

ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ: ВІД ПРОФЕСІЙНИХ СТАНДАРТІВ ДО ПРАКТИК ОСВІТНЬОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Андрій Огнистий,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного
виховання та реабілітації
Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка
ognystyy@tnpu.edu.ua

Катерина Огниста,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного
виховання та реабілітації
Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка
ognysta@tnpu.edu.ua

У контексті глобальних освітніх трансформацій інклюзія постає індикатором інституційної зрілості системи освіти та її спроможності забезпечувати рівний доступ до якісної освіти для всіх здобувачів незалежно від індивідуальних, психофізіологічних чи соціальних особливостей [2]. Інклюзивна модель розвитку закладу освіти передбачає не фрагментарні, а системні зміни в управлінні, організації безпечного й доброзичливого освітнього середовища, змісті навчання, методиках викладання та виховання, а також у професійній підготовці педагогічних кадрів [1; 8]. Особливе місце в цій архітектоніці належить фізичній культурі та спорту як універсальним засобам зміцнення здоров'я, соціалізації та набуття життєвих компетентностей, релевантних для повноцінної участі в суспільному житті [5; 6].

Ключові принципи інклюзивного фізичного виховання – доступність, рівні можливості та людиноцентричність – конкретизуються через адаптацію вправ, правил, простору, обладнання й навантажень відповідно до функціональних можливостей кожного учасника освітнього процесу [4; 9]. Важливо наголосити, що принцип рівних можливостей спирається на ідею справедливості, а не лише формальної рівності. Отже, пріоритет надається індивідуальному прогресу, особистим досягненням і позитивній динаміці фізичного та психоемоційного стану здобувачів, а не уніфікованим нормативам [4; 9]. У такій логіці інклюзія функціонує як ціннісна основа освітнього процесу: вона сприяє сформованості толерантності, емпатії, навичок співпраці та соціальної відповідальності, що втілюється у фізичному вихованні через командну і парну роботу, спільну участь у спортивних і рекреаційних активностях, культуру взаємопідтримки та взаємоповаги [1; 8].

Фізична культура і спорт у системі підтримки здоров'я та якості життя здобувачів освіти виконують не лише роль засобів фізичного

розвитку, а й чинника психоемоційної підтримки, особливо в умовах підвищеного стресу та соціальних викликів [5; 6]. Регулярна, педагогічно організована рухова активність сприяє формуванню життєстійкості, навичок саморегуляції й здорового способу життя, як органічної складової загальної культури особистості [5; 6]. Відповідно, освітній потенціал інклюзивного фізичного виховання полягає у його здатності синхронно впливати на фізичний стан, психоемоційне благополуччя та соціальну включеність, що створює основу для набуття ключових компетентностей, потрібних для конкурентоспроможної й етично відповідальної участі в академічній та громадянській спільнотах [1; 8; 9].

У міжрівневому освітньому контексті (від дошкільної освіти до загальної середньої, фахової передвищої та вищої) інклюзивне фізичне виховання забезпечує наступність і безперервність розвитку рухової активності, формування внутрішньої мотивації до занять та стійкої орієнтації на здоровий спосіб життя [2; 9]. При цьому зміст і форми реалізації варіюються залежно від вікових, психофізіологічних та соціальних особливостей цільових груп. На всіх рівні освіти пріоритетами постають формування базових рухових умінь, розвиток координації й витривалості, а також соціальних навичок у безпечних і адаптованих умовах, що створює фундамент для подальшого життєвого успіху [2; 9].

Завдання фізичного виховання для здобувачів із різними освітніми потребами логічно структуруються навколо декількох векторів [4; 9]. По-перше, це оптимізація рухової активності з урахуванням індивідуальних можливостей і обмежень та розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості) у безпечному, адаптованому режимі. По-друге, корекція порушень рухової сфери і профілактика вторинних ускладнень як складник превентивної й підтримувальної стратегії здоров'я [4; 9]. По-третє, формування позитивного емоційного ставлення до фізичної активності, розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції та відповідальності за власне здоров'я, що відображає суб'єктну позицію здобувача й підсилює його автономність.

У такому полі діяльності адаптивний спорт постає не як сукупність змінених правил або використання спеціального інвентарю, а як педагогічно організована діяльність, спрямована на залучення, успіх і поступ кожного здобувача через спортивні практики, чутливі до різноманіття функціональних можливостей [3; 7]. Його стратегічне місце в інституційній екосистемі закладу освіти передбачає інтеграцію на навчальному рівні (уроки (заняття), практичні модулі, вибіркові компоненти), у позанавчальній сфері (гуртки, секції, клуби, події), в оздоровчо-профілактичному вимірі (активні перерви та рекреації, «тихі» зони активності), а також у представницько-ціннісному просторі (дні інклюзії, фестивалі, внутрішні ліги, параспортивні ініціативи) [3; 7]. Відповідно, функціонал адаптивного спорту охоплює складові інклюзивного процесу, а саме оздоровчу (оптимізація рухового режиму, підтримка кардіореспіраторної витривалості, профілактика гіподинамії та

вторинних ускладнень), освітню (формування компетентностей саморегуляції, командної взаємодії та безпечної рухової практики; розвиток життєвих навичок, зокрема самоадвокації як здатності відстоювати власні інтереси, права й потреби та ухвалювати обґрунтовані рішення), соціальну (розширення кола спілкування, інклюзивна взаємодія у змішаних командах, зниження стигми через інформування, психоосвіту, прямі соціальні контакти та розширення прав і можливостей – empowerment), виховну (утвердження рівності гідності через практику «успіху для кожного», розвиток витривалості духу, відповідальності та взаємоповаги), реабілітаційно-компенсаторну (цілеспрямований добір вправ для зменшення функціональних обмежень, підвищення автономності та полегшення діяльності повсякденного життя – ADL), а також інституційну (посилення іміджу закладу як відкритого й сучасного, розбудова партнерств із спортивними федераціями, громадськими організаціями, НОК та Паралімпійським комітетом, участь у грантових програмах) [3; 7].

З огляду на сучасні освітні та професійні стандарти, компетентнісний підхід у межах інклюзивної освіти передбачає перехід від засвоєння ізольованих рухових умінь і формальних нормативів до формування інтегрованих компетентностей, що забезпечують здатність здобувачі освіти ефективно піклуватися про здоров'я, продуктивно взаємодіяти з іншими та адаптуватися до різних життєвих ситуацій [9]. У такому вимірі фізична культура й адаптивний спорт виступають освітнім простором набуття ключових компетентностей [4; 9]. Здоров'язбережувальна компетентність проявляється у здатності свідомо підтримувати та зміцнювати фізичне і психічне здоров'я, знати принципи безпечної рухової активності, володіти навичками самоконтролю стану, дозування навантажень і адекватного добору видів рухової діяльності відповідно до індивідуальних можливостей [4; 9]. Рухова компетентність охоплює сукупність рухових умінь та координаційних навичок із фокусом на індивідуальному прогресі, що враховує стартові можливості та особисті досягнення здобувачів без апеляції до уніфікованих нормативів як єдиної міри успіху. Соціальна компетентність формується через участь у спільних формах рухової діяльності, командних видах спорту та інклюзивних подіях, де розвиваються комунікативні вміння, взаємодопомога, відповідальність і здатність діяти в колективі – чинники, критично важливі для соціальної інтеграції осіб з різними освітніми потребами [2; 9]. Особистісна компетентність відображається в адекватній самооцінці, зростанні впевненості у власних силах, мотивації до саморозвитку та готовності долати труднощі; досвід успіху в адаптивному спорті зазвичай корелює з формуванням позитивного «Я-образу» та зниженням тривожності [3; 7]. Нарешті, вміння вчитися впродовж життя реалізується через рефлексивні практики самооцінювання, аналізу власних досягнень і планування подальшого розвитку, що посилює відповідальність за прийняті рішення і здатність коригувати власну діяльність.

Сутнісним результатом впровадження інклюзивного фізичного виховання та адаптивного спорту є прийняття індивідуальних відмінностей як норми та суспільної цінності [1; 3; 7; 8]. Спільна фізкультурно-спортивна діяльність у змішаних групах створює умови для подолання стереотипів і зниження стигматизації, утвердження толерантності та поваги до різноманіття. Комплексний ефект таких практик – поєднання фізичного, психоемоційного й соціального компонентів – дозволяє розглядати інклюзивне фізичне виховання як системоутворювальний елемент освітнього середовища, здатний продукувати сталий позитивний вплив на якість життя здобувачів та інституційну спроможність закладів освіти [5; 6; 8].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що інклюзивне фізичне виховання та адаптивний спорт є невід’ємними компонентами сучасного освітнього середовища, яке орієнтується на принципи доступності, рівних можливостей та людиноцентричності. Їх впровадження забезпечує системний вплив на фізичний стан, психоемоційне благополуччя та соціальну інтеграцію здобувачів освіти, створюючи умови для формування ключових компетентностей, визначених сучасними стандартами освіти та професійної діяльності. У міжрівневому контексті – від дошкільної до вищої освіти. Ці практики сприяють наступності розвитку рухової активності, формуванню внутрішньої мотивації до здорового способу життя та розвитку якостей, необхідних для автономності й соціальної участі.

Адаптивний спорт у структурі закладу освіти розглядається як комплексний інструмент, що поєднує освітні, оздоровчі, соціальні, виховні, реабілітаційно-компенсаторні та інституційні функції, забезпечуючи широкі можливості для включення кожного здобувача незалежно від його стартових можливостей. Саме через педагогічно організовану рухову діяльність створюється середовище, в якому індивідуальні відмінності набувають статусу норми та соціальної цінності, а процес взаємодії стає майданчиком для подолання стереотипів, розвитку толерантності та утвердження культури інклюзивності.

Компетентнісний підхід слугує методологічною основою для осмислення та реалізації інклюзивного фізичного виховання. Він забезпечує перехід від акценту на стандартизовані нормативи до підтримки індивідуального прогресу, саморегуляції, рефлексії, відповідального ставлення до власного здоров’я та здатності до навчання впродовж життя. Така трансформація узгоджується із сучасними тенденціями розвитку освіти, які підкреслюють необхідність формування автономної, соціально відповідальної, стійкої та адаптивної особистості.

Отже, інклюзивне фізичне виховання та адаптивний спорт виступають не лише специфічними формами рухової діяльності, а й системоутворювальними чинниками освітнього середовища, що посилюють його інституційну спроможність і сприяють загальному

підвищенню якості освіти. Їх комплексна реалізація є необхідною умовою формування відкритої, безпечної й ефективної освітньої екосистеми, здатної забезпечити успіх кожного здобувача освіти.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 19.02.2026).
2. Кабінет Міністрів України. Постанова від 30.09.2020 № 898 «Державний стандарт базової середньої освіти». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 19.02.2026).
3. Кабінет Міністрів України. Розпорядження від 14.12.2016 № 988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року». URL: <https://xn--80aagahqwyibe8an.com/ministriv-kabineta-rozporyadjennya/rozporyadjennya-vid-grudnya-2016-988-pro-2016-47352.html> (дата звернення: 19.02.2026).
4. Міжнародний паралімпійський комітет (IPC) I'mPOSSIBLE: глобальний освітній інструментарій про параспорт для шкіл (6–18 років). 2-ге вид., 2020. URL: https://media.paralympic.org.au/wp-content/uploads/sites/3/2021/07/Teacher_Handbook_8a_AW.pdf (дата звернення: 19.02.2026).
5. Міністерство освіти і науки України. Додаток 12 до листа МОН від 12.09.2023 № 1/13749 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура»». Київ, 2023. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2023/09/12/IMR-2023-2024-Fizychna.kultura.12.09.2023.pdf> (дата звернення: 19.02.2026).
6. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., та ін. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451–1462. URL: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf> (дата звернення: 19.02.2026).
7. International Paralympic Committee (IPC). I'mPOSSIBLE (офіц. сторінка програми). 2017–2026. URL: <https://www.paralympic.org/im-possible> (дата звернення: 19.02.2026).
8. UNESCO. Making the Case for Inclusive Quality Physical Education Policy Development: A Policy Brief. Paris, 2021. ISBN 978-92-3-100431-5. URL: <https://www.icsspe.org/system/files/Making%20the%20case%20for%20in>

clusive%20quality%20physical%20education%20policy%20development%20a%20policy%20brief.pdf (дата звернення: 19.02.2026).

9. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris, 2015. ISBN 978-92-3-100059-1. URL: <http://sport-for-development.com/imglib/downloads/Guidelines/unesco2015-en-quality-physical-education-guidelines-for-policy-makers.pdf> (дата звернення: 19.02.2026).