

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

03 грудня 2025 року



Полтава, 2025

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет
ім. Олександра Довженка
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Університет Лондон Метрополітен (Великобританія)
Університет Миколая Коперника в Торуні (Польща)
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

03 грудня 2025 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the VI All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 03, 2025

Полтава, 2025

УДК 796.011.1/3.
ББК 75.0+75.1

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 10 грудня 2025 року).*

Члени редакційної колегії: *Рибалко Л. М.*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор; *Оніщук Л. М.*, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент; *Гема А. В.*, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Синиця Т. О.*, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Жалій Р. В.*, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук; *Останов А. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Йона Т. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Гулько Т. Ю.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Шуть Б. І.*, асистент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 205 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2025

врахуванням цих фізіологічних обмежень: слід уникати сильних поштовхів, різких поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату та нерівномірного навантаження на кінцівки.

Література:

1. Адаменко О. В. та ін. Особливості застосування сучасних засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі юних футболістів 14–15 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. Вип. 1. С. 45–52.
2. Єрмаков С. С., Козіна Ж. Л. Сучасні технології спортивного тренування та реабілітації: від теорії до практики. Харків: ХДАФК, 2022. 350 с.
3. Іванченко О. О. та ін. Моніторинг та корекція обсягу навантаження під час швидкісно-силової підготовки юних спортсменів із застосуванням GPS-технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Спортивні науки*. 2021. Вип. 11. С. 131–138.
4. Дементій О. С. Кореляційний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4 (84). С. 138–144.
5. Слабко А. В. Профілактика травматизму колінного суглоба як елемент оптимізації тренувального процесу у підлітковому футболі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивної науки. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2022. С. 310–313.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Адаптивне плавання є однією з найважливіших форм фізичної реабілітації та розвитку фізичних якостей у осіб із порушеннями здоров'я або обмеженими фізичними можливостями. Цей вид фізичної активності поєднує в собі терапевтичні та спортивні елементи, що дозволяють досягати як реабілітаційних, так і фізично-оздоровчих результатів. Актуальність розвитку адаптивного плавання обумовлена тим, що сучасне суспільство стикається з підвищеною потребою у створенні доступних та ефективних методик фізичної реабілітації для людей із різними формами інвалідності, а також необхідністю формування активного способу життя серед осіб із хронічними захворюваннями та особливими потребами. Здоров'я людини, особливо фізичне, прямо пов'язане з рівнем рухової активності, а адаптивне плавання забезпечує безпечні умови для розвитку рухових навичок та підтримання функціональної готовності організму.

Метою застосування адаптивного плавання є комплексне оздоровлення, відновлення рухових функцій, підвищення фізичної працездатності, а також

розвиток координаційних і мотиваційних компонентів у осіб із різними фізичними обмеженнями. Одним із ключових аспектів є забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника, враховуючи рівень фізичного розвитку, особливості захворювання або травми, психологічний стан і мотиваційні чинники. Успішна організація занять адаптивним плаванням передбачає дотримання принципів безпеки, поступовості навантажень, системності та комплексності. Водночас методики тренувального процесу мають бути адаптовані до вікових та фізіологічних особливостей учасників, а також спрямовані на розвиток гнучкості, сили, витривалості, координації та моторики.

Методика проведення занять адаптивним плаванням включає використання різноманітних вправ на воді, які стимулюють роботу всіх груп м'язів, сприяють розвитку дихальної функції та підвищенню загальної витривалості. Особливу увагу приділяють навчальним технікам пересування у воді, вправам на підтримання рівноваги, розвитку координації рухів та адаптації до гідродинамічного середовища. Використання допоміжного обладнання, такого як надувні дошки, кола, спеціальні рукави, плавальні пояси або ласты, дозволяє коригувати навантаження та підвищувати ефективність вправ у відповідності до індивідуальних можливостей. Завдяки адаптації навантажень та поступовому збільшенню складності вправ, заняття плаванням стають безпечними та водночас ефективними для осіб із обмеженими функціональними можливостями.

Реабілітаційний ефект від занять адаптивним плаванням проявляється у покращенні функціонального стану опорно-рухового апарату, розвитку м'язової сили, гнучкості та витривалості. Особливо важливим є позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну систему, що забезпечується комплексними аеробними та силовими навантаженнями у водному середовищі. Адаптивне плавання сприяє зниженню м'язового спазму, корекції порушень постави та розвитку стабілізаційних функцій корпусу. Крім того, регулярні заняття плаванням допомагають формувати правильні рухові стереотипи, підвищують рівень координації та поліпшують пропріоцептивну чутливість.

Соціальний та психологічний ефект адаптивного плавання також є надзвичайно важливим. Заняття у водному середовищі сприяють підвищенню самооцінки, розвитку впевненості у власних можливостях, зниженню тривожності та стресу. Учасники отримують можливість взаємодії з іншими людьми у безпечному середовищі, що сприяє соціальній адаптації та інтеграції осіб із обмеженими фізичними можливостями у соціум. Позитивні емоції, які виникають під час занять, підсилюють мотивацію до регулярної фізичної активності та збереження здоров'я.

Організація дослідження та практичної роботи з адаптивного плавання передбачає розробку спеціальних програм та тренувальних планів, які включають поступовий розвиток навичок пересування у воді, адаптацію до фізичних навантажень, розвиток координації, сили та витривалості. Для оцінки ефективності застосованих методик використовуються функціональні тести, контроль за змінами фізичного стану, аналіз рухових параметрів, а також

психологічні опитувальники. Результати досліджень свідчать про суттєве поліпшення фізичного стану учасників, підвищення ефективності рухів, зменшення больових відчуттів, покращення настрою та загальної адаптації до фізичних навантажень.

У результатах досліджень, проведених на базі спеціалізованих програм адаптивного плавання, відзначено позитивну динаміку в розвитку сили та витривалості у осіб із порушеннями опорно-рухового апарату. Так, у групах, що займалися за індивідуальною програмою, спостерігалось збільшення м'язової сили верхніх та нижніх кінцівок, покращення координації рухів та зниження м'язової напруги. Учасники відзначали легкість у виконанні щоденних рухових дій, зменшення втомлюваності, підвищення енергійності та загальної працездатності. Використання допоміжного обладнання дозволяло ефективно коригувати навантаження та забезпечувати безпеку під час занять, що особливо важливо для осіб із серйозними фізичними обмеженнями. Дослідження також показали, що регулярне плавання сприяє зменшенню страху перед водним середовищем, розвитку впевненості у власних рухових можливостях та формуванню позитивного емоційного фону.

Крім того, адаптивне плавання активно використовується як засіб профілактики вторинних ускладнень у хворих із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем. Вправи у воді сприяють зниженню навантаження на суглоби, що дозволяє проводити ефективну фізичну активність без ризику травм. Адаптивне плавання також показало високу ефективність у роботі з дітьми із порушеннями координації, рухових навичок та загальної моторики, оскільки водне середовище забезпечує природну підтримку та сприяє розвитку симетричності рухів.

Адаптивне плавання є багатофункціональним засобом фізичного розвитку, реабілітації та оздоровлення. Воно поєднує фізичні, психологічні та соціальні компоненти, сприяючи формуванню комплексної системи рухових, фізичних та емоційних здібностей учасників. Регулярне застосування методик адаптивного плавання дозволяє досягати стабільних позитивних результатів, покращувати якість життя осіб із обмеженими фізичними можливостями, підвищувати рівень фізичної підготовки та соціальної адаптації. У перспективі подальші наукові дослідження та практичне впровадження програм адаптивного плавання можуть значно розширити спектр оздоровчих і реабілітаційних заходів, забезпечити інтеграцію інноваційних технологій у тренувальний процес та сприяти підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності серед різних категорій населення.

Отже, адаптивне плавання є унікальною формою фізичної активності, яка поєднує в собі оздоровчий, реабілітаційний та соціально-психологічний аспекти. Воно спрямоване на комплексний розвиток фізичних якостей, корекцію рухових порушень, підвищення функціональних можливостей організму та покращення загального стану здоров'я осіб із обмеженими фізичними можливостями. Застосування методик адаптивного плавання дозволяє ефективно поєднувати фізичне навантаження з безпекою та індивідуальним підходом до кожного учасника, що забезпечує поступовий

розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості. Крім фізичного ефекту, адаптивне плавання значно впливає на психологічний стан, сприяє підвищенню самооцінки, зменшенню стресу та страху перед водним середовищем, а також формує мотивацію до регулярної фізичної активності. Соціальна складова занять у воді сприяє інтеграції осіб із особливими потребами в колективну діяльність та розвитку комунікативних навичок. Наукові дослідження підтверджують, що систематичне використання адаптивного плавання покращує функціональний стан опорно-рухового, серцево-судинного та дихального апаратів, забезпечує корекцію порушень постави, знижує м'язовий спазм та сприяє формуванню правильних рухових стереотипів. У сукупності, адаптивне плавання представляє собою ефективний комплексний інструмент, що поєднує фізичну реабілітацію, оздоровлення та соціальну адаптацію, і його подальший розвиток та впровадження відкриває широкі перспективи для покращення якості життя осіб із обмеженими фізичними можливостями та формування активного способу життя у різних груп населення.

Література:

1. Назарук, В. Л., Новакова, Л. В., Давибіда, Н. О., & Безпалова, Н. М. (2025). Адаптивне плавання як складова дисципліни «Адаптивний спорт». *Медсестринство*, (2), 43–46.
2. Сальникова, С., Головкіна, В., Пуздимір, М., & Гончарук, Я. (2023). Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11–15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 15(34), 459–468.
3. Цигановська, Н., Ковальські, Д., Паладійчук, А., Скальський, D. W., & Майструк, М. (2024). Акватерапія як засіб фізичної реабілітації. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 92–105.
4. Черевичко, О., & Смірнов, К. (2025). Вплив плавання на психологічний стан під час відновлення після тривалого стресу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(190), 42–44.
5. Sheyko, L. (2020). Research of auxiliary supporting means in swimming training of adults who are afraid of water. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. (Методика навчання плаванню з допоміжним обладнанням).