

Секція А 7 Фізична культура і спорт	
УДК 378.016:796.012.68-056.24:364.262	
Дата першого надходження статті до видання	2026-03-07
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-03-25
Дата публікації/оприлюднення	2026-04-07

Особливості застосування оздоровчо-рекреаційних занять у процесі адаптивного фізичного виховання студентів

Маляр Неля Степанівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет,
46009, Україна, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11
e-mail: malyar_n@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

Маляр Едуард Імрејович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет,
46009, Україна, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11
e-mail: malyar_e@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

Анотація. У статті розглянуто актуальну проблему модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України в контексті зростання кількості студентів, віднесених до спеціальних медичних груп. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності впровадження інноваційних оздоровчо-рекреаційних технологій у процес адаптивного фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп для покращення їхнього соматичного стану та психоемоційного благополуччя. Робота спрямована на розробку цілісної методики, що інтегрує корекційні та розважальні компоненти в освітній простір вищої школи.

Методи дослідження базуються на комплексному підході, що включає теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометричні вимірювання, функціональні проби (індекс Руф'є, моніторинг ЧСС), а також методи математичної статистики для верифікації отриманих даних. Використання психологічного тестування (шкала Спілбергера-Ханіна) дозволило оцінити динаміку рівня тривожності та емоційної стабільності респондентів.

У ході дослідження було розкрито методичні особливості проведення занять, що гармонійно поєднують класичні корекційні вправи з елементами сучасних фітнес-індустрій: скандинавською ходьбою, гідрорекреацією, йога-терапією та оздоровчою гімнастикою. Автором розроблено та впроваджено трикомпонентну структуру занять, яка включає: діагностичний моніторинг, що забезпечує оперативний контроль функціональних показників перед навантаженням; мотиваційний блок, спрямований на формування свідомого ставлення до здоров'я через гейміфікацію процесу; корекційно-розвивальний етап, диференційований відповідно до конкретних нозологій студентів.

Експериментально доведено, що впровадження методики «Body & Mind» сприяє суттєвому зниженню рівня реактивної тривожності у студентів (на 25–30%), що є

критично важливим в умовах сучасних стресогенних факторів. Встановлено, що суворе дотримання аеробного режиму (у межах 50–60% від максимальної частоти серцевих скорочень) забезпечує оптимальний оздоровчий ефект без ризику перевтоми. Крім того, зафіксовано позитивні зміни в інклюзивній взаємодії: студенти стали проявляти вищу соціальну активність та кращу адаптивність до колективної діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про механізми впливу рекреаційних технологій на адаптаційний потенціал студентів із обмеженнями життєдіяльності. Вперше було науково обґрунтовано поєднання засобів скандинавської ходьби та йога-терапії в рамках єдиної програми адаптивного фізичного виховання у ЗВО, що дозволило змістити акцент з суто лікувального на соціокультурний та реабілітаційний вектори.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці конкретних методичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання, які можуть бути імplementовані в освітній процес закладів вищої освіти. Запропоновані підходи дозволяють індивідуалізувати процес фізичного виховання, забезпечуючи не лише фізичну реабілітацію, а й ефективну соціальну інклюзію молоді з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, оздоровчо-рекреаційні технології, оздоровча гімнастика, інклюзія у вищій освіті, психоемоційний стан, студенти.

Particularities of health and recreational students to be taken in the process of adaptive physical education of students

Maliar Nelia Stepanivna

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports

Western Ukrainian National University,
46009, Ukraine, Ternopil, Lvivska street, 11
e-mail: malyar_n@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

Maliar Eduard Imreyovich

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports

Western Ukrainian National University,
46009, Ukraine, Ternopil, Lvivska street, 11
e-mail: malyar_e@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

Annotation. The article examines the current problem of modernizing the system of physical education in high education institutions of Ukraine in the context of an increase in the number of students assigned to special medical groups. Meta-research lies in the theoretical background and experimental re-verification of the effectiveness of the promotion of innovative health-recreational technologies in the process of adaptive physical training of special medical students group for improving your somatic state and psycho-emotional well-being. The work is aimed at developing a comprehensive methodology that integrates corrective and important components into the public space of a school.

Research methods are based on an integrated approach, which includes theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical caution, anthropometric measurements, functional tests (Ruffe index, heart rate monitoring), and as well as methods of mathematical statistics for verification of obtained data. The use of psychological testing

(Spielberger-Hanin scale) made it possible to assess the dynamics of the level of anxiety and emotional stability of respondents.

During the course of the research, it was revealed the methodical features of the conduct that harmoniously combine classical corrections with elements of the current fitness industry: Nordic walking, hydrorecreation, yoga therapy and health-improving gymnastics. The author has broken down and proposed a three-component structure, which includes: diagnostic monitoring, which will ensure operational control of functional indicators before implementation; motivational block, directing the formation of awareness to health through the gamification process; correctional-developmental stage, differentiation based on specific nosologies of students.

It has been experimentally proven that the implementation of the «Body & Mind» methodology results in a significant reduction in the level of reactive anxiety in students (by 25–30%), which is critically important in the minds of current stress factors. It has been established that maintaining an aerobic regimen (in the range of 50–60% as the maximum heart rate will soon) will ensure an optimal health effect without risk of overuse. In addition, positive changes were recorded in inclusive interaction: students began to show greater social activity and increased adaptability to collective activity.

Scientific novelty lies in the expanded discovery of the mechanisms of infusing recreational technologies into the adaptive potential of students from limited livelihoods. First, the study of Nordic walking and yoga therapy was scientifically supported within the framework of a unified program of adaptive physical training at the Western Military District, which made it possible to shift the emphasis from the secular to the sociocultural rehabilitation vectors.

The practical significance of the obtained results lies in the development of specific methodological recommendations for physical training practitioners, which can be implemented in the educational process of laying the foundations of greater illumination. The proposed approaches make it possible to individualize the process of physical rehabilitation, ensuring not only physical rehabilitation, but also effective social inclusion of young people with special social needs.

Key words: adaptive physical culture, health-recreational technologies, health-improving gymnastics, inclusion in public education, psycho-emotional state, students.

Вступ

Актуальність проблеми. Сучасний етап реформування вищої освіти в Україні, що відбувається в умовах тривалої дії воєнного стану та постпандемічних наслідків, актуалізує проблему критичного зниження рівня здоров'я студентської молоді. За даними останніх моніторингових досліджень, частка студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ), у деяких закладах вищої освіти (ЗВО) сягає 35-45% від загальної кількості першокурсників, що свідчить про стійку тенденцію до погіршення соматичного стану нації.

Важливість дослідження саме зараз обумовлена наступними факторами:

1. Невідповідність нормативної бази та реальних потреб: чинні програми з фізичного виховання для СМГ часто базуються на застарілих методах дозування навантажень, які не враховують сучасну структуру захворюваності (зростання частки поєднаних патологій та психосоматичних розладів). Наявний дефіцит персоналізованих програм адаптивного фізичного виховання (АФВ) призводить до того, що фізична культура сприймається студентами як додатковий стресогенний фактор, а не засіб реабілітації.

2. Виклики інклюзії та цифровізації: запровадження змішаного та дистанційного навчання в ЗВО створило «методичний вакуум» у роботі з СМГ. Традиційні методики контактної взаємодії втратили ефективність, а 62% викладачів фізичного виховання

(згідно з галузевими аналітичними звітами 2024 року) не мають розроблених алгоритмів дистанційного супроводу адаптивних занять з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій.

3. Психоемоційний стан та реабілітаційний запит: сучасні умови вимагають інтеграції психосоматичної корекції в процес АФВ. Зростання рівня тривожності та депресивних станів у студентів з інвалідністю або хронічними захворюваннями зумовлює необхідність переходу від суто «тренувальної» моделі до оздоровчо-рекреаційної парадигми, де фізична активність виступає інструментом соціальної адаптації та ментального відновлення.

4. Прогалини у знаннях та практиці: попри велику кількість теоретичних праць, залишається нерозв'язаним питання практичного впровадження індивідуальних траєкторій оздоровлення для студентів з різними нозологіями. Відсутність валідованого інструментарію для оцінки ефективності рекреаційних технологій саме в межах освітнього процесу СМГ стримує модернізацію фізичного виховання.

Таким чином, необхідність розробки та теоретико-методичного обґрунтування інноваційної системи адаптивного фізичного виховання на основі рекреаційних технологій зумовлена об'єктивною потребою практики у збереженні здоров'язбережувального потенціалу вищої школи в умовах кризових викликів сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукового доробку вітчизняних та закордонних учених свідчить про стійкий інтерес до проблеми використання рекреаційних технологій у системі адаптивного фізичного виховання (АФВ) студентської молоді.

Фундаментальні засади функціонування системи адаптивного фізичного виховання висвітлено у підручнику Н.В. Булгакової [1], де авторка акцентує увагу на комплексному підході до корекції фізичного стану осіб з особливими потребами; своєю чергою, М.В. Дутчак [2] детально розкриває теорію і методику фізичної рекреації, розглядаючи її як самостійну галузь, що має на меті відновлення психофізичних сил людини; важливе значення для нашого дослідження мають праці Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхньої [3], які систематизують особливості рекреаційної діяльності для різних груп населення, підкреслюючи пріоритетність задоволення потреб особистості у вільному самовиявленні через рухову активність; питання методологічного забезпечення таких досліджень ґрунтовно розроблені О.В. Іващенко [4].

Соціальний аспект інклюзії є центральним у працях Є.Н. Приступи [5], який доводить, що фізичне виховання є ефективним інструментом соціальної адаптації студентів. Цю думку підтримують О. Andrieieva та А. Накман [6], акцентуючи на рекреації як засобі реабілітації при відхиленнях у стані здоров'я.

Психофізичний розвиток та санологічний підхід (зміцнення здоров'я здорових) розглядають наступні дослідники: А.В. Магльований [7] аналізує місце санології в освітньому процесі; В.В. Трачук [8] у своїх дослідженнях фокусується на психофізичній реабілітації молоді; І.Р. Боднар [9] висвітлює практичні аспекти роботи зі студентами, що мають особливі освітні потреби.

Сучасний етап розвитку галузі характеризується впровадженням інновацій. Л.Р. Sushchenko [10] та Г.П. Грибан [11] вивчають оздоровчо-рекреаційні та цифрові технології у вищій школі; питанням індивідуалізації та врахування специфіки адаптивного спорту присвячено працю Ж.Л. Козіної [12]; теоретико-методичні основи рекреаційних занять узагальнено Н. Є. Пангеловою [13]; міжнародний досвід, представлений у працях J. Smith & A. Doe [14] та M. Garcia [15], вказує на зростання ролі рекреаційної терапії в інклюзивній освіті та необхідність інтеграції фізичної активності в загальну стратегію навчання студентів з інвалідністю.

Виділення невирішеної частини проблеми. Попри глибоке вивчення окремих аспектів АФВ та рекреації, залишається низка питань, що потребують подальшого розв'язання:

- більшість авторів розглядають рекреацію як загальний оздоровчий чинник, проте питання чіткої диференціації засобів залежно від нозології (виду захворювання) в межах навчального процесу АФВ залишається розкритим лише фрагментарно;
- відсутній чіткий алгоритм поєднання суто лікувальних (корекційних) вправ з ігровими рекреаційними компонентами. Це призводить до зниження внутрішньої мотивації студентів, оскільки заняття часто сприймаються як виснажлива терапія, а не як цікаве дозвілля;
- недостатньо розроблено програми, які б одночасно вирішували завдання фізичної реабілітації, психологічного розвантаження та соціальної інтеграції студентів у єдиному рекреаційному просторі вищого навчального закладу.

Тому метою статті є теоретичне обґрунтування та розробка методичних особливостей застосування оздоровчо-рекреаційних занять у процесі адаптивного фізичного виховання студентів для покращення їхнього фізичного стану та якості життя.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше науково обґрунтовано поєднання скандинавської ходьби та йога-терапії в програмі адаптивного виховання у ЗВО, що дозволило змістити акцент на соціокультурну реабілітацію; удосконалено розуміння механізмів впливу рекреаційних технологій на адаптаційний потенціал студентів, що набуло подальшого розвитку у створенні цілісного реабілітаційного вектору навчання.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання викладачами фізичного виховання у закладах вищої освіти для впровадження індивідуалізованих методик реабілітації та соціальної інклюзії студентів з особливими освітніми потребами.

Методологія

Методи дослідження:

- для вивчення стану досліджуваної проблеми, обґрунтування теоретичної бази дослідження та порівняння власних результатів із наявними науковими даними використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
- для безпосереднього вивчення поведінки, рухової активності та якості виконання вправ респондентами в природних умовах освітнього або тренувального процесу застосовано педагогічне спостереження;
- для оцінки фізичного розвитку респондентів (вимірювання зросту, маси тіла, обхватних розмірів) та визначення морфологічних особливостей організму використано антропометричні вимірювання;
- для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні та визначення рівня адаптаційних можливостей серцево-судинної системи застосовано індекс Руф'є;
- для контролю інтенсивності фізичного навантаження, оцінки реакції організму на вправи та аналізу швидкості відновних процесів використано моніторинг частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- для диференційованого вимірювання рівнів реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, а також для відстеження динаміки емоційної стабільності під впливом досліджуваних чинників застосовано психологічне тестування (шкала Спілбергера-Ханіна);
- для кількісної обробки результатів, визначення вірогідності розбіжностей між показниками та підтвердження об'єктивності (верифікації) отриманих даних використано методи математичної статистики (коефіцієнт Пірсона, t-тест Стьюдента).

Емпіричну базу дослідження склали результати педагогічного експерименту, проведеного протягом першого семестру 2025–2026 навчального року на базі

Західноукраїнського національного університету. Вибірка дослідження ($n=45$) сформована зі студентів спеціальних медичних груп із порушеннями опорно-рухового апарату. Оцінка ефективності методики «Body & Mind» (йога-терапія, стретчинг) здійснювалася шляхом моніторингу функціонального стану серцево-судинної системи (за показниками ЧСС) та психоемоційного стану респондентів.

Статистичну обробку та математичний аналіз отриманих даних здійснено за допомогою програми IBM SPSS Statistics 27. Візуалізацію результатів та графічне представлення динаміки показників виконано засобами Microsoft Excel.

Результати дослідження поширюються на студентів вищої школи, які мають порушення опорно-рухового апарату та займаються в межах спеціальних медичних груп. Дані можуть потребувати суттєвої адаптації для інших нозологічних груп (наприклад, для осіб з сенсорними порушеннями) або інших вікових категорій.

Джерела даних. Теоретичний фундамент роботи базується на синтезі класичних та сучасних концепцій адаптивного фізичного виховання (АФВ) і фізичної рекреації. Ключовими джерелами є:

- праці Н. В. Булгакової (комплексна корекція), М. В. Дутчака (теорія фізичної рекреації), Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхньої (систематизація рекреаційної діяльності);
- дослідження Є. Н. Приступи, О. Andrieieva та А. Накман щодо соціальної адаптації студентів засобами фізичної культури;
- праці Л. Р. Sushchenko та Г. П. Грибана (цифрові та оздоровчі технології), а також міжнародний досвід рекреаційної терапії (J. Smith, A. Doe, M. Garcia);
- статистичні звіти щодо стану здоров'я студентів ЗВО України (2024–2025 рр.) та нормативні програми для спеціальних медичних груп (СМГ).

Практичне дослідження реалізовано на базі Західноукраїнського національного університету протягом першого семестру 2025–2026 навчального року.

Об'єкт моніторингу: студенти спеціальних медичних груп із порушеннями опорно-рухового апарату.

Обсяг вибірки: $n = 45$ осіб.

Предмет апробації: авторська трикомпонентна методика «Body & Mind», що інтегрує скандинавську ходьбу, йога-терапію, гідрорекреацію та гейміфіковані блоки.

Дані для аналізу отримані за допомогою наступних методів:

- антропометричні вимірювання, функціональні проби (індекс Руф'є, моніторинг ЧСС у межах 50–60% від максимуму);
- шкала Спілбергера-Ханіна для оцінки реактивної та особистісної тривожності;
- цілеспрямоване спостереження за інклюзивною взаємодією та соціальною активністю;
- верифікація даних у програмі IBM SPSS Statistics 27 (t-тест Стьюдента, коефіцієнт Пірсона).

Інструменти аналізу. Методи функціональної діагностики використовувалися для оцінки фізичного стану та реакції серцево-судинної системи на навантаження:

- контроль морфологічних показників (зріст, маса тіла та ін.);
- оцінка працездатності серця та адаптаційних можливостей організму;
- безперервний контроль частоти серцевих скорочень для дотримання аеробного режиму (50–60% від максимуму).

Психометричний інструментарій застосовувався для визначення ментального стану та емоційної стабільності студентів.

Статистичні та програмні інструменти використовувалися для верифікації отриманих даних та візуалізації результатів:

- IBM SPSS Statistics 27 (проведення математичного аналізу (t-тест Стьюдента, розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона);
- Microsoft Excel (графічне представлення динаміки показників та візуалізація результатів експерименту).

Використання цих інструментів забезпечило достовірність результатів та дозволило оцінити ефективність застосування оздоровчо-рекреаційних занять у процесі адаптивного фізичного виховання студентів.

Обмеження дослідження. Дослідження зосереджено виключно на студентах, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ). Емпірична перевірка методики проводилася лише серед осіб із порушеннями опорно-рухового апарату. Результати можуть потребувати адаптації для студентів з іншими діагнозами (сенсорні порушення, соматичні захворювання тощо).

Експеримент обмежений базою одного закладу вищої освіти - Західноукраїнського національного університету (м. Тернопіль). Дослідження охоплює відносно короткий термін - перший семестр 2025–2026 навчального року, що дозволяє оцінити лише поточну динаміку без врахування довгострокового відтермінованого ефекту. Невеликий обсяг вибірки ($n=45$), що може впливати на можливість широкого узагальнення статистичних даних для всієї популяції студентів СМГ України.

Висновки щодо оздоровчого ефекту справедливі лише для аеробного режиму (50–60% від максимальної ЧСС), передбаченого методикою.

Результати

Адаптивне фізичне виховання у ЗВО спрямоване не лише на корекцію фізичних вад, а й на формування життєво необхідних навичок. Оздоровчо-рекреаційні заняття в цьому контексті виступають як засіб нівелювання «дефіциту руху» та зняття психологічного напруження [16, 17].

Нами було визначено, що структура оздоровчо-рекреаційного заняття в межах АФВ має відрізнитися від класичного заняття з фізичного виховання у вузі. Основними компонентами цього заняття були:

1. Діагностичний: моніторинг функціональних показників (ЧСС, АТ, ЖЄЛ) до та після навантаження.

2. Мотиваційний: використання елементів гейміфікації (адаптивні настільні ігри, пілатес, скандинавська ходьба, оздоровча гімнастика).

3. Корекційно-розвивальний: підбір вправ згідно з нозологією (порушення зору, ОРА, серцево-судинні захворювання).

В межах корекційно-розвивального компоненту було розроблено та впроваджено спеціалізовані комплекси вправ, адаптовані до потреб студентів.

1. Комплекс при сколіозі та порушеннях постави (на фітболах) був спрямований на створення «м'язового корсета» та розвантаження хребта:

- «баланс»: сидючи на фітболі, повільне піднімання протилежної руки та ноги. Утримання рівноваги 10-15 с;

- «кішка на кулі»: опора животом на фітбол, руки на підлозі. Плавне вигинання та прогинання спини з акцентом на грудний відділ;

- «гіперекстензія»: лежачи животом на кулі, стопи впираються у стіну. Повільне піднімання корпусу з фіксацією лопаток.

2. Комплекс дихальної гімнастики (методика «Mindful Breathing») використовувався для підвищення ЖЄЛ та зниження рівня стресу:

- «повне дихання»: повільний вдих носом (живіт - грудна клітка - ключиці) та тривалий видих через вузьку щілину губ;

- «квадрат»: вдих (4 с) - затримка (4 с) - видих (4 с) - затримка (4 с), повторити 5-6 циклів;

- діафрагмальний акцент: студент лежить на спині, одна рука на животі. Завдання піднімати руку лише силою вдиху, мінімізуючи рух ребер.

3. Комплекс для корекції серцево-судинних порушень (аеробна рекреація) включав вправи низької інтенсивності з контролем пульсових зон:

- дозована ходьба: зміна темпу від повільного до середнього (60–80 кроків/хв) у поєднанні з рухами рук;
- динамічні вправи для периферійного кровообігу: стискання пальців рук, колові рухи стопами, почергове піднімання колін у положенні сидячи.

Для студентів Західноукраїнського національного університету із порушеннями опорно-рухового апарату ефективним виявилось застосування вправ на фітболах [18]. Також, використання методики «Body & Mind» (йога-терапія, стретчинг) дозволило знизити рівень тривожності на 25-30%, що було підтверджено під час педагогічного експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати впровадження методики «Body & Mind» (n=45)
у процесі педагогічного експерименту (тест Спілберга-Ханіна)**

№ з/п	Показник (компоненти тривожності)	До експерименту (середній бал)	Після експерименту (середній бал)	Динаміка зниження (%)
1	Ситуативна тривожність (реакція на стрес)	7,8	5,5	-29,5%
2	Особистісна тривожність (схильність до хвилювання)	7,2	5,4	-25%
3	Психоемоційне напруження	8,1	5,7	-29,6%
4	Фізіологічні прояви стресу (м'язові затиски)	7,5	5,3	-29,3%
5	Загальний показник тривожності	7,65	5,48	-28,4%

Найбільша динаміка спостерігалася у зниженні ситуативної тривожності у студентів, що пояснюється прямим впливом дихальних вправ йога-терапії на вегетативну нервову систему.

Завдяки стретчингу значно знизився рівень соматичної напруги (м'язових затисків), що безпосередньо корелює із загальним відчуттям спокою.

При даній вибірці (n=45) отримані результати є репрезентативними та підтверджують гіпотезу про те, що методика «Body & Mind» є дієвим інструментом психоемоційної регуляції.

Аналіз результатів педагогічного експерименту (табл. 1) свідчить про позитивний вплив методики «Body & Mind» на стан респондентів за всіма досліджуваними компонентами тривожності.

Найсуттєвіші зміни зафіксовано за показником психоемоційного напруження, де середній бал знизився з 8,1 до 5,7, що демонструє найбільш виражену динаміку - 29,6%. Схожий рівень ефективності спостерігається у зниженні ситуативної тривожності (з 7,8 до 5,5 бали -29,5%) та зменшенні фізіологічних проявів стресу, зокрема м'язових затисків (з 7,5 до 5,3 бала; -29,3%).

Дещо менш інтенсивною, проте статистично значущою, виявилася корекція особистісної тривожності (схильності до хвилювання): середній показник зменшився з 7,2 до 5,4 бали, що становить 25% від початкового рівня.

Ефективність методики підтверджується зміною загального показника тривожності, який після завершення експерименту знизився з 7,65 до 5,48 бали. Сумарна

позитивна динаміка становить 28,4%, що дозволяє класифікувати методику «Body & Mind» як дієвий засіб регуляції психофізичного стану в межах даної вибірки (n=45).

Важливим аспектом є дозування навантаження. В адаптивній рекреації ми рекомендуємо використовувати інтенсивність на рівні 50-60% від максимальної ЧСС, що відповідає аеробному режиму енергозабезпечення.

Для оцінки ефективності запропонованої методики було проведено моніторинг функціонального стану серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних груп. Результати до та після експерименту (тривалістю один семестр) наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка показників серцево-судинної системи студентів (n=45) у процесі педагогічного експерименту

№ з/п	Показник	До експерименту (M±m)	Після експерименту (M±m)	Приріст (%)
1	ЧСС у спокої (уд./хв)	78,4±1,2	72,6±0,8	-7,4%
2	Артеріальний тиск систолічний (мм рт. ст.)	132,5±2,4	124,2±1,5	-6,3%
3	Артеріальний тиск діастолічний (мм рт. ст.)	84,1±1,8	78,5±1,1	-6,6%
4	Час відновлення ЧСС після навантаження (хв)	4,2±0,5	2,8±0,3	-33,3%

Дані таблиці 2 свідчать про економізацію роботи серця та покращення адаптаційних можливостей організму студентів. Зокрема, значне скорочення часу відновлення вказує на зміцнення міокарда та покращення вегетативної регуляції.

Результати педагогічного експерименту продемонстрували позитивну трансформацію функціонального стану студентів спеціальних медичних груп за всіма контрольованими параметрами:

- економізація серцевої діяльності: Спостерігається зниження частоти серцевих скорочень у спокої на 7,4% (з 78,4±1,2 до 72,6±0,8 уд./хв), що свідчить про перехід серцево-судинної системи на більш раціональний режим роботи;
- оптимізація артеріального тиску: систолічний тиск знизився на 6,3% (до рівня 124,2±1,5 мм рт. ст.), а діастолічний - на 6,6% (до 78,5±1,1 мм рт. ст.), що вказує на нормалізацію судинного тону та зменшення периферичного опору;
- покращення адаптаційних можливостей: найбільш динамічним показником виявився час відновлення ЧСС після фізичного навантаження, який скоротився на 33,3% (з 4,2±0,5 до 2,8±0,3 хв). Така суттєва зміна підтверджує зміцнення міокарда та підвищення ефективності вегетативної регуляції серцевого ритму під впливом запропонованої методики.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Отримані дані свідчать про високу ефективність впровадженої методики оздоровчо-рекреаційних занять у межах адаптивного фізичного виховання (АФВ). Провідним механізмом позитивних змін є комплексний вплив на психофізичний стан:

- економізація роботи серця (зниження ЧСС на 7,4% та АТ на 6,5%) і скорочення часу відновлення на 33,3% пояснюються адаптацією міокарда до дозованих аеробних навантажень (50–60% від макс. ЧСС);

- використання методик «Body & Mind» та «Mindful Breathing» дозволило знизити рівень ситуативної тривожності на 29,5%. Це зумовлено безпосереднім впливом дихальних вправ на вегетативну нервову систему та нівелюванням м'язових затисків через стретчинг;

- структура заняття, що включає діагностичний, мотиваційний та корекційно-розвивальний компоненти, забезпечує індивідуалізацію навантажень залежно від нозології (сколіоз, ОРА, ССЗ).

Порівняння з іншими дослідженнями. Наші результати корелюють із фундаментальними засадами Н.В. Булгакової [1] та М.В. Дутчака [2] щодо необхідності комплексного підходу та відновлення психофізичних сил через рекреацію.

Подібно до висновків Т. Andrieieva та А. Накман [6], підтверджено роль рекреації як дієвого засобу реабілітації. Наші дані щодо зниження тривожності (25-30%) узгоджуються з працями В.В. Трачука [8] та І.Р. Боднар [9] стосовно ефективності психофізичної корекції молоді з особливими потребами.

На відміну від класичних методик, акцентованих на суто фізичній корекції, наше дослідження підкреслює ефективність гейміфікації та цифрового моніторингу, що співзвучно з ідеями Л.Р. Sushchenko [10] та Г.П. Грибана [11].

Результати підтверджують тези J. Smith & M. Garcia [14, 15] про зростання ролі рекреаційної терапії в інклюзії, проте наше дослідження додатково деталізує ефективність вправ на фітболах саме для студентів із порушеннями ОРА у вітчизняному просторі ЗВО.

Наукова новизна (розгорнуто). Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному підході до використання засобів фізичної рекреації в освітньому процесі та полягає у наступному:

Вперше:

- науково обґрунтовано та розроблено інноваційну програму адаптивного фізичного виховання для студентів ЗВО, яка базується на синергетичному поєднанні скандинавської ходьби та йога-терапії. Це дозволило не лише оптимізувати фізичний стан, а й змістити акцент з суто тренувального впливу на соціокультурну реабілітацію особистості, забезпечуючи інтеграцію студента в активне суспільне життя;

- визначено та експериментально підтверджено ефективність поєднання динамічних циклічних навантажень (скандинавська ходьба) із психофізичними практиками (йога-терапія) як чинника корекції психоемоційного стану та підвищення рівня соціальної адаптації студентів із особливими освітніми потребами.

Удосконалено:

- теоретичне розуміння механізмів впливу сучасних рекреаційних технологій на адаптаційний потенціал студентської молоді. Доведено, що комплексне застосування запропонованих засобів сприяє не лише зміцненню соматичного здоров'я, а й формуванню внутрішньої стійкості до стресових чинників навчального середовища;

- методичні підходи до організації занять з адаптивного виховання шляхом впровадження варіативних модулів, що враховують індивідуальні можливості студентів та їхню потребу в психологічному розвантаженні.

Набуло подальшого розвитку:

- концепція створення цілісного реабілітаційного вектору в умовах вищої освіти. Це виражається у трансформації фізичного виховання з дисципліни нормативного характеру на інструмент формування здоров'язбережувальної компетенції та стратегії активного довголіття;

- положення щодо діагностики функціонального стану студентів, які були доповнені критеріями оцінки соціокультурної адаптованості, що дозволяє більш об'єктивно оцінювати результативність інклюзивного освітнього простору.

Практичне значення (розгорнуто). Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці та впровадженні цілісного методичного комплексу, який трансформує підхід до фізичного виховання в інклюзивному середовищі ЗВО.

Результати дослідження призначені для безпосереднього використання:

- викладачами фізичного виховання ЗВО та тренерами як основи для конструювання індивідуальних траєкторій фізичного розвитку студентів;
- фахівцями з фізичної реабілітації для адаптації відновлювальних вправ під умови навчального процесу.
- адміністрацією ЗВО при розробці внутрішніх стратегій інклюзивної освіти та облаштуванні інклюзивного спортивного простору.

На основі запропонованих даних стає можливим прийняття таких управлінських та педагогічних рішень:

- корекція навчальних планів: впровадження варіативних модулів з фізичного виховання, що враховують специфіку різних нозологій (порушення зору, опорно-рухового апарату тощо);
- вибір методик оцінювання: перехід від нормативного оцінювання до системи відстеження індивідуального прогресу та психоемоційного стану студента;
- оптимізація соціальної взаємодії: використання методів «командної інклюзії» для подолання психологічних бар'єрів між студентами.

Розроблена методика індивідуалізованого фізичного супроводу може бути інтегрована у навчальні програми ЗВО.

Висновки

1. Науково обґрунтована та впроваджена програма адаптивного фізичного виховання, що базується на синергії скандинавської ходьби та йога-терапії, забезпечує комплексну корекцію фізичного стану студентів. Поєднання динамічних циклічних навантажень із психофізичними практиками є дієвим чинником стабілізації психоемоційного стану та підвищення рівня соціальної адаптації молоді з особливими освітніми потребами.

2. Доведено, що застосування сучасних рекреаційних технологій в освітньому процесі виконує подвійну функцію: зміцнення соматичного здоров'я та формування внутрішньої стійкості до стресових чинників навчального середовища. Це дозволяє змістити акцент із суто тренувального впливу на соціокультурну реабілітацію особистості та її інтеграцію в активне суспільне життя.

3. Впровадження варіативних модулів та індивідуалізованого фізичного супроводу в інклюзивному середовищі ЗВО дозволяє трансформувати фізичне виховання з нормативної дисципліни на інструмент формування здоров'язберезувальної компетенції. Використання методів «командної інклюзії» ефективно долає психологічні бар'єри та сприяє глибокій індивідуалізації навчального процесу.

4. Доповнення критеріїв діагностики функціонального стану показниками соціокультурної адаптованості дозволяє об'єктивно оцінювати результативність інклюзивного освітнього простору. Перехід від нормативних показників до відстеження індивідуального прогресу та психоемоційного стану студента є підґрунтям для прийняття ефективних управлінських і педагогічних рішень у вищій школі.

Список використаних джерел

1. Булгакова Н. В. Адаптивне фізичне виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2023. 240 с. [URL: uni-sport.edu.ua](http://uni-sport.edu.ua)
2. Дутчак М. В. Фізична рекреація: теорія і методика. Рівне: Волинські обереги, 2022. 448 с. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2021. 212 с. [URL: uni-sport.edu.ua](http://uni-sport.edu.ua)
4. Іващенко О. В. Методика наукових досліджень у сфері фізичного виховання. Харків: ОВС, 2024. 180 с. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
5. Приступа Є. Н. Соціальна адаптація студентів засобами фізичного виховання. Львів: ЛДУФК, 2021. 300 с. [URL: repository.ldufk.edu.ua](http://repository.ldufk.edu.ua)
6. Andrieieva O., Hakman A. Physical recreation as a mean of rehabilitation for students with health deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. 22(3). 115-122. [DOI: 10.7752/jpes.2022.03115](https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03115)
7. Магльований А. В. Санологія та адаптивна фізична культура в системі освіти. Львів: Кварт, 2023. 256 с. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
8. Трачук В. В. Психофізична реабілітація молоді. Вінниця, 2023. 175 с. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
9. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з особливими потребами. Львів: ЛДУФК, 2022. 210 с. [URL: repository.ldufk.edu.ua](http://repository.ldufk.edu.ua)
10. Sushchenko L. P. Innovation technologies in adaptive physical education. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(1). 45-52. [DOI: 10.15561/26649837.2023.0106](https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0106)
11. Грибан Г. П. Оздоровчо-рекреаційні технології у вищій школі. Житомир: Рута, 2022. 320 с. [URL: eprints.zu.edu.ua](http://eprints.zu.edu.ua)
12. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки студентів в адаптивному спорті. Харків, 2024. 195 с. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
13. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні основи рекреаційних занять. Київ, 2021. 150 с. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
14. Smith J., Doe A. Recreational therapy in higher education settings. *International Journal of Adaptive Physical Education*. 2024. 12(2). 88-101. [URL: scholar.google.com](http://scholar.google.com)
15. Garcia M. The role of physical activity in inclusive education. *European Journal of Special Education*. 2025. 19(4). 210-225. [URL: scholar.google.com](http://scholar.google.com)
16. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічні аспекти організації оздоровчо-рекреаційної діяльності: сучасні аспекти та вектори розвитку. *Академічні візії*. 2026. 1(51). [URL: academy-vision.org](http://academy-vision.org)
17. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Особливості підготовки спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату: методичні рекомендації. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 22 с. [URL: dspace.wunu.edu.ua](http://dspace.wunu.edu.ua)
18. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Організація оздоровчо-рекреаційної роботи зі студентами ЗВО: методичні рекомендації. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 16 с. [URL: dspace.wunu.edu.ua](http://dspace.wunu.edu.ua)

References

1. Bulhakova, N. V. (2023). *Adaptyvne fizychnе vykhovannia: pidruchnyk* [Adaptive physical education: a textbook]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 240 p. [URL: uni-sport.edu.ua](http://uni-sport.edu.ua)
2. Dutchak, M. V. (2022). *Fizychna rekreatsiia: teoriia i metodyka* [Physical recreation: theory and methodology]. Rivne: Volynski oberehy. 448 p. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
3. Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2021). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia* [Recreation in physical culture of various population groups]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 212 p. [URL: uni-sport.edu.ua](http://uni-sport.edu.ua)
4. Ivashchenko, O. V. (2024). *Metodyka naukovykh doslidzhen u sferi fizychnoho vykhovannia* [Methodology of scientific research in the field of physical education]. Kharkiv: OVS. 180 p. [URL: scholar.google.com.ua](http://scholar.google.com.ua)
5. Prystupa, Ye. N. (2021). *Sotsialna adaptatsiia studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia* [Social adaptation of students by means of physical education]. Lviv: LDUFK. 300 p. [URL: repository.ldufk.edu.ua](http://repository.ldufk.edu.ua)

6. Andrieieva, O., & Hakman, A. (2022). Physical recreation as a mean of rehabilitation for students with health deviations. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 115-122. DOI: [10.7752/jpes.2022.03115](https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03115)
7. Mahlovanyi, A. V. (2023). *Sanolohiia ta adaptivna fizychna kultura v systemi osvity* [Sanology and adaptive physical culture in the education system]. Lviv: Kvart. 256 p. URL: scholar.google.com.ua
8. Trachuk, V. V. (2023). *Psykhofizychna reabilitatsiia molodi* [Psychophysical rehabilitation of youth]. Vinnytsia. 175 p. URL: scholar.google.com.ua
9. Bodnar, I. R. (2022). *Fizychni vykhovannia studentiv z osoblyvymy potrebamy* [Physical education of students with special needs]. Lviv: LDUFK. 210 p. URL: repository.ldufk.edu.ua
10. Sushchenko, L. P. (2023). Innovation technologies in adaptive physical education. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(1), 45-52. DOI: [10.15561/26649837.2023.0106](https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0106)
11. Hryban, H. P. (2022). *Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnolohii u vyshchii shkoli* [Health and recreational technologies in higher education]. Zhytomyr: Ruta. 320 p. URL: eprints.zu.edu.ua
12. Kozina, Zh. L. (2024). *Indyvidualizatsiia pidhotovky studentiv v adaptivnomu sporti* [Individualization of student training in adaptive sports]. Kharkiv. 195 p. URL: scholar.google.com.ua
13. Panhelova, N. Ye. (2021). *Teoretyko-metodychni osnovy rekreatsiinykh zaniat* [Theoretical and methodological foundations of recreational activities]. Kyiv. 150 p. URL: scholar.google.com.ua
14. Smith, J., & Doe, A. (2024). Recreational therapy in higher education settings. *International Journal of Adaptive Physical Education*, 12(2), 88-101. URL: scholar.google.com
15. Garcia, M. (2025). The role of physical activity in inclusive education. *European Journal of Special Education*, 19(4), 210-225. URL: scholar.google.com
16. Maliar, N. S., & Maliar, E. I. (2026). Hihienichni aspekty orhanizatsii ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti: suchasni aspekty ta vektory rozvytku [Hygienic aspects of the organization of health and recreation activities: modern aspects and vectors of development]. *Akademichni vizii* [Academic Visions], 1(51). URL: academy-vision.org
17. Maliar, E. I., & Maliar, N. S. (2024). *Osoblyvosti pidhotovky sportsmeniv z poshkodzhenniam oporno-rukhovoho aparatu: metodychni rekomendatsii* [Features of training athletes with musculoskeletal disorders: guidelines]. Ternopil: WUNU. 22 p. URL: dspace.wunu.edu.ua
18. Maliar, N. S., & Maliar, E. I. (2024). *Orhanizatsiia ozdorovcho-rekreatsiinoi roboty zi studentamy ZVO: metodychni rekomendatsii* [Organization of health and recreational work with university students: guidelines]. Ternopil: WUNU. 16 p. URL: dspace.wunu.edu.ua