології, інтерактивне навчання, проєктна діяльність, фахові компетентності.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з урахуванням нових соціальних викликів, зокрема – інтеграції осіб з обмеженими можливостями до активного суспільного життя. В сучасних умовах розвитку освіти, коли гуманістичні засади, інклюзивність та орієнтація на компетентнісний підхід набувають пріоритетного значення, адаптивна фізична культура виступає вагомим засобом соціальної інтеграції, реабілітації та всебічного розвитку особистості. Водночас спостерігається певний дисбаланс між зростаючими вимогами до професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури й спорту та наявними методичними ресурсами, що забезпечують якісне вивчення адаптивної фізичної культури у закладах вищої освіти. Застарілі методичні підходи, недостатня практична спрямованість та обмеженість інноваційних технологій створюють перешкоди для ефективного формування відповідних професійних компетентностей. Таким чином, виникає потреба в науковому аналізі й оновленні методичного забезпечення навчального процесу з адаптивної фізичної культури. Особливого значення набуває розробка та впровадження сучасних освітніх технологій, орієнтованих на практичну підготовку студентів, розвиток їх проєктно-аналітичного мислення, емоційного інтелекту, комунікативної культури та здатності до роботи в інклюзивному середовищі. Актуальність запропонованої тематики зумовлюється також стратегічними напрямками модернізації вищої освіти в Україні, які передбачають міждисциплінарність, інноваційність і соціальну орієнтованість підготовки майбутніх педагогів. У цьому контексті методичне забезпечення адаптивної фізичної культури має стати основою для формування висококваліфікованих, мобільних і соціально відповідальних фахівців.

Аналіз актуальних досліджень. З метою теоретичного обґрунтування методичних основ викладання адаптивної фізичної культури та виявлення сучасних тенденцій у професійній підготовці фахівців фізичної культури було проаналізовано низку актуальних наукових публікацій, у яких розкриваються різні аспекти змісту,

організації та інноваційного забезпечення цієї освітньої галузі.. У працях Н. Деделюк висвітлено базові поняття, структуру і методичні підходи до формування адаптивної фізичної культури як дисципліни, що дозволяє окреслити її змістове наповнення відповідно до освітніх стандартів (Деделюк, 2014); О. Колишкін акцентує увагу на міждисциплінарному підході до організації навчального процесу з урахуванням особливостей нозологічних груп та реабілітаційних потреб (Колишкін, 2022); І. Луценко, Ю. Коновал і М. Буренко аналізують сучасні виклики підготовки фахівців фізичної культури у контексті інклюзивної парадигми та цифровізації освітнього процесу (Луценко, Коновал, & Буренко, 2024); І. Маріонда та Г. Мордвінцев визначають роль адаптивного фізичного виховання у системі педагогічної освіти як засобу професійної соціалізації майбутніх вчителів (Маріонда & Мордвінцев, 2022); О. Согоконь, О. Донець, П. Хоменко, С. Мироненко і Є. Шостак акцентують на важливості здоров'язберезувального напрямку у професійній діяльності фахівців фізичної культури в умовах глобальних освітніх трансформацій (Согоконь, Донець, Хоменко, Мироненко, & Шостак, 2025); Т. Христова та Є. Карабанов розробили практично орієнтовані методичні рекомендації, які враховують специфіку підготовки магістрів із дисципліни «Адаптивна фізична культура» (Христова & Карабанов, 2018); М. Шевченко визначає зміст і структуру інклюзивної компетентності як системної складової професійної готовності майбутнього вчителя (Шевченко, 2023); М. Шевченко розглядає формування інклюзивної компетентності як психолого-педагогічну проблему, важливу для викладачів фізичної культури (Шевченко, 2023); Н. Щекотіліна у дисертаційному дослідженні аналізує підготовку фахівців до індивідуалізованої роботи з учнями в інклюзивному середовищі, що є одним із ключових векторів методичного забезпечення адаптивної фізичної культури (Щекотіліна, 2020). Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, зазначена проблема залишається недостатньо розробленою з позицій інтеграції інноваційних технологій у методичну систему навчання та формування фахових компетентностей у сфері інклюзивної освіти.

Метою цієї статті є теоретичне обґрунтування та методичний аналіз інноваційного забезпечення процесу викладання адаптивної фізичної культури у закладах вищої освіти в системі формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів, що відповідають меті й завданням наукової роботи: теоретичні методи — аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми адаптивної фізичної культури, педагогіки вищої школи, інклюзивної освіти та професійної підготовки фахівців; порівняльно-педагогічний аналіз — для виявлення особливостей організації та методичного забезпечення навчального процесу з адаптивної фізичної культури у різних освітніх контекстах; контент-аналіз навчально-методичних матеріалів — з метою визначення наявних моделей і підходів до викладання дисципліни.

Виклад основного матеріалу. У системі вищої освіти адаптивна фізична культура розглядається як окрема навчальна дисципліна, що має чітко визначене місце у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Її зміст спрямований на формування у студентів ґрунтовних знань про організацію фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та рекреаційної діяльності осіб з порушеннями здоров'я, обмеженими можливостями або з особливими освітніми потребами. Адаптивна фізична культура виступає також як теоретико-практичне підґрунтя для професійної реалізації фахівця у сфері інклюзивного простору, що вимагає особливих компетентностей у галузі медицини, педагогіки, психології та соціальної роботи.

Теоретичне обґрунтування дисципліни базується на міждисциплінарному підході, який інтегрує основи фізіології, біомеханіки, спеціальної педагогіки, психології інвалідності, соціальної адаптації та реабілітаційної медицини. Концептуальною основою вивчення адаптивної фізичної культури є гуманістичні принципи — визнання цінності кожної особистості, повага до її гідності та забезпечення рівних можливостей для участі в соціокультурному житті. Це вимагає формування у майбутніх фахівців не лише високого рівня професійної підготовки, але й емпатійності, здатності до рефлексії, толерантності та соціальної відповідальності (Маріонда & Мордвінцев, 2022).

Навчальна дисципліна виконує декілька важливих функцій у системі професійної освіти. Серед них провідними є інформаційна (ознайомлення з основами адаптивного руху, нозологічною класифікацією, специфікою організації занять з різними групами населення), методична (опанування сучасних методів адаптації фізичних вправ), практична (підготовка до роботи з контингентами, що мають

обмеження в русі чи інші функціональні особливості) та аксіологічна (виховання ціннісного ставлення до інклюзії та соціальної інтеграції).

Зміст дисципліни охоплює вивчення принципів і методів організації занять з особами різних нозологічних груп, основ фізичної реабілітації, адаптивних спортивних технологій, а також методів оцінки функціонального стану та рівня фізичної підготовленості осіб з інвалідністю. Особлива увага приділяється аналізу міжнародних нормативних документів, які регламентують права осіб з інвалідністю, включно з Конвенцією ООН про права осіб з інвалідністю, що має бути інтегрована у професійно-педагогічне світобачення майбутнього фахівця.

Таким чином, теоретичні засади адаптивної фізичної культури як навчальної дисципліни формують основу для розвитку ключових компетентностей фахівця, здатного реалізовувати освітньо-реабілітаційні та інклюзивні стратегії у своїй професійній діяльності. Це зумовлює необхідність подальшого вдосконалення методичного забезпечення дисципліни відповідно до вимог сучасного освітнього процесу (Щекотіліна, 2020).

Методичне забезпечення навчального процесу з адаптивної фізичної культури є ключовим чинником ефективної реалізації змісту цієї дисципліни у професійній підготовці майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту. Воно охоплює систему дидактично обґрунтованих засобів, форм, методів і технологій навчання, що сприяють формуванню спеціальних знань, практичних умінь і професійних компетентностей студентів у сфері адаптивної рухової активності.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні актуалізується необхідність переосмислення методичних підходів до викладання адаптивної фізичної культури в умовах компетентнісної парадигми. Традиційні методики, засновані переважно на репродуктивному навчанні, дедалі частіше поступаються місцем інтерактивним, практико-орієнтованим формам, які стимулюють аналітичне мислення, творчість і здатність до прийняття рішень в індивідуалізованих ситуаціях. У цьому контексті методичне забезпечення повинно мати адаптивний, мобільний і міждисциплінарний характер, бути орієнтованим на реальні запити інклюзивної практики. Зміст методичного забезпечення охоплює: навчальні програми, навчально-методичні комплекси, конспекти лекцій, практичні посібники, кейси, мультимедійні презентації, дидактичні ігри, відеоматеріали з аналізом рухових дій, а також

електронні освітні ресурси. Особливу увагу варто приділяти організації практичних занять, які повинні включати моделювання реальних педагогічних ситуацій, імітацію занять з особами різних нозологічних груп, ознайомлення з реабілітаційним обладнанням і розробку індивідуалізованих програм фізичних занять (Деделюк, 2014).

У структурі методичного супроводу важливе місце займає поєднання традиційних і сучасних засобів навчання. Використання інтерактивних технологій — таких як рольові ігри, дискусії, ситуаційне моделювання, мікропроекти — дозволяє сформувати у студентів навички комунікації, командної взаємодії, етичного ставлення до клієнта. Доцільним є також впровадження кейс-методу, який дозволяє аналізувати конкретні ситуації у сфері адаптивної фізичної культури, формуючи професійну рефлексію та здатність до критичного осмислення проблемних завдань (Колишкін, 2022; Луценко, Коновал, & Буренко, 2024). Отже, ефективне методичне забезпечення навчального процесу з адаптивної фізичної культури передбачає поєднання науково обґрунтованого змісту, сучасних технологій навчання та диференційованого підходу до підготовки фахівців. Воно є необхідною умовою формування професійної готовності студентів до роботи з різними контингентами в умовах інклюзивного суспільства.

Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури, які володіють знаннями та навичками з адаптивної фізичної культури, вимагає переорієнтації освітнього процесу на використання інноваційних педагогічних підходів. У цьому контексті інноваційність розглядається не лише як впровадження новітніх технологій і форм навчання, а й як цілісна трансформація освітньої взаємодії, спрямованої на розвиток компетентнісної, особистісно орієнтованої і діяльнісної складової підготовки студентів.

Одним із провідних інноваційних підходів є компетентнісний підхід, що передбачає акцент не на засвоєнні знань як таких, а на здатності студента ефективно застосовувати їх у професійній діяльності. Такий підхід орієнтує навчальний процес на результат, що виражається у сформованості здатностей до аналізу ситуацій, прийняття рішень у складних педагогічних умовах, міжособистісної комунікації, емпатії, адаптації до індивідуальних потреб осіб з порушеннями здоров'я. Важливу роль відіграє інтерактивне навчання, зокрема впровадження таких методів, як тренінги, мозкові штурми, робота в малих групах, симуляційні вправи та рольові ігри. Ці форми

сприяють формуванню практичних навичок комунікації з представниками різних нозологічних груп, розвитку емоційного інтелекту, здатності до толерантного міжособистісного взаємодії, що є критично важливими компонентами професійної компетентності фахівця з адаптивної фізичної культури.

Особливої уваги заслуговує впровадження проєктного підходу, який стимулює розвиток дослідницької, аналітичної, організаційної та комунікативної активності студентів. У межах виконання навчальних мікропроєктів майбутні фахівці навчаються розробляти індивідуальні програми адаптивної рухової активності, оцінювати функціональний стан осіб з обмеженнями здоров'я, прогнозувати очікувані результати фізичного виховання або реабілітації. Проєктна діяльність також сприяє формуванню навичок роботи в мультидисциплінарних командах та розвитку критичного мислення.

До інноваційних підходів також належить використання цифрових освітніх технологій: відеотренінгів, онлайн-курсів, віртуальних симуляцій, інтерактивних платформ для оцінювання та тестування. Вони розширюють можливості дистанційного навчання, забезпечують гнучкість освітнього процесу та підвищують мотивацію студентів до самостійної діяльності. Активне впровадження цифрових інструментів дозволяє забезпечити варіативність навчальних маршрутів, індивідуалізацію навчання та зворотний зв'язок (Колишкін, 2022; Луценко, Коновал, & Буренко, 2024). Інноваційна освітня діяльність у сфері адаптивної фізичної культури також має враховувати сучасні наукові підходи до інклюзивної педагогіки, такі як антропоцентризм, аксіологізм, діалогізм і культуровідповідність. Це сприяє не лише професійному зростанню студента, а й формуванню в нього гуманістичної світоглядної позиції щодо осіб з обмеженими можливостями.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що адаптивна фізична культура як навчальна дисципліна відіграє важливу роль у системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, забезпечуючи формування ціннісних орієнтацій, спеціальних знань, практичних навичок та інтегрованих професійних компетентностей, необхідних для роботи в інклюзивному освітньому і соціальному середовищі.

Теоретичні засади дисципліни ґрунтуються на міждисциплінарному підході та гуманістичних принципах, що формують у студентів усвідомлене ставлення до соціальної відповідальності й

інклюзії. Аналіз сучасного стану методичного забезпечення адаптивної фізичної культури виявив потребу в його оновленні з урахуванням змін освітньої парадигми, новітніх вимог до компетентної моделі випускника та умов реалізації державної політики у сфері інклюзивної освіти. Ефективне методичне забезпечення дисципліни має передбачати поєднання класичних педагогічних принципів з інноваційними технологіями навчання, сприяти реалізації практико-орієнтованого підходу, індивідуалізації та гнучкості освітнього процесу. Впровадження інтерактивних методів, проєктної діяльності, цифрових освітніх інструментів та симуляцій створює умови для цілісного формування фахової компетентності студента, його готовності до роботи в умовах варіативності, міждисциплінарної взаємодії та соціальної різноманітності. Отже, інноваційний підхід до методичного забезпечення адаптивної фізичної культури дозволяє не лише оптимізувати зміст і форми викладання дисципліни, а й сприяє професійному та особистісному розвитку майбутніх фахівців, орієнтованих на активну участь у процесах соціальної інтеграції та здоров'язбереження у сучасному суспільстві.

Перспективи подальших наукових розвідок: подальші дослідження у сфері методичного забезпечення адаптивної фізичної культури доцільно спрямувати на поглиблене вивчення механізмів формування фахових компетентностей у студентів в умовах змішаного та дистанційного навчання. Актуальним є розроблення адаптивних навчально-методичних комплексів, які враховують індивідуальні освітні траєкторії, потреби здобувачів з різним рівнем підготовки та специфікою професійної орієнтації. Окремого наукового осмислення потребує питання інтеграції адаптивної фізичної культури у мультидисциплінарні освітні модулі, що передбачає міжгалузеву взаємодію з медико-біологічними, психолого-педагогічними та соціальними дисциплінами.

ЛІТЕРАТУРА

- Деделюк, Н. А. (2014). *Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів*. Луцьк: Вежа-Друк. (Dedeliuk, N. A. (2014). *Theory and methodology of adaptive physical education: Educational and methodological manual for students*. Lutsk: Vezha-Druk.)
- Колишкін, О. В. (2022). *Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури*. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. (Kolyshkin, O. V. (2022). *Theoretical and practical foundations of adaptive physical education*. Sumy: A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University.)

- Луценко, І. М., Коновал, Ю. М., & Буренко, М. С. (2024). Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. *Академічні візії*, (37), 45–52. (Lutsenko, I. M., Konoval, Yu. M., & Burenko, M. S. (2024). Professional training of coaches and specialists in the field of physical education and sports in higher education institutions of Ukraine: Modern approaches and challenges. *Academic Visions*, (37), 45–52).
- Маріонда, І. І., & Мордвінцев, Г. О. (2022). Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, (90). <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.18> (Marionda, I. I., & Mordvintsev, H. O. (2022). The role of adaptive physical education in the system of pedagogical education. *Scholarly Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 5: Pedagogical Sciences: Realities and Prospects*, (90)).
- Согоконь, О. А., Донець, О. В., Хоменко, П. В., Мироненко, С. Г., & Шостак, Є. Ю. (2025). Сучасні підходи до здоров'язбережувальної діяльності фахівців фізичної культури в умовах інтеграції у світовий освітній простір. *Світ медицини та біології*, (1(91)), 247–253. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2025-1-91-247-252> (Sohokon, O. A., Donets, O. V., Khomenko, P. V., Myronenko, S. H., & Shostak, Ye. Yu. (2025). Modern approaches to health-preserving activities of physical education specialists in the context of integration into the global educational space. *World of Medicine and Biology*, (1(91)), 247–253).
- Христова, Т. Є., & Карабанов, Є. О. (2018). *Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Адаптивна фізична культура» для студентів магістратури спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*. Мелітополь: ФОП Силаєва О. В. (Khrystova, T. Ye., & Karabanov, Ye. O. (2018). *Methodological recommendations for seminar classes in the discipline "Adaptive Physical Education" for master's students of specialty 014.11 Secondary Education (Physical Education)*. Melitopol: FOP Silaieva O. V.).
- Шевченко, М. (2023). Формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, (3(144)), 78–84. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2023-3-12> (Shevchenko, Maksym. (2023). Formation of inclusive competence of future physical education teachers as a psychological and pedagogical problem. *Scientific Bulletin of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky*, (3(144)), 78–84.)
- Щекотиліна, Н. Ф. (2020). *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до індивідуальної роботи з учнями в умовах інклюзії* (дисертація кандидата педагогічних наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса. (Shchekotilina, N. F. (2020). *Training future physical education teachers for individual work with students in inclusive settings* (Candidate of Pedagogical Sciences Dissertation). South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, Odesa).

SUMMARY

Khomenko Pavlo, Bondarenko Viktor, Sukach Oleksandr, Miakota Oleksandr.
Methodological support for adaptive physical education: an innovative approach to developing the competencies of future specialists.

This article presents a comprehensive examination of the methodological foundations of teaching adaptive physical education as a critical component of professional training for future specialists in physical education and sports. It highlights the theoretical basis of the discipline, its role within educational and professional programs, and its functional and axiological significance in shaping both professional and general cultural competencies of students. The interdisciplinary nature of adaptive physical education is emphasized, integrating knowledge from physical rehabilitation, pedagogy, medicine, psychology, and social work. The discipline also carries a humanistic mission by promoting the social inclusion of individuals with special needs through structured physical activity. The article analyzes the current state of methodological support for the discipline, identifying its key structural components, including curricula, methodological recommendations, electronic learning resources, and practical manuals. The relevance of incorporating innovative educational technologies – such as project-based learning, case studies, situational modeling, digital platforms, and virtual simulators – is substantiated. These tools enhance critical thinking, communicative flexibility, emotional intelligence, and preparedness for work in inclusive educational settings.

Special attention is given to interactive learning methods, which foster sustainable professional motivation, improve decision-making abilities, and support the personalization of the educational process. The article also outlines promising directions for enhancing the methodological framework of adaptive physical education in response to contemporary challenges in higher education, digital transformation, increased social mobility, and the internationalization of pedagogical practices. The theoretical positions presented may serve as a foundation for further empirical research and practical implementation within faculties of physical education.

Key words: *adaptive physical education, methodological support, professional training, inclusive education, competency-based approach, innovative technologies, interactive learning, project-based activity, professional competencies.*