



Міжнародна науково-практична конференція
“Міжнародні тенденції та перспективи розвитку
в освіті та науці в умовах глобалізації”
до 100-річчя академіка Степана Дем'янчука
(м. Рівне, 13 листопада 2025 року)

**СОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ ТА ПОТРЕБИ ВПРОВАДЖЕННЯ
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ
«АДАПТИВНИЙ ФІТНЕС» НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я,
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ
ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

Коваль Вадим

*кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри теорії і методики фізичного
виховання та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Кіричук Юлія

*викладач кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувують нові вимоги до системи освіти, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. Соціально-економічні зміни, воєнні виклики, зростання кількості осіб з інвалідністю та ветеранів війни, а також актуалізація проблем здоров'я нації обумовлюють необхідність підготовки нової генерації фахівців, здатних ефективно працювати з різними категоріями населення. У цих умовах все більшого значення набуває напрям адаптивного фітнесу – спеціально організованої фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на формування, збереження та відновлення здоров'я людей різного віку і рівня фізичної підготовленості, у тому числі тих, хто має особливі потреби.

Президент України 17 квітня 2025 року підписав Закон України № 4370-IX «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту», що закладає фундамент для системи розвитку адаптивного спорту як окремого напрямку фізичної культури. Цей Закон – логічне продовження системної роботи Міністерства молоді та спорту України, яке розвиває адаптивний спорт, формує мережу адаптивних клубів по всій країні, підтримує програми фізичної активності та ініціативи

для ветеранів, людей з інвалідністю та інших соціальних груп, які потребують підтримки [3].

Ухвалення цього Закону – ще один крок до реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року.

Саме тому розроблення та впровадження освітньо-професійної програми «Адаптивний фітнес» є надзвичайно актуальним і своєчасним кроком, який відповідає сучасним соціальним викликам і стратегічним завданням розвитку системи освіти України [1].

Важливою передумовою створення ОПП «Адаптивний фітнес» стала багаторічна діяльність факультету здоров'я, фізичної культури і спорту ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». Підготовка фахівців у цій сфері розпочалася ще у 1998 році, і за цей час університет підготував сотні випускників, які успішно працюють у закладах освіти, спортивних школах, клубах, фітнес-центрах та оздоровчих організаціях.

У 2021 році було розроблено і впроваджено освітньо-професійну програму «Фізкультурно-спортивна реабілітація», яка стала результатом глибокого аналізу потреб суспільства і регіону. Ця програма спрямовувалася на підготовку фахівців, здатних забезпечити відновлення фізичного і психічного здоров'я громадян, зокрема осіб з інвалідністю, ветеранів війни та постраждалих внаслідок бойових дій. Її впровадження стало можливим завдяки потужному кадровому потенціалу університету, наявності досвідчених науково-педагогічних працівників, тісній співпраці з регіональними спортивно-оздоровчими організаціями, серед яких КЗ «Рівненський регіональний центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» та обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Успішна апробація та акредитація у 2025 році ОПП «Фізкультурно-спортивна реабілітація» дала можливість закласти міцну базу для розвитку нового напрямку – «Адаптивного фітнесу».

Освітньо-професійна програма «Адаптивний фітнес» є логічним продовженням і розширенням попередньої. Якщо ОПП «Фізкультурно-спортивна реабілітація» акцентувала увагу на лікувально-відновлювальних аспектах, то нова програма робить крок уперед – інтегрує реабілітаційні принципи з технологіями сучасного фітнесу, орієнтуючись не лише на відновлення, а й на профілактику захворювань, формування стійкої мотивації до активного способу життя, соціальну інтеграцію різних груп населення [1, 2].

Освітньо-професійна програма «Адаптивний фітнес» дозволяє охопити ширшу цільову аудиторію:

- людей з обмеженими можливостями здоров'я;



- ветеранів війни та учасників бойових дій;
- осіб похилого віку, які потребують спеціально адаптованих програм;
- дітей та молодь з різним рівнем фізичної підготовленості;
- представників загального населення, які прагнуть підтримувати фізичну форму та попереджати захворювання.

Стан здоров'я населення України залишається серйозним викликом. За даними МОЗ, понад 70% громадян мають ризик розвитку хронічних захворювань, зумовлених гіподинамією, стресами та неправильним способом життя. Додатковим чинником є війна, яка призводить до зростання кількості людей із травмами, інвалідністю та потребою у відновленні фізичного і психологічного стану.

У цих умовах адаптивний фітнес виступає дієвим інструментом реабілітації та соціальної інтеграції. Він поєднує оздоровчі, профілактичні та виховні функції, формує у людей впевненість у власних силах, сприяє підвищенню якості життя [2].

ОПП «Адаптивний фітнес» спрямована на підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних[1]:

- організовувати та проводити заняття з адаптивного фітнесу для різних груп населення;
- використовувати сучасні методики тренувань із урахуванням індивідуальних потреб;
- впроваджувати інноваційні технології та цифрові інструменти у сфері фітнесу;
- здійснювати педагогічний і психологічний супровід клієнтів;
- організовувати спортивно-оздоровчі заходи на місцевому та регіональному рівнях;
- формувати у громадян стійку мотивацію до здорового способу життя.

Особлива увага приділяється практичній підготовці студентів, що забезпечується завдяки партнерству університету з регіональними спортивними організаціями.

Реалізація програми базується на потужному кадровому потенціалі факультету здоров'я, фізичної культури і спорту. Університет має кваліфікованих викладачів – докторів і кандидатів наук, доцентів, які поєднують викладацьку роботу з активною науковою діяльністю та практичним досвідом у сфері фізичної культури й спорту.

Навчальний процес передбачає використання сучасних методик і технологій, включаючи інформаційні системи, інноваційне спортивно-реабілітаційне обладнання, інтерактивні форми занять. Студенти матимуть

можливість здобувати практичні навички під час проходження виробничої практики у фітнес-клубах, реабілітаційних центрах, спортивних організаціях.

У світі адаптивний фітнес є визнаним напрямом фізичної культури. У багатьох країнах ЄС, США та Канаді він активно розвивається як частина політики інклюзії та здорового способу життя. Впровадження подібних програм в Україні дозволить гармонізувати національну систему освіти зі світовими тенденціями, розширить можливості міжнародної співпраці та академічної мобільності студентів[2].

У перспективі освітня програма «Адаптивний фітнес» може стати основою для створення міждисциплінарних досліджень і проєктів, спрямованих на розроблення нових методик, технологій та програм для осіб із різними потребами.

Таким чином, ОПП «Адаптивний фітнес» є сучасною, інноваційною та соціально значущою ініціативою. Вона спирається на успішний досвід освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація», водночас пропонуючи новий підхід до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Її впровадження забезпечить підготовку висококваліфікованих фахівців першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, здатних відповідати на актуальні потреби суспільства, сприятиме розвитку інклюзивного середовища, популяризації здорового способу життя та підвищенню рівня фізичного і психологічного благополуччя громадян України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Освітньо-професійна програма «Адаптивний фітнес». Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) за спеціальністю: А 7 Фізична культура і спорт галузі знань: А Освіта освітня кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту. URL: https://www.megu.edu.ua/sites/default/files/2025-06/ОПП%20А%207%20%20Адаптивний%20фітнес_бакалавр%202025.pdf.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
3. Закон України № 4370-IX «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту». URL: <https://www.golos.com.ua/documents/z-4370-ix.pdf>.