

Петро Петрица <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Юлія Петрица <https://orcid.org/0000-0002-1265-6723>

## ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ПОКАЗНИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

**Annotation.** *Based on the analysis of scientific and methodological literature, physical literacy is substantiated as an integral indicator of the effectiveness of adaptive sports programs for veterans. The limitations of assessment based only on participation indicators are shown and the feasibility of focusing on safe, conscious and regular physical activity, self-control of load and consistency of classes is proven.*

**Keywords:** *physical education literacy; adaptive sports; veteran sports; scientific and methodological support; individualization of training; safety of classes; self-control of load; monitoring of efficiency; injury prevention; physical activity*

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний розвиток ветеранського спорту в Україні супроводжується швидким зростанням кількості ініціатив, секцій та змагань, однак ефективність таких програм часто оцінюють переважно за кількісними показниками (кількість учасників, подій, медалей). При цьому недостатньо уваги приділяється якості підготовки й готовності ветеранів до безпечної, регулярної та самостійно керованої рухової активності. Саме тому виникає потреба у впровадженні зрозумілих і вимірюваних критеріїв, які відображають не лише "участь у спорті", а й реальний розвиток компетентностей учасників.

Одним із таких інтегральних критеріїв може виступати грамотність у фізичній культурі, що охоплює знання про власний стан і навантаження, уміння безпечно виконувати базові рухові дії, навички самоконтролю й саморегуляції, а також мотиваційно-ціннісні установки щодо систематичних занять. Для ветеранів, які можуть мати різні наслідки травм,

поранень, хронічні стани та досвід реабілітації, питання грамотності у фізичній культурі набуває особливого значення: без достатнього рівня компетентності зростають ризики перевантаження, повторних травм, зриву адаптації та припинення занять [2, 4].

Адаптивний спорт має значний потенціал як середовище, де грамотність у фізичній культурі може формуватися системно — через індивідуалізацію вправ, поетапне навчання техніці, дозування навантаження, розвиток навичок самоконтролю та використання мультидисциплінарного супроводу. Водночас у практиці ветеранських програм часто відсутні уніфіковані науково-методичні підходи до того, як саме вимірювати грамотність у фізичній культурі, які індикатори вважати ключовими, як інтегрувати їх у тренувальний процес і як використовувати результати моніторингу для корекції програм [3].

Таким чином, наявне протиріччя між суспільним запитом на масштабування ветеранського спорту та недостатньою розробленістю критеріїв оцінювання його якості й безпечності. Це обумовлює актуальність дослідження, спрямованого на обґрунтування грамотності у фізичній культурі як показника ефективності програм адаптивного спорту для ветеранів і визначення методичних підходів до її оцінювання та розвитку.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати роль адаптивного спорту у формуванні грамотності у фізичній культурі ветеранів та визначити критерії й індикатори її оцінювання для науково-методичного забезпечення ветеранських спортивних програм.

**Методи дослідження.** У роботі застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз та узагальнення наукових джерел і методичних матеріалів з адаптивного та ветеранського спорту, порівняльний аналіз підходів до формування грамотності у фізичній культурі.

**Результати досліджень.** Сучасний розвиток ветеранського спорту в Україні супроводжується активним розширенням практик залучення до занять і змагальної діяльності, однак методична логіка оцінювання ефективності цих програм часто залишається звуженою до кількісних індикаторів участі. Внаслідок цього виникає розрив між соціальним запитом на масштабування ветеранських спортивних ініціатив і необхідністю забезпечення їхньої якості, безпечності та довготривалої результативності. У межах проведеного аналізу

встановлено, що в умовах різнорідності станів здоров'я, функціональних обмежень і різних траєкторій повернення до рухової активності ключовим методичним викликом стає не лише організація занять як таких, а формування здатності ветеранів усвідомлено й безпечно включатися в тренувальний процес, підтримувати його регулярність та самостійно керувати навантаженням у межах індивідуальних можливостей. Саме в цій площині обґрунтовано доцільність використання грамотності у фізичній культурі як інтегрального критерію якості та результативності ветеранських програм [3, 9].

Змістовний аналіз науково-методичних підходів дозволив визначити, що адаптивний спорт виступає найбільш релевантним контекстом для системного формування грамотності у фізичній культурі ветеранів, оскільки в ньому закладені принципи індивідуалізації, поетапного навчання, контрольованого дозування навантажень, пріоритет безпеки та орієнтація на функціональну спроможність учасника. На відміну від практик, у яких головний акцент переноситься на результат або на змагальний компонент, адаптивний спорт розглядає тренування як керований педагогічний процес, у якому навчання, контроль і корекція є постійними складовими. У цьому контексті науково-методичне забезпечення набуває особливої ролі, оскільки потребує чітких критеріїв допуску, методик адаптації вправ, процедур моніторингу реакцій організму та правил зміни навантаження [3, 5, 8].

Водночас аналіз фахових публікацій і методичних рекомендацій засвідчує, що вітчизняний та міжнародний досвід адаптивного спорту містить низку рішень, які можуть бути продуктивно інтегровані у ветеранські програми саме через призму грамотності у фізичній культурі. Передусім це стосується пріоритету безпеки як базового принципу побудови занять. У науково-методичній літературі безпечність розглядається не як формальна вимога, а як системна характеристика тренувального процесу, що забезпечується поєднанням індивідуалізації навантаження, поступовості, адекватного відновлення та регулярного контролю стану. Для ветеранського спорту ця позиція є принципово важливою, оскільки невідповідність інтенсивності або обсягу навантаження індивідуальним можливостям учасника здатна спричинити не лише травматизацію, а й переривання занять, втрату мотивації та зниження довіри до програми. Відтак на підставі аналізу

можна стверджувати, що грамотність у фізичній культурі набуває функції профілактичного чинника, оскільки передбачає засвоєння учасником мінімально необхідних знань і навичок, які зменшують імовірність небажаних наслідків у процесі тренування [1, 5, 6].

У працях, присвячених адаптивній фізичній культурі та параспортові, послідовно підкреслюється значення компетентнісного підходу, за якого результат занять оцінюється не лише через приріст фізичних якостей або спортивні досягнення, а й через сформованість здатності людини діяти самостійно в межах безпечної рухової активності. У цьому контексті грамотність у фізичній культурі може бути інтерпретована як практичний підсумок навчально-тренувального процесу, що проявляється у здатності учасника розуміти мету вправ, дотримуватися базових правил безпеки, контролювати інтенсивність і своєчасно коригувати навантаження. Літературні джерела також звертають увагу на те, що в адаптивному спорті ключове значення має методика поетапного навчання, коли складні рухові дії та навички формуються поступово, через варіативність вправ і підбір адекватних регресій та прогресій. Для ветеранських програм це означає, що ефективність доцільно пов'язувати з тим, наскільки заняття забезпечують поступове зростання рухової компетентності без створення надмірного ризику та без завищених вимог, які можуть підсилювати бар'єри входу або провокувати перевантаження [3].

У науково-методичній літературі окремо підкреслюється роль систематичного моніторингу й зворотного зв'язку як обов'язкового компонента якісних адаптивних програм. Йдеться про регулярну фіксацію стану учасника, реакцій на навантаження, ознак втоми, а також про корекцію змісту занять відповідно до отриманих даних. Для ветеранського спорту така логіка є особливо значущою, оскільки дозволяє уникати ситуацій, коли програма відтворює універсальні тренувальні шаблони без урахування індивідуальних обмежень та адаптаційних можливостей. З огляду на це можна зробити висновок, що грамотність у фізичній культурі як показник ефективності програм має включати не лише знання та технічні навички, а й сформовані практики самоконтролю та відповідальної взаємодії з тренером, які підтримуються через моніторинг у межах програми. Саме регулярність такого

зворотного зв'язку, за даними літератури, підвищує прихильність до занять, сприяє стабільності участі та зменшує ризику небажаних реакцій [1, 3, 8, 9].

Суттєвий блок досліджень у галузі адаптивного спорту розглядає психологічні та соціальні детермінанти залучення до рухової активності. Публікації акцентують, що для груп із підвищеним ризиком припинення занять важливими є підтримувальне середовище, відчуття прийнятності індивідуальних обмежень, відсутність стигматизації та наявність чітких досяжних цілей. У цьому сенсі грамотність у фізичній культурі не обмежується лише технікою або знаннями, а включає здатність вибудовувати стійку мотивацію та приймати поступовість прогресу як норму тренувального процесу. На підставі аналізу можна припустити, що ефективні ветеранські програми повинні містити педагогічні механізми, які формують у ветеранів реалістичне уявлення про темп розвитку фізичної форми, значення відновлення та критерії безпечного прогресу, оскільки саме ці елементи асоціюються зі сталістю участі в довготривалій перспективі [2, 3, 7].

У науково-методичних працях також простежується важливість підготовки кадрів і стандартизації тренерських підходів у сфері адаптивного спорту. Зазначається, що компетентність тренера визначається не лише знанням вправ чи методик розвитку фізичних якостей, а здатністю адаптувати завдання, комунікувати з учасником щодо обмежень, оцінювати ризику та коригувати програму на основі спостережень. Для ветеранського спорту це створює підстави розглядати грамотність у фізичній культурі як двосторонній процес: з одного боку, це компетентності учасника, з іншого — здатність тренера забезпечити такі умови занять, за яких ці компетентності формуються. Виходячи з цього, доцільним є припущення, що ефективність ветеранських програм значною мірою залежить від того, чи інтегровано в них методичні підходи адаптивного спорту, зокрема щодо індивідуалізації, контролю навантаження та безпекового супроводу [1, 5].

**Висновки.** Аналіз літератури дозволяє узагальнити, що перехід від домінування кількісних показників участі до оцінювання якості програм потребує зміщення акценту на компетентнісні результати, одним із найбільш змістовних серед яких є грамотність у фізичній культурі. Це поняття дає змогу описувати результативність не лише як ситуативне покращення

фізичного стану або як спортивний результат, а як сформованість здатності ветерана підтримувати рухову активність безпечно, усвідомлено та регулярно. Відтак на основі науково-методичної літератури можна зробити висновок, що включення грамотності у фізичній культурі до переліку цільових результатів ветеранських програм дозволить підвищити їхню доказовість, керованість і порівнюваність, а також забезпечить узгодження між соціальним завданням масштабування ветеранського спорту та вимогою довготривалої ефективності й безпечності таких програм.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що підвищення ефективності програм адаптивного спорту для ветеранів доцільно пов'язувати не лише з показниками залучення, а насамперед із формуванням грамотності у фізичній культурі як інтегрального результату, що відображає здатність учасника безпечно, усвідомлено та регулярно здійснювати рухову активність і керувати навантаженням у межах індивідуальних можливостей.

#### **Список літератури.**

1. Боднар Іванна, Белікова Наталія, Дьоміна Жанна, Індика Світлана, Москаленко Наталія, Огнистий Андрій, Петрица Петро, Томенко Олександр, Павлова Юлія Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Dragomanov Ukrainian State University Випуск 1 (186) 2025 Issue 1 (186) 2025 С. 24-29. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).04)

2. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.

3. Митчик, О., Курчаба, О., Тарасюк, В., & Кліш, І. (2024). МІСЦЕ ТА РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(178), 117-121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24)

4. ПЕТРИЦА ПЕТРО, ПЕТРИЦА ЮЛІЯ. ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. Фізична культура в закладах освіти: стан

і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. I Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 24 – 26.

5. Петрица Петро, Скобляк Петро ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОЛІМПІЙЦІВ // Петрица Петро, Скобляк Петро / Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2025. –С. 183-189.

6. Петро ПЕТРИЦА, Юлія ПЕТРИЦА, Петро СКОБЛЯК ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЦІННІСНИЙ ОРІЄНТИР СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15-16 травня 2025 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А.. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В. 2025. С. 253 –255.

7. РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ІЗ ФІЗИЧНИМИ ТРАВМАМИ. (2025). PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 2(1), 242-247. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).96](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96)

8. Pavlova I, Petrytsa P, Andres A, Osip N, Khurtenko O, Rudenok A, Hotsuliak N, Zlenko N. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *PhysActivRev* 2021; 9(1): 24-32. doi:10.16926/par.2021.09.04

9. Well-being and Life Satisfaction of Strength Athletes During War: Role of Individual and Health-Related Determinants / Iuliia Pavlova, Mariia Roztorhui, Petro Petrytsa, Tetiana Melnyk, Natalia Nalyvayko, Andrii Ohnystyi // *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. – 2023. – Vol. 12, N 2. – P. 25–31. DOI 10.26773/mjssm.230904.