

**РОЛЬ АДАПТИВНИХ ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ
У ФОРМУВАННІ ІНКЛЮЗИВНОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ
СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ В ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Андрій Авраменко,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність Фізична культура і спорт,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України, Київ, Україна
(науковий керівник – доктор філософії зі спеціальності
Професійна освіта, доцент Віталій Мирошніченко,
<https://orcid.org/0000-0001-6561-3869>)

Анотація. У дослідженні розглянуто роль адаптивних фізичних активностей у формуванні інклюзивного простору для студентів з обмеженими можливостями в закладах вищої освіти. Описано їх вплив на фізичний, психологічний і соціальний розвиток студентів, а також важливість організаційних аспектів для забезпечення доступності та ефективності таких активностей. Акцентується увага на значенні адаптивних занять для зниження рівня стресу, покращення самооцінки та інтеграції студентів в навчальне середовище.

Ключові слова: адаптивні фізичні активності, інклюзивний простір, студенти з обмеженими можливостями, фізичний розвиток, психологічний розвиток, соціальна інтеграція

Abstracts. The study explores the role of adaptive physical activities in shaping an inclusive space for students with disabilities in higher education institutions. It describes their impact on the physical, psychological, and social development of students, as well as the importance of organizational aspects to ensure accessibility and the effectiveness of such activities. The paper emphasizes the significance of adaptive exercises in reducing stress levels, improving self-esteem, and integrating students into the academic environment.

Keywords: adaptive physical activities, inclusive space, students with disabilities, physical development, psychological development, social integration

Актуальність. Адаптивні фізичні активності стають дедалі важливішими у формуванні інклюзивного освітнього простору для студентів з обмеженими можливостями, оскільки сприяють їхній фізичній, соціальній та психологічній адаптації в умовах вищої освіти. Це питання набуває особливої актуальності через зростаючий інтерес до інклюзивного навчання та важливість забезпечення рівних можливостей для всіх студентів, незалежно від їхніх фізичних обмежень. У закладах вищої освіти все більше звертається увага на створенні середовища, що враховує потреби студентів з інвалідністю, а адаптивна фізична активність є однією з ключових складових цього процесу.

Мета роботи – дослідити роль адаптивних фізичних активностей у формуванні інклюзивного освітнього простору, їхній вплив на адаптацію студентів з обмеженими

можливостями та організаційні механізми впровадження в освітній процес.

З'ясовано, що адаптивні фізичні активності мають безпосередній вплив на розвиток фізичних, психологічних та соціальних здібностей студентів з обмеженими можливостями. Дослідження науковців показали, що участь у таких активностях допомагає студентам з інвалідністю не лише покращити їх фізичний стан, але й значно зменшити рівень стресу, тривожності та депресії, що часто виникають через соціальну ізоляцію. Це сприяє покращенню загального психологічного клімату в навчальному середовищі, а також допомагає створити рівні умови для всіх студентів [2].

Що стосується фізичного розвитку, адаптивні фізичні активності дозволяють студентам з обмеженими фізичними можливостями розвивати необхідні рухові навички, покращувати координацію, рівновагу, силу та витривалість. Оскільки кожен студент має індивідуальні потреби, то й вправи для них підбираються персонально, з урахуванням особливостей кожного. Це можуть бути заняття на спеціальних тренажерах, ритмічно-рухові вправи, а також адаптовані спортивні ігри, що дозволяють студентам відчути себе частиною команди. Участь у таких активностях не лише сприяє покращенню фізичного стану, а й знижує ризик фізичного виснаження.

Однак не менш важливим є і психологічний аспект участі студентів з обмеженими фізичними можливостями в адаптивних фізичних активностях. Заняття спортом допомагають значно знизити рівень тривожності, депресії та стресу, покращують самооцінку та мотивацію. Це дозволяє студентам відчути себе впевненими в собі, здатними досягати результатів і долати труднощі. Саме завдяки таким заходам студенти з інвалідністю можуть пережити позитивні емоції від власних досягнень, що має великий вплив на їх загальний психоемоційний стан. Адаптовані фізичні активності стають потужним інструментом для підвищення комфорту та розвитку соціальних зв'язків, що є важливою частиною їх успішної соціалізації в університетському середовищі.

Своєю чергою, адаптивні фізичні активності мають велике значення для соціальної інтеграції студентів з обмеженими

можливостями у загальну студентську спільноту. Одним з основних завдань таких активностей є зламання бар'єрів між студентами з інвалідністю та їх однолітками. Спільні тренування, участь у спортивних заходах, змаганнях і турнірах не лише покращують фізичні кондиції студентів, але й сприяють формуванню інклюзивної атмосфери в навчальному закладі. Спільні заняття з іншими студентами дають можливість позбутися стереотипів і сприймати людей з обмеженими можливостями як рівних партнерів. Це позитивно позначається на культурі навчального закладу, створюючи відкриту, доброзичливу та толерантну атмосферу. Однак для того, щоб адаптивні фізичні активності стали справді ефективними, важливо враховувати кілька організаційних аспектів. Перш за все, необхідно забезпечити доступність навчальних приміщень для студентів з обмеженими можливостями, що включає наявність безбар'єрних спортивних залів і спеціальних тренажерів. Такі приміщення повинні бути оснащені з урахуванням особливих потреб студентів, що дозволить забезпечити їх комфорт і безпеку під час занять. Крім того, для проведення адаптивних фізичних активностей необхідно мати в розпорядженні кваліфікованих інструкторів, які володіють спеціальними методиками роботи з цією категорією студентів. Вони повинні мати достатній досвід і знання для того, щоб створювати індивідуальні програми тренувань, що відповідатимуть фізичним можливостям студентів з інвалідністю [1; 2].

Зроблено висновок, що адаптивні фізичні активності є важливим елементом у створенні інклюзивного освітнього простору для студентів з обмеженими фізичними можливостями в закладах вищої освіти. Вони не тільки сприяють розвитку фізичних навичок і поліпшенню здоров'я студентів, а й мають значний вплив на їх соціалізацію та психологічний розвиток. Для успішної інтеграції таких активностей у навчальний процес необхідно створити умови для доступності фізичних вправ для всіх студентів, а також забезпечити відповідну підготовку викладачів та інструкторів. Інклюзивний підхід до фізичного виховання дозволяє створити рівні можливості для всіх

студентів, незалежно від їхніх фізичних обмежень, що є ключем до успішної адаптації в освітньому середовищі.

Джерела:

1. Загура, Ф., & Зубрицький, Я. (2024). Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. *Education Innovation Practice*, 12 (8), 27-33. <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol12i8-004>

2. Інклюзивне навчання: основні принципи та дієві технології: монографія / відп. ред. Г.В. Давиденко. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. 216 с.

Здоров'я та освіта XXI століття / Health and Education XXI

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ, ЕКОЛОГІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



**НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ /
SCIENTIFIC AND INFORMATIONAL SUPPORT
OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS
IN CRISIS CONDITIONS**

*Матеріали
II науково-практичного семінару*

*20 березня 2025 року
м. Київ*

УДК 378:37.091.12

*Рекомендовано до друку Вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 9 від 17 травня 2025 року)*

Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах: матеріали II науково-практичного семінару (20 березня 2025 року, м. Київ); відп. ред. і укл. Н. О. Терентьєва. Київ: Редакційно-видавничий відділ НУБіП України, 2025. 252 с.

Відповідальний редактор і укладач:

Терентьєва Н. О., доктор педагогічних наук, професор [Національний університет біоресурсів і природокористування України]

Рецензенти:

Бахмат Н. В., доктор педагогічних наук, професор [Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]

Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор [Український державний університет імені Михайла Драгоманова]

ISBN 978-617-8598-13-6

Збірник репрезентує авторські матеріали, представлені в рамках проведення II науково-практичного семінару з міжнародною участю «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах», які органічно розкривають різні аспекти окресленої проблематики.

Матеріали стануть у нагоді науковим, науково-педагогічним, педагогічним, медичним працівникам, фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, здобувачам усіх рівнів вищої освіти, учителям-практикам і керівникам закладів освіти.

© Автори публікацій, 2025

© НУБіП України, 2025