

УДК 796.011.3

Сірик В. Б.¹, Клименко Г. В.²

¹студ. гр.9, 2 курсу факультету технологій та бізнесу,

Державний торговельно-економічний університет

² канд. наук з фіз. вих., доц. каф. ФКСтаР,

Державний торговельно-економічний університет

АДАПТИВНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Адаптивне фізичне виховання є важливою складовою сучасної системи фізичної культури, що спрямована на забезпечення рівного доступу до рухової активності осіб із різними порушеннями здоров'я або функціональними обмеженнями [1]. Його мета полягає не лише у розвитку фізичних якостей, а й у формуванні навичок саморегуляції, підтриманні здоров'я, створенні мотивації до активного способу життя та покращенні психоемоційного стану студентів [2].

Адаптивні фітнес-програми стають актуальними через зростання кількості студентів із хронічними захворюваннями та психоемоційними розладами. Малорухливий спосіб життя, хронічний стрес і порушення сну підсилюють потребу у їх впровадженні в університетах [3]. На відміну від традиційних занять, такі програми ґрунтуються на індивідуальному підході, діагностиці фізичного стану та поступовому підвищенні навантажень, що допомагає уникнути перевтоми й підвищує мотивацію студентів [4].

Їх структура включає: кардіотренування - для підтримки серцево-судинної системи, координаційні вправи - для рівноваги й профілактики травм, силові вправи - для тону м'язів і стабільності суглобів, розтяжку - для гнучкості та зниження напруги, дихальні практики - для зняття стресу й

покращення дихання [5]. Важливою частиною адаптивних фітнес-програм є психосоціальний компонент. Він сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості у власних силах, розвитку навичок саморегуляції. Завдяки груповим заняттям студенти з хронічними захворюваннями інтегруються у колектив, долають соціальну ізоляцію та відчують підтримку. Таким чином, фізичне виховання стає також засобом соціальної адаптації.

Ефективність адаптивних фітнес-програм в університеті залежить від матеріально-технічної бази, кваліфікації викладачів та співпраці кафедр фізичного виховання, медицини й психології. Важливо забезпечити індивідуальний контроль і корекцію програм у реальному часі, приділяючи увагу безпеці через постійний моніторинг пульсу, тиску й стану студентів [6]. У періоди ремісії навантаження можна збільшувати, а при загостреннях - виконувати лише легкі вправи. Перспективи розвитку передбачають створення комплексної системи оздоровлення: модульні заняття, онлайн-курси, тренінги для викладачів і лабораторії моніторингу стану студентів [4].

Отже, адаптивні фітнес-програми для студентів із хронічними захворюваннями є ефективним засобом оздоровлення, реабілітації та соціальної інтеграції. Вони сприяють розвитку мотивації до рухової активності, зниженню ризику ускладнень, формуванню здорових звичок і забезпечують повноцінну участь студентів у навчальному процесі та громадському житті [2; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Череповська О. А. Інклюзивне фізичне виховання засобами адаптованого фітнесу у закладах вищої освіти. Науковий часопис УДПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Педагогічні науки, 2023. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1182>
2. Зав'ялова Б. В., Федорович О. Б. Адаптивна фізична культура як фактор розвитку інклюзивного середовища. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2024. URL: <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/371/338>
3. Петрухнов О. В., Громко Є. С. Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2025. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmf/article/view/325864/315749>
4. Багорка А. О., Есаулова О. В. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2025. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmf/article/view/325864>
5. Гавриляк Р. О., Гурська М. І., Гаркуша М. А. Спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання (огляд літератури). Молодий вчений: сучасні тенденції розвитку науки і освіти, 2024. URL:

<https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d958b953-a54c-42ef-aaf1-5e1494026c80/content>

6. Гавриляк Р. О. Розвиток адаптивного спорту і фізичної реабілітації у системі сучасної освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2024.
URL: <https://repo.knmu.edu.ua/items/8f063318-24b0-4430-b836-d755412e5f07>