

Світлана МИРОНЕНКО
кандидат біологічних наук, доцент
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
<https://orcid.org/0000-0002-0778-4835>
<https://doi.org/10.33989/pnpu.1308.c4244>

РОЗДІЛ XI

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОЄКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У розділі здійснено комплексне теоретичне дослідження методичних засад підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проєктування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Обґрунтовано сутність фізкультурно-спортивної реабілітації як самостійного педагогічного процесу в системі фізичної культури і спорту, розкрито відновлювальну, компенсаторну, адаптаційну та психосоціальну функції фізкультурно-спортивної реабілітації; на основі аналізу чинної нормативної бази визначено групи осіб як об'єктів відновлювальної діяльності фахівців спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Сформульовано авторське визначення поняття «готовність майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до проєктування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації» як інтегрованої якості особистості, що охоплює когнітивний, операційний та ціннісний компоненти.

Визначено нормативні основи підготовки Систематизовано засоби фізкультурно-спортивної реабілітації (фізичні вправи, спортивно-прикладні та природні вправи, рухливі й спортивні ігри) та засоби адаптивного спорту (масовий спорт та спорт вищих досягнень).

Розроблено методику підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проєктування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації на основі рівневої логіки таксономії освітніх цілей (знання – розуміння – застосування – аналіз – синтез – оцінка). Визначено та обґрунтовано педагогічні умови реалізації методики: наскрізна міждисциплінарна інтеграція змісту відновлення; поетапне формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту відповідно до рівневої логіки таксономії; пріоритетне застосування активних і практико-орієнтованих методів навчання; організація багатоетапної практичної підготовки з поступовим посиленням самостійності здобувача вищої освіти; цілеспрямоване використання цифрових засобів навчання, що в сукупності забезпечують готовність випускника до самостійного проєктування та реалізації відновлювальних програм засобами фізичної культури і спорту у варіативних умовах фахової діяльності.

***Ключові слова:** фізкультурно-спортивна реабілітація, фахівець фізичної культури і спорту, відновлювальні програми, проектування програм, таксономія освітніх цілей, професійна готовність, адаптивний спорт*

Вступ. Сучасний стан суспільства в Україні висуває нові вимоги до фахівців фізичної культури і спорту. Збройна агресія проти України зумовила різке зростання кількості людей, які потребують відновлення функціональних можливостей організму після бойових поранень, тривалого знерухомлення, психоемоційного перевантаження. До цього додається стійкий запит цивільного населення на відновлення після травм, захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Відповіддю на цей запит з боку сфери фізичної культури і спорту є фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, що здійснюються через цілеспрямоване застосування вправ і занять спортом та спрямовані на відновлення і компенсацію порушених функціональних можливостей організму задля поліпшення соматичного й психологічного стану людини [11].

Принципово важливо розрізнати фізкультурно-спортивну реабілітацію та фізичну реабілітацію як медичну дисципліну. Перша належить до сфери фізичної культури і спорту, її головним засобом є фізичні вправи та заняття спортом, а суб'єктом діяльності – фахівець із фізичної культури і спорту. Друга належить до галузі охорони здоров'я і реалізується фізичними терапевтами в клінічному середовищі. Ця відмінність є важливою для визначення змісту підготовки фахівців. Нормативне підґрунтя такої підготовки закріплене у Стандарті вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю А7 (017) «Фізична культура і спорт», затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567 зі змінами від 13.06.2024 р. № 842, де програмний результат навчання передбачає здатність обґрунтовувати вибір заходів фізкультурно-спортивної реабілітації [32]. Отже, майбутній фахівець має не лише опанувати теоретичні засади відновлення, а й уміти самостійно спроектувати програму з урахуванням стану конкретної особи та послідовно втілити її у практиці.

Аналіз вітчизняних освітньо-професійних програм закладів вищої освіти, що готують фахівців за спеціальністю А7 (017) Фізична культура і спорт, засвідчує, що реабілітаційний складник присутній у навчальних планах у різному обсязі й формах. Так, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Хмельницький національний університет реалізують окремі освітньо-професійні програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» та «Кінезіологія» [17; 19; 20]. КПІ імені І. Сікорського започаткувало магістерську освітньо-професійну програму «Фізкультурно-спортивне відновлення людини та діяльність оздоровчо-спортивних закладів» [35]. У більшості освітньо-професійних програм вітчизняних закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачено низку освітніх компонентів, що безпосередньо забезпечують досягнення програмного результату щодо обґрунтування вибору заходів фізкультурно-

спортивної реабілітації здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт. У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка також здійснюється підготовка фахівців спеціальності А7 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, де питання відновлення засобами фізкультурно-спортивної реабілітації інтегровані до низки дисциплін професійного циклу [18].

Разом із тим аналіз наукових праць з питань підготовки фахівців фізичної культури і спорту засвідчує суттєву прогалину: методичні засади підготовки саме до розроблення таких програм залишаються поза увагою дослідників. Наявні роботи зосереджені переважно на засобах і методах відновлення при конкретних нозологіях [2; 4; 16; 30] або на окремих організаційних аспектах реабілітаційної роботи [4; 7; 8; 12; 22], тоді як питання про те, як сформувати здатність майбутнього фахівця пройти повний цикл (від оцінювання стану особи до проектування, реалізації та контролю результатів програми), не отримало системного висвітлення у педагогічній науці, що визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й систематизувати методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до розроблення та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність, функції та місце фізкультурно-спортивної реабілітації в системі фізичної культури і спорту.

2. Визначити нормативні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. Охарактеризувати засоби фізкультурно-спортивної реабілітації та обґрунтувати форми, методи і технології підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування й реалізації відновлювальних програм.

4. Розробити методіку підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації на основі рівневої логіки таксономії освітніх цілей та обґрунтувати педагогічні умови її реалізації.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, нормативно-правовий, порівняльний та системний аналіз забезпечили розгляд підготовки як цілісної педагогічної системи та обґрунтування педагогічних умов її реалізації;

- класифікація і систематизація для впорядкування категорій осіб, засобів відновлення та компонентів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації;

-метод моделювання використано для розробки методіки підготовки та обґрунтування системи педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців

фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

1. Сутність, функції та місце фізкультурно-спортивної реабілітації в системі фізичної культури і спорту

Фізкультурно-спортивна реабілітація є самостійним напрямом у сфері фізичної культури і спорту, що виник на перетині спортивної педагогіки, оздоровчої фізичної культури та спортивної медицини. На відміну від суміжних галузей цей напрям спирається передусім на педагогічні, а не клінічні механізми впливу. Головним засобом відновлення тут є фізичні вправи та заняття спортом, добір яких залежить від характеру функціональних обмежень конкретної особи [8]. Нормативне закріплення цього терміну у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [6] підкреслює належність досліджуваного феномену саме до сфери фізичної культури і спорту, а не до охорони здоров'я, що принципово визначає зміст підготовки відповідних фахівців.

У системі фізичної культури і спорту рухова активність розглядається як інструмент не лише розвитку фізичних якостей, а й відновлення порушених функцій організму. Саме дуальна природа фізичної культури – розвивальна і відновлювальна – утворює теоретичну основу фізкультурно-спортивної реабілітації. Фізична вправа в реабілітаційному контексті зберігає всі свої педагогічні характеристики: вона має мету, структуру, навантаження і результат, але ці параметри визначаються відновлювальним потенціалом конкретної людини [12]. Таке переосмислення функції фізичної вправи не скасовує логіки спортивної педагогіки, а розширює її, оскільки фізкультурно-спортивна реабілітація реалізується за тими самими педагогічними принципами, що й тренувальний процес, але з іншою цільовою функцією.

Для спортивної практики цей напрям має особливе значення. Дослідження у галузі спортивної медицини та педагогіки переконливо засвідчують: фізкультурно-орієнтовані програми суттєво скорочують час повернення людини до життєдіяльності після травм і знижують ризик повторних уражень, а індивідуалізований алгоритм відновлення є значно ефективнішим за стандартизований протокол [27]. Водночас вітчизняні дослідники наголошують, що застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації сприяє суттєвому зміцненню і підвищенню результативності відновлення після травм і захворювань за умови, якщо програма реалізується фахівцями, які поєднують знання теорії і методики оздоровчого тренування з розумінням нозологічного контексту [23].

Визначення кола осіб, на яких поширюється фізкультурно-спортивна реабілітація, є принциповим для змістового наповнення підготовки фахівців, оскільки саме різноманіття цільових категорій обумовлює необхідність диференційованого підходу до розроблення програм. Чинне законодавство не містить єдиного зведеного переліку таких осіб, однак він реконструюється з кількох нормативних актів різного рівня.

Базове визначення, закріплене у статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ, формулює фізкультурно-спортивну реабілітацію

як систему заходів для «відновлення здоров'я особи» [10]. Формулювання є навмисно широким і охоплює будь-яку фізичну особу, функціональний стан якої потребує відновлення засобами рухової активності та спорту. Водночас той самий закон виокремлює спеціальну регулятивну норму – статтю 31 «Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з інвалідністю», тим самим прямо називаючи першу категорію [10]. Стаття 30 поширює норму на військовослужбовців із вадами здоров'я, що зберігають службову придатність у Збройних Силах, правоохоронних органах і рятувальних службах. Стаття 36-2, введена змінами 2024 року, виокремлює ветеранів війни в самостійний напрям, метою якого є відновлення здоров'я та психосоціальна адаптація учасників бойових дій [10].

Закон України № 4370-IX від 17.04.2025 «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» суттєво розширив коло осіб: поряд із класичним поняттям інвалідності введено категорію «осіб з обмеженням повсякденного функціонування» [24], що охоплює значно ширше коло людей, зокрема тих, хто перебуває у процесі відновлення після травм, захворювань або тривалого знерухомлення і ще не набув офіційного статусу особи з інвалідністю.

На рівні підзаконних актів Розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.12.2025 № 1493-р «Про затвердження Державної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту» прямо визначає три пріоритетні групи охоплення фізкультурно-спортивною реабілітацією: осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю і ветеранів війни [24]. Постанова Кабінету Міністрів від 20.08.2025 № 1021 конкретизує зміст фізкультурно-спортивної частини індивідуальної програми реабілітації для осіб та дітей з інвалідністю через заняття фізичною культурою, участь у тренуваннях і оздоровлення в реабілітаційних таборах [25]. Нормативна практика Міністерства молоді та спорту доповнює цей перелік учасниками бойових дій, що отримали поранення або інвалідність, та особами, які залучаються до програм активного повернення до соціального і фізичного життя [13; 27].

Узагальнення нормативної бази дозволяє виділити дві групи об'єктів фізкультурно-спортивної реабілітації. Перша група – прямо визначена в законодавстві: особи з інвалідністю та діти з інвалідністю, особи з обмеженням повсякденного функціонування, ветерани і учасники бойових дій, військовослужбовці з вадами здоров'я. Друга група охоплена широким визначенням статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: будь-яка особа, чий функціональний стан потребує відновлення засобами рухової активності і спорту, у тому числі спортсменів після травм та осіб із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем. Саме така структура кола осіб визначає зміст підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

З огляду на належність фізкультурно-спортивної реабілітації до сфери фізичної культури і спорту, що вивчає вплив фізичних вправ і спортивної діяльності на стан здоров'я, фізичний розвиток та функціональні можливості організму людини, а також на процес відновлення спортсменів після травм і

захворювань, використання занять фізичною культурою і спортом сприяє суттєвому зміцненню та підвищенню ефективності відновлювальних процесів.

Отже, функціональне призначення фізкультурно-спортивної реабілітації охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів. Відновлювальна функція полягає в поступовому поверненні людині здатності до самостійного руху, трудової та побутової діяльності. Компенсаторна – у формуванні нових рухових патернів, що заміщують втрачені. Адаптаційна – у пристосуванні організму до змінених умов функціонування через систематичні тренувальні впливи. Психосоціальна функція є не менш важливою: участь в індивідуальних та групових заняттях та досягнення посильних спортивних результатів відновлюють впевненість людини у власних силах і сприяють її соціальній інтеграції [12]. Зарубіжні систематичні огляди підтверджують, що позитивні психологічні стани (мотивація, впевненість, низький рівень страху повторної травми) безпосередньо пов'язані зі швидшим і повнішим поверненням до фізичної активності [37; 38].

Місце фізкультурно-спортивної реабілітації у системі фізичної культури визначається її зв'язком як із масовим спортом і оздоровчою фізичною культурою, так і з адаптивним спортом. Від масового спорту вона відрізняється тим, що орієнтована не на досягнення результату, а на відновлення функцій. Від адаптивного – тим, що охоплює переважно тимчасові стани, а не стійкі порушення [28]. Від оздоровчої фізичної культури фізкультурно-спортивна реабілітація відрізняється спрямованістю на конкретну проблему та індивідуалізованим характером програм [13]. Таким чином, вона займає особливу нішу між масовим спортом та фізичною терапією. Означена специфіка принципово впливає на зміст підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Фахівець з фізичної культури і спорту має поєднувати педагогічне мислення з базовими знаннями про функціональний стан людини і механізми відновлення. Саме тому вирішення питань підготовки таких фахівців перебуває у площині педагогічної науки, а не медицини: і об'єкт (освітній процес у закладі вищої освіти), і методи, і результат вимірюються не у фізіологічних показниках пацієнта, а у сформованій готовності майбутнього фахівця до самостійної професійної діяльності.

Ключовим поняттям дослідження є дефініція «програма фізкультурно-спортивної реабілітації» як документально оформлена і методично обґрунтована система занять, засобів і методів відновлення, що розробляється індивідуально або для групи осіб зі схожими функціональними порушеннями. Структурно програма охоплює: вхідне оцінювання стану, формулювання мети і завдань, добір засобів і методів, визначення обсягу та інтенсивності навантажень, графік занять і критерії контролю результату [15]. Поняття «розроблення програми» розглядаємо як діяльність фахівця з програмування всіх цих компонентів на основі даних про конкретну особу; тоді як «реалізація програми» передбачає безпосереднє проведення занять, оперативне коригування навантажень і фіксацію динаміки змін. Ці процеси утворюють неподільний діяльнісний цикл: жодна програма не може бути якісно

реалізована без ретельного проєктування, а проєктування позбавлене сенсу без подальшого відстеження результатів.

Програма фізкультурно-спортивної реабілітації є центральним продуктом фахової діяльності фахівця спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Її якість визначається не лише правильно дібраними вправами, а передусім тим, наскільки логічно побудована вся система – від вихідних даних про особу до критеріїв завершення відновлення. Щоб майбутній фахівець міг самостійно створювати такі програми, він повинен засвоїти принципи, на яких вони ґрунтуються [5; 6].

Принцип індивідуалізації є провідним, адже жодна типова програма не може бути перенесена на конкретну людину без урахування характеру її стану, темпу відновлення, психологічних ресурсів та побутових умов. Дослідження реабілітаційних програм для осіб після бойових уражень переконливо підтверджують, що саме детальне первинне обстеження і регулярне коригування плану на основі отриманих даних є запорукою ефективного до проєктування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації» визначаємо як інтегровану якість особистості, що поєднує три компоненти: когнітивний (знання засобів, методів і нозологічних особливостей різних категорій осіб), операційний (уміння спроектувати і провести заняття) та ціннісний (усвідомлення відповідальності за результату [1].

Принцип поступовості передбачає системне нарощування навантажень відповідно до адаптаційних можливостей організму. Надмірно швидке збільшення обсягу чи інтенсивності вправ призводить до перевтоми або повторного травмування, надмірно повільне – до зниження мотивації особи і гальмування відновлювальних процесів. Фахівець має вміти знаходити баланс між цими крайнощами, спираючись на об'єктивні показники стану і суб'єктивні відчуття людини [14].

Принцип функціональної спрямованості орієнтує програму не на виконання ізольованих вправ, а на відновлення конкретних рухових патернів, необхідних людині у повсякденному або професійному житті. Для учасника бойових дій це може бути здатність утримувати тривалу ходьбу; для спортсмена – повернення до специфічних технічних рухів; для літньої людини – безпечне подолання сходів. Саме цільова функція, а не діагноз, визначає логіку підбору засобів [14].

Принцип безпеки вимагає від фахівця постійної готовності зупинити або скоригувати програму при появі ознак погіршення стану особи. Це забезпечується через правильне дозування, ретельний контроль реакцій організму на навантаження та чітке знання протипоказань [14].

Принцип мультидисциплінарності відображає реальну практику, оскільки ефективно відновлення рідко відбувається лише завдяки фізичним вправам. Фахівець фізичної культури може взаємодіяти із психологом, фізичним терапевтом, соціальним працівником, отже програма має враховувати рекомендації суміжних фахівців і не суперечити їм [14].

На підставі аналізу особливостей розроблення програм відновлення у сфері фізичної культури і спорту «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту безпеку та здоров'я особистості»).

Проектування програми є структурованим процесом, що розгортається у кілька послідовних етапів. Кожен із них має чіткий зміст і результат, без якого перехід до наступного стає неможливим [15].

Перший етап – первинне оцінювання. Фахівець збирає відомості про особу: характер функціональних обмежень, тривалість і причини нерухомості або порушення, поточний рівень рухової активності, супутні стани, мотивацію до відновлення. Використовуються стандартизовані тести рухової функції, спостереження і бесіда. Результатом цього етапу має стати сформований функціональний профіль особи, що стає базою для всіх подальших рішень [29].

Другий етап – визначення мети і завдань. Мета програми формулюється у вимірюваних показниках, наприклад «відновити здатність до ходьби без опори на відстань 500 метрів протягом 8 тижнів» або «досягти симетрії м'язової сили нижніх кінцівок не менш ніж на 80%». Завдання конкретизують шляхи досягнення мети. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до постановки цілей та дозволяє об'єктивно відстежувати прогрес.

Третій етап – добір засобів і методів. Фахівець визначає конкретні вправи, їх обсяг, інтенсивність, темп і послідовність. На цьому етапі особливо важлива здатність обґрунтувати вибір: чому саме ці вправи, чому такий діапазон навантаження, які механізми відновлення вони запускають [15].

Четвертий етап – структурування занять. Кожне заняття містить три частини: підготовчу, основну, заключну. Перша готує організм до навантаження, друга реалізує головні завдання програми, третя забезпечує поступовий вихід із фізичного напруження. Розподіл часу між частинами, щільність занять протягом тижня і загальна тривалість програми визначаються характером відновлюваних функцій і можливостями людини [15].

П'ятий етап – поточний контроль і коригування. Фахівець регулярно оцінює стан особи за заздалегідь визначеними показниками і порівнює їх із вихідними даними. Якщо динаміка відповідає плану, то програма продовжується; якщо відстає або є ознаки перенавантаження, то вносяться корективи. Здатність оперативно реагувати на зміни є ознакою зрілої фахової позиції [15].

Шостий етап – підсумкова оцінка і завершення програми. Порівнюються вихідні і кінцеві показники, оцінюється ступінь досягнення мети. За потреби формулюються рекомендації для самостійної підтримувальної активності особи після завершення програми [15].

Корекційні аспекти стосуються здатності фахівця вчасно виявити і виправити помилки у виконанні вправ. Неправильна техніка не лише знижує ефективність заняття, а й підвищує ризик повторної травми. Тому фахівець постійно спостерігає за якістю рухів, дає чіткий зворотний зв'язок і в разі потреби – змінює вправу на безпечнішу альтернативу, не дочекуючись завершення заняття [33]. Безпекові аспекти реалізації програми охоплюють кілька рівнів. Перший, медичний – фахівець має знати абсолютні і відносні

протипоказання до фізичного навантаження і вміти розпізнати ознаки погіршення стану під час заняття. Другий, організаційний – правильно облаштоване місце занять, справне обладнання, дотримання санітарних вимог. Третій, психологічний – довіра між фахівцем і особою, яка відновлюється, доброзичлива атмосфера, відсутність тиску на темп прогресу [31].

2. Нормативні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проєктування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

Нормативне підґрунтя підготовки фахівців спеціальності А7 формується кількома рівнями правового регулювання. Базовим є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (у редакції зі змінами станом на 2024 рік), який визначає фізкультурно-спортивну реабілітацію як самостійний вид діяльності у відповідній галузі та окреслює коло суб'єктів, що її здійснюють [10; 11].

Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII встановлює вимоги до змісту освітньо-професійних програм, принципи компетентнісного підходу та механізм стандартизації підготовки на рівні держави [9].

Стандарт вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», затверджений наказом Міністерства освіти і науки від 24.04.2019 р. № 567 зі змінами від 13.06.2024 р. № 842, є документом прямої дії для розробників освітніх програм [32]. Він визначає перелік загальних і фахових компетентностей, нормативний зміст підготовки у термінах програмних результатів навчання, форми атестації та вимоги до системи забезпечення якості. Щонайменше 50% обсягу освітньої програми має спрямовуватися на формування компетентностей, передбачених стандартом, решта визначається закладом вищої освіти самостійно [32].

З 2025 року спеціальність отримала нове буквено-цифрове позначення А7 відповідно до оновленого переліку галузей знань і спеціальностей, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30.08.2024 р. № 1021 та введеного в дію наказом Міністерства освіти і науки від 19.11.2024 р. № 1625 [26]. Зміна коду не торкнулася змісту стандарту, однак засвідчила інституційне визнання спеціальності в оновленій класифікаційній системі.

Серед програмних результатів навчання стандарту особливого значення для досліджуваної проблеми набуває ПРН 11 – здатність обґрунтовувати вибір заходів із фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту [32]. Аналіз формулювання дозволяє виокремити в ньому три взаємопов'язані вимоги. По-перше, здобувач вищої освіти має знати арсенал наявних заходів і розуміти механізм їхнього впливу на організм. По-друге, вміти обирати конкретний захід відповідно до стану особи, мети відновлення і наявних умов. По-третє, бути здатним обґрунтувати цей вибір, тобто аргументовано пояснити його доцільність і безпечність.

Суміжні програмні результати також утворюють контекст для досліджуваної компетентності. РН 15 передбачає здатність визначати

функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження, а РН 10 – оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи [32]. Разом ці результати утворюють цілісний методичний ланцюг: оцінити – обрати засоби – організувати заняття – відстежити результат.

Зазначена логіка професійної діяльності безпосередньо корелює із сутнісними характеристиками професійної компетентності фахівця. Поняття «професійна компетентність» фахівця фізичної культури і спорту у науковій літературі трактується як інтегрована якість особистості, що охоплює знання, вміння, навички і ціннісні орієнтації, необхідні для ефективного виконання фахових функцій [21; 28]. Стосовно готовності до розроблення та реалізації програм фізкультурно-спортивної реабілітації ця структура конкретизується у трьох взаємозалежних компонентах.

Когнітивний компонент охоплює систему знань про засоби фізкультурно-спортивної реабілітації, механізми їхньої дії, основні нозологічні стани, що є підставою для відновлення, а також принципи побудови фізкультурно-реабілітаційних програм.

Операційний компонент виявляється у конкретних уміннях: провести первинне оцінювання функціонального стану людини, сформулювати мету і завдання програми, дібрати відповідні форми та методи занять, визначити обсяг і темп навантажень, скоригувати програму за результатами поточного контролю. Саме цей компонент зазнає найбільшого дефіциту в підготовці: здобувачі вищої освіти нерідко знають теорію відновлення, але не вміють перенести її у конкретне практичне рішення.

Ціннісний компонент відображає усвідомлення майбутнім фахівцем фізичної культури і спорту особистої відповідальності за здоров'я та безпеку людини, з якою ведеться робота. Дотримання принципу «не нашкодь», готовність звернутися до суміжних фахівців у разі виходу стану особи за межі компетентності, а також урахування індивідуального темпу відновлення, визначають якість професійної діяльності.

Усі три компоненти є рівноцінними: відсутність будь-якого з них унеможливує повноцінну реалізацію функцій фізкультурно-спортивної реабілітації. Саме тому зміст підготовки, форми її організації та методи оцінювання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту мають охоплювати всі складові рівномірно.

З огляду на вищезазначене, підготовка до розроблення та реалізації програм відновлення засобами фізкультурно-спортивної реабілітації потребує трьох взаємопов'язаних блоків освітніх компонентів. Аналіз вітчизняних освітньо-професійних програм спеціальності А7 Фізична культура і спорт дозволив виокремити їх змістове наповнення.

Теоретичний блок закладає знаннєву основу: механізми впливу фізичних вправ на організм людини, класифікації засобів відновлення за нозологіями, принципи дозування навантаження, основи функціональної діагностики. Серед дисциплін, що формують теоретичний блок, ключову роль відіграють: «Теорія

та методика фізичного виховання і спорту», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія рухової активності та спорту», «Основи кінезіології», «Біомеханіка», спортивна метрологія», «Медико-біологічні основи фізкультурно-спортивної діяльності», «Адаптивний спорт», «Теорія та методика спортивної підготовки».

Практичний блок переводить теоретичні знання у конкретні уміння. Саме тут здобувач вищої освіти вчиться проводити первинне оцінювання функціонального стану людини, добирати вправи і методи відповідно до отриманих даних, вести заняття і коригувати програму за результатами спостереження. Практичний блок охоплює аудиторні заняття з відпрацювання технік, навчальні та виробничі практики.

Дослідницький блок формує здатність здобувача до критичного мислення і самостійного пошуку доказів для своїх рішень. Уміння знайти актуальні дані щодо ефективності конкретного методу, оцінити їх достовірність і застосувати у практичній діяльності – це те, що відрізняє сучасного фахівця від виконавця застарілих шаблонів. Реалізується цей блок через курсові (кваліфікаційні) роботи, участь у дослідницьких проєктах та неформальну освіту.

Між трьома блоками має існувати чітка наступність: теоретичні знання передують практичному відпрацюванню, яке, своєю чергою, живить дослідницьку рефлексію здобувачів вищої освіти. Порушення цієї послідовності, наприклад, проходження практики без достатньої теоретичної підготовки, знижує її навчальну цінність і формує хибні уявлення про майбутню професійну діяльність.

На факультеті фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка освітньо-професійною програмою першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачено досягнення фахової компетенції (ФК 4 – «здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують») та відповідних результатів навчання (РН 10 – «оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи»; РН 11 – «обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту» за рахунок освітніх компонент [18].

Освітні компоненти, що формують ФК4:

- ОК.21 – Кінезіотерапія;
- ОК.28 – Медичні основи фізичної культури і спорту;
- ОК.29 – Адаптивний спорт;
- ОК.37 – Навчальна фізкультурно-оздоровча практика;
- ОК.38 – Виробнича організаційно-методична практика;
- ОК.39 – Виробнича тренерська практика.

Ці дисципліни безпосередньо спрямовані на роботу з особами з ООП, адаптивну та відновлювальну рухову діяльність

Відповідно до матриці забезпечення програмних результатів навчання, РН10 формується такими обов'язковими компонентами ОПП:

- ОК.21 – Спортивна метрологія;
- ОК.22 – Анатомія людини з основами спортивної морфології;
- ОК.24 – Фізіологія спорту;
- ОК.26 – Біомеханіка;
- ОК.28 – Медичні основи фізичної культури і спорту;
- ОК.29 – Адаптивний спорт;
- ОК.37 – Навчальна фізкультурно-оздоровча практика.

На нашу думку, РН10 є базовим методичним підґрунтям для підготовки майбутніх фахівців до реалізації відновлювальних програм, оскільки передбачає сформованість таких професійно значущих умінь:

1) оцінювання фізичного стану та рухової активності осіб, які потребують реабілітації;

2) проектування програм відновлення й кондиційного тренування з урахуванням функціональних можливостей організму;

3) організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних заходів. Саме ці уміння є ключовими в структурі фізкультурно-спортивної реабілітації як складника відновлювальних програм

У свою чергу, РН11 формується такими обов'язковими компонентами ОПП:

- ОК.21 – Кінезіотерапія;
- ОК.28 – Медичні основи фізичної культури і спорту;
- ОК.29 – Адаптивний спорт.

Саме ці освітні компоненти формують уміння аналізувати функціональний стан осіб, обґрунтовувати та добирати адекватні відновлювальні та адаптивні заходи. Систематизація взаємозв'язку відповідних фахових компетентностей, програмних результатів навчання та змісту професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту представлена в табл. 1.

Таблиця 1

Матриця формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання у підготовці майбутніх фахівців до реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

Фахова компетентність (ФК)	Програмні результати навчання (РН)	Зміст підготовки (у контексті відновлювальних програм і ФСП)
<p align="center">ФК4</p> <p>Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують</p>	<p align="center">РН10</p> <p>Оцінювати рухову активність і фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати фізкультурно-оздоровчі заходи</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Теоретичні засади фізкультурно-спортивної реабілітації. – Методи оцінювання функціонального стану та рухової активності. – Проектування відновлювальних і кондиційних програм. – Добір засобів і форм рухової активності з урахуванням стану здоров'я.

		– Організація й проведення реабілітаційно-оздоровчих занять.
	PH11 Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту	– Методика добору реабілітаційних засобів відповідно до функціональних порушень. – Застосування кінезіотерапії та адаптивних фізичних вправ. – Методичне обґрунтування програм відновлення різних груп населення. – Інтеграція засобів адаптивного спорту у відновлювальні програми.
	PH10 + PH11	– Формування методичної готовності до комплексної реалізації відновлювальних програм. – Поєднання діагностики, планування та практичної реалізації відновлювальних заходів. – Аналіз ефективності відновлювальних програм та їх корекція.

Отже, аналіз нормативних вимог, фахових компетентностей та програмних результатів навчання освітньо-професійної програми спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка [18] засвідчив, що підготовка майбутніх фахівців до реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації має чітко виражене компетентісно-результативне підґрунтя. Систематизований у межах матриці зв'язок компетентностей, результатів навчання та змісту професійної підготовки підтверджує доцільність спрямування освітнього процесу на формування методичної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до практичної діяльності з проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Це створює теоретичні й методичні передумови для подальшого розроблення методичних засад та обґрунтування педагогічних умов підготовки фахівців до реалізації відновлювальних програм, що й зумовлює логіку подальшого дослідження.

3. Форми, методи та технології підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту утворюють дві взаємопов'язані, але функціонально відмінні групи. Перша

спрямована на відновлення порушених функцій організму, друга – на соціальну інтеграцію і досягнення спортивного результату за умов функціональних обмежень. У практиці роботи фахівця спеціальності А7 Фізична культура і спорт ці групи часто поєднуються в одній програмі, послідовно змінюючи одна одну в міру відновлення стану особи.

Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації як підсистеми, що функціонує на підставі Закону України «Про фізичну культуру і спорт», можна систематизувати за трьома групами.

Фізичні вправи є провідним і визначальним засобом, оскільки саме через них реалізується відновлювальний вплив. До цієї групи належать: загальнорозвивальні та спеціальні гімнастичні вправи; вправи з обтяженнями (гантелі, еспандери, тренажери); дихальні вправи; вправи на координацію і рівновагу; ідеомоторні вправи (уявне виконання руху – застосовуються за умов обмеженої рухомості); вправи на розтягнення і стретчинг [21]. Добір конкретних вправ визначається нозологічним контекстом і функціональним профілем особи, а не стандартним тренувальним планом.

Спортивно-прикладні та природні вправи є наступною групою, що забезпечує складніші рухові дії і ширший відновлювальний ефект: дозована ходьба і теренкур; біг підтюпцем і оздоровчий біг; плавання і гідрокінезотерапія, веслування на тренажерах; їзда на велосипеді або велотренажері; лижна ходьба є особливо ефективними при порушеннях опорно-рухового апарату, оскільки розвантажують суглоби; [1].

Рухливі та спортивні ігри, адаптовані до можливостей учасників, утворюють третю групу. Вони мають додаткову психосоціальну цінність: формують командну взаємодію, підвищують мотивацію, знижують тривожність і відновлюють соціальні зв'язки [1].

До допоміжних засобів, що підсилюють ефект фізичних вправ у межах фізкультурно-спортивної реабілітації, належать природні чинники – повітряні і сонячні ванни, загартовування водою, рекреаційні заходи на природі [23].

Засоби адаптивного спорту утворюють самостійну групу, яку Закон України № 4370-IX від 17.04.2025 визначає як діяльність, спрямовану на досягнення і підтримку соціальної незалежності та інтеграції в суспільство осіб з інвалідністю або обмеженнями повсякденного функціонування [24]. На відміну від реабілітаційних вправ, адаптивний спорт орієнтований на змагальну або рекреаційно-спортивну діяльність за модифікованими правилами.

Адаптивний спорт доцільно розглядати в двох взаємодоповнювальних формах: реабілітаційний спорт, переважно спрямований на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань, і спорт вищих досягнень у системі міжнародного руху – Паралімпійські та Дефлімпійські ігри, Ігри Нескорених, Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад [1].

За нозологічним принципом виокремлюють: адаптивний спорт для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату (баскетбол на візках колісних, регбі на візках колісних, пауерліфтинг, стрільба з лука, веслування, легка атлетика, плавання); адаптивний спорт для осіб з вадами зору (голбол, стрільба, тандемний велоспорт); адаптивний спорт для осіб з вадами слуху

(дефлімпійські дисципліни – фактично усі олімпійські види за модифікованими правилами); адаптивний спорт для осіб з інтелектуальними порушеннями (у межах Спеціальних Олімпіад) [27].

Для фахівця спеціальності А7 Фізична культура і спорт важливо розуміти логіку переходу між цими двома групами засобів. На ранніх етапах відновлення програма базується на засобах першої групи – дозованих фізичних вправах із суворо контрольованим навантаженням. У міру відновлення функцій і зростання адаптаційних можливостей організму до програми включаються засоби адаптивного спорту, які забезпечують вищий рівень рухової активності, соціальну взаємодію та мотиваційний ресурс для подальшого відновлення.

Формування готовності до розроблення програм фізкультурно-спортивної реабілітації не відбувається через пасивне засвоєння навчального матеріалу. Здобувач вищої освіти має навчитися ухвалювати рішення в умовах невизначеності, зіставляти суперечливі дані про стан особи і будувати реабілітаційну стратегію на основі наявних відомостей. Такі здатності формуються лише через активну навчальну діяльність, у якій здобувач є суб'єктом, а не споживачем готових рішень [28]. Саме тому вибір форм, методів і технологій підготовки є не технічним, а концептуальним питанням: кожен педагогічний інструмент має відповідати тій складовій компетентності, яку він покликаний формувати. Дослідники підкреслюють, що системна проблема підготовки фахівців спеціальності А7 Фізична культура і спорт полягає у фрагментарності досвіду: здобувачі отримують епізодичний контакт із цифровими інструментами, інтерактивними методами і практичними ситуаціями, однак жоден із цих компонентів не утворює цілісної дидактичної системи.

Аудиторні форми навчання утворюють базовий рівень підготовки, що забезпечує теоретичне підґрунтя для подальшої практичної роботи.

Лекційні заняття у поєднанні з мультимедійними засобами (відеодемонстраціями технік, 3D-моделями рухових патернів, відеоаналізом виконання вправ) формують у здобувачів точні зорово-моторні уявлення про правильну і неправильну техніку, знижують кількість помилок при засвоєнні складних рухів і підвищують мотивацію до навчання [21]. Семінарські заняття слугують майданчиком для обговорення проблемних питань, зіставлення різних підходів до реабілітаційних ситуацій і формування критичного мислення. Лабораторні заняття, де здобувачі відпрацьовують техніку проведення первинного оцінювання функціонального стану особи, застосування інструментів функціональної діагностики та документування результатів, є перехідною ланкою між теоретичним і практичним блоком підготовки.

Активні та інтерактивні методи є методичною основою підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Провідне місце серед них посідає кейс-метод: детально описана ситуація – конкретна особа з визначеним функціональним станом, обмеженнями та ресурсами – змушує здобувача аналізувати наявні дані, обирати та обґрунтовувати засоби відновлення, прогнозувати результат і захищати своє

рішення перед групою. Дослідження застосування кейс-методу у ЗВО спеціальності А7 підтверджують, що він розвиває аналітичне і проектне мислення, підвищує здатність самостійно ухвалювати фахові рішення та скорочує розрив між теоретичним знанням і практичним умінням [21]. Суттєвою педагогічною перевагою методу є варіативність: той самий кейс можна повторювати зі зміненими вихідними даними – іншим рівнем функціонального стану, іншим темпом відновлення, появою протипоказань, відпрацьовуючи гнучкість рішень, яку неможливо забезпечити при роботі з реальною людиною у навчальних умовах.

Проектне навчання забезпечує здобувачам цілісний досвід розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації для визначеної категорії осіб. Програма захищається перед аудиторією, отримує фахову оцінку і критику. Цей метод наближається за структурою до реальної професійної діяльності: здобувач відповідає за цілісний результат, вчиться планувати, розподіляти завдання і нести відповідальність за колективне рішення [21].

Симуляційне навчання є практико-орієнтованою технологією, що реалізується через поетапне ускладнення педагогічних завдань і дозволяє відпрацювати алгоритм проектування програми. На першому, ознайомчому, етапі здобувач опрацьовує спрощений кейс з одним функціональним обмеженням та зрозумілою метою. На другому, аналітичному, отримує ситуацію з кількома конкуруючими чинниками: поєднання травми і хронічного стану, необхідність врахування психологічного стану особи, обмеженість матеріально-технічної бази. На третьому, практичному, самостійно проводить фрагмент заняття з реальною особою під наглядом досвідченого викладача. Така градація унеможливорює передчасне занурення у ситуації, з якими здобувач ще не готовий впоратися, і знижує ризик педагогічних помилок, що могли б завдати шкоди учасникам відновлювального процесу [28]. Зарубіжний досвід підготовки фахівців підтверджує, що симуляційне навчання суттєво підвищує впевненість здобувачів у власних уміннях і скорочує час адаптації до самостійної практики після завершення навчання [36]. Не менш важливими є рольові ситуації, в яких здобувач взаємодіє з партнером, що відтворює певну поведінку людини. Такі ситуації відпрацьовують комунікативний і ціннісний виміри професійної компетентності: здобувач вчиться пояснювати завдання, спостерігати за реакцією людини, коригувати темп і характер навантаження, проявляти витримку і повагу до індивідуального темпу відновлення.

Супервізія – регулярний аналіз власної практичної діяльності здобувача разом із куратором або більш досвідченим фахівцем – є необхідним елементом підготовки, що забезпечує рефлексивний компонент професійної компетентності. Саме в процесі супервізійних зустрічей здобувач набуває здатності критично осмислювати власні рішення, виявляти прогалини у знаннях і уміннях. Цей формат запозичений із практики соціальної та реабілітаційної роботи і може бути адаптований до педагогічного контексту підготовки фахівців фізичної культури і спорту [38].

Важливим доповненням до супервізії є портфоліо практичної діяльності як документальне відображення набутого досвіду: плани занять, протоколи

оцінювання функціонального стану осіб, рефлексивні нотатки. Накопичуючись упродовж навчання, портфоліо слугує інструментом самооцінки [36].

Практика як самостійна організаційна форма є важливим компонентом професійної підготовки. Вона реалізується послідовно: навчальна пропедевтична практика на ранніх курсах знайомить здобувача з особливостями майбутньої професійної діяльності, формує стійкий інтерес до неї; виробнича практика передбачає повноцінне виконання функцій фахівця, у тому числі розробку та реалізацію програм фізкультурно-спортивної реабілітації для конкретних осіб. Практика у закладах, де представлені різні категорії населення – спортсмени після травм, люди різного віку з хронічними станами тощо, забезпечує різноманітність досвіду майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Важливо також зосередитись на засобах професійної підготовки. Дедалі вагомніше місце у підготовці фахівців фізичної культури і спорту посідають цифрові інструменти. Стосовно фізкультурно-спортивної реабілітації вони виконують дві ключові функції: допомагають точніше оцінювати стан особи і роблять навчання здобувачів більш доказовим та керованим.

Цифрові засоби і технології виконують у підготовці подвійну функцію. З одного боку, вони підвищують доказовість і точність освітнього процесу: відеоаналіз рухів дозволяє здобувачеві побачити порушення постави, визначити компенсаторні стратегії та асиметрію навантаження, які неможливо помітити без зупинки руху. Дослідження у ЗВО спеціальності А7 засвідчили, що здобувачі, які систематично використовували цифрові засоби об'єктивної діагностики та моніторингу функціонального стану людини, показали статистично значущо вищий рівень об'єктивності самоконтролю і нижчу кількість методичних помилок при складанні програм [37].

Цифрові навчальні платформи, зокрема Moodle і Google Classroom забезпечують організацію дистанційного компонента підготовки: розміщення навчальних матеріалів, відпрацювання кейсів у позааудиторний час, отримання зворотного зв'язку від викладача. У поєднанні з очними заняттями вони утворюють змішану модель навчання, яка дозволяє індивідуалізувати темп засвоєння матеріалу і збільшити час практичного відпрацювання безпосередньо під час аудиторних зустрічей.

Мобільні застосунки для об'єктивної діагностики та моніторингу функціонального стану людини мають подвійне призначення у контексті професійної підготовки. Здобувач може використовувати їх як учасник власного оздоровчого процесу і формувати через особистий досвід розуміння того, як відчуває себе людина на різних етапах відновлення. Водночас опанування цих інструментів готує до їх застосування у власній фаховій практиці при роботі з особами, що проходять відновлювальні програми [30].

Описані форми, методи і технології утворюють цілісну дидактичну систему підготовки, де кожен компонент виконує свою функцію. Аудиторні форми формують знаннєву базу; кейс-метод і проєктне навчання переводять знання в уміння обґрунтовувати рішення; симуляційне навчання і рольові ситуації сприяють відпрацюванню техніки взаємодії в системі «людина-

людина»; практика формує цілісний досвід; супервізія і портфоліо забезпечують рефлексію; цифрові засоби підвищують точність і об'єктивність прийняття рішень. Системне і послідовне застосування цього комплексу є організаційно-методичною детермінантою якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійного розроблення та реалізації програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

4. Методика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

Методика підготовки майбутніх фахівців до реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації потребує системного поєднання нормативних вимог освітньо-професійної програми, педагогічно обґрунтованої логіки формування компетентності та сучасного інструментарію навчання. Вихідним орієнтиром є ФК 4 та програмний результат навчання РН 11 – «обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту», передбачений Стандартом вищої освіти України зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: наказ МОН України та відображений в освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (редакція 2025 року) [18]. Саме ці позиції визначають предметний і діяльнісний зміст підготовки та задають вимірювані орієнтири її результату.

Теоретичним фундаментом пропонованої методики слугує таксономія освітніх цілей Б. Блума. Ця систематизація, що охоплює шість послідовних рівнів (знання, розуміння, застосування, аналіз, синтез і оцінку) дозволяє чітко розмежувати навчальні результати різного ступеня складності і підібрати для кожного з них відповідні форми, методи і засоби навчання. Пропонована методика реалізується через шість рівнів підготовки, кожен із яких відповідає певному рівню таксономії і спирається на конкретні освітні компоненти програми А7.

Перший рівень – знаннєвий. Здобувач засвоює базові поняття і термінологію, класифікацію засобів відновлення, нозологічний контекст і правову основу професійної діяльності. Формується через лекційні заняття, вивчення нормативних документів і роботу з навчально-методичною літературою. Провідні дисципліни освітньої програми на цьому рівні: «Теорія фізичної культури і спорту», «Професійна діяльність у галузі фізичної культури і спорту», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біомеханіка» [18].

Другий рівень – розуміння. Здобувач пояснює механізми дії фізичних вправ на відновлювальні процеси, інтерпретує дані первинного оцінювання функціонального стану людини, прогнозує наслідки різних видів навантажень для конкретних нозологічних груп. Цей рівень досягається через семінарські заняття з аналізу навчальних кейсів, роботу з відеоматеріалами і засобами

мобільного навчання, зокрема довідковими застосунками і навчальними платформами, що забезпечують доступ до актуальних даних у будь-якому місці і в будь-який час.

Третій рівень – застосування. Здобувач демонструє вміння використовувати засоби і методи фізкультурно-спортивної реабілітації у конкретних навчальних ситуаціях: складає план заняття для визначеної категорії осіб, добирає вправи і обґрунтовує їх вибір, коригує дозування. Реалізується через аудиторні практичні заняття, кейс-завдання і перший етап симуляційного навчання. Освітній компонент «Навчальна фізкультурно-оздоровча практика» є ключовим організаційним форматом на цьому рівні [18]: саме тут здобувач уперше переносить теоретичне знання на реальні педагогічні ситуації.

Четвертий рівень – аналіз. Здобувач розкладає реабілітаційну ситуацію на складові, виявляє взаємозв'язки між функціональним станом людини, характером навантаження і очікуваним результатом, критично оцінює відповідність обраних засобів меті програми. Методами є проблемні кейси з кількома конкуруючими чинниками, групові дискусії, взаємооцінювання рішень.

П'ятий рівень – синтез. здобувач самостійно розробляє відновлювальну програму засобами фізкультурно-спортивної реабілітації для конкретної людини або групи, поєднуючи знання з таких освітніх компонентів, як «Кінезіотерапія», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Фізіологія спорту», «Оздоровчо-рекреаційна діяльність», «Адаптивний спорт». Програма включає всі елементи алгоритму проектування: первинне оцінювання – мету і завдання – засоби – структуру занять – критерії контролю. Реалізується через проектне навчання під час виконання індивідуальних чи лабораторних завдань з освітніх компонентів «Кінезіотерапія», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Фізіологія спорту», «Оздоровчо-рекреаційна діяльність», «Адаптивний спорт» [18]. Захист розробленої програми перед аудиторією і отримання зворотного зв'язку є обов'язковим елементом цього рівня.

Шостий рівень – оцінка. Здобувач оцінює ефективність реалізованої програми за об'єктивними показниками динаміки стану особи, рефлексує власні педагогічні рішення, вносить обґрунтовані корективи і формулює рекомендації для подальшої самостійної рухової активності людини. Цей рівень реалізується через систему супервізії: регулярне обговорення власного досвіду в рамках виробничої практики, під час виконання індивідуальних чи лабораторних завдань з освітніх компонентів «Кінезіотерапія», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Фізіологія спорту», «Оздоровчо-рекреаційна діяльність», «Адаптивний спорт» чи в межах підготовки курсової роботи.

Отже, запропонована методика реалізується не в межах окремої навчальної дисципліни, а інтегровано – через систему взаємопов'язаних освітніх компонентів. Дисципліни природничо-наукового циклу (зокрема «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія спорту», «Біохімія м'язової діяльності») формують фундаментальну знаннєву базу щодо механізмів відновлення організму людини. Водночас такі освітні компоненти,

як «Кінезіотерапія» та «Медичні основи фізичної культури і спорту», забезпечують трансформацію теоретичних знань у площину їх фізкультурно-реабілітаційного застосування. Дисципліна «Адаптивний спорт» розширює спектр об'єктів і засобів професійної діяльності, тоді як практична підготовка сприяє поетапному формуванню самостійності здобувачів освіти у реальних умовах професійної діяльності. Відсутність наскрізної методичної узгодженості між зазначеними компонентами зумовлює фрагментарне засвоєння змісту освіти без сформованості здатності до його інтеграції в цілісні рішення щодо проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Запропонована методика усуває зазначену проблему, оскільки кожен рівень таксономії чітко корелює з відповідними освітніми компонентами та визначає вимоги до міждисциплінарного синтезу знань.

Застосування цифрових засобів у межах методики має підпорядкований характер і визначається логікою побудови освітнього процесу. На рівнях знання та розуміння доцільним є використання мобільних довідкових ресурсів і освітніх платформ (Moodle, Google Classroom), що забезпечують доступ до навчальних матеріалів поза аудиторією та реалізацію принципів мобільного навчання – незалежності від часу і місця освітньої діяльності. На рівнях застосування й аналізу використовуються інструменти відеоаналізу рухів і засоби об'єктивної діагностики та моніторингу функціонального стану людини (носимі пристрої – фітнес-трекери, пульсометри, смарт-годинники; системи моніторингу серцево-судинних показників (ЧСС, варіабельність серцевого ритму; платформи для оцінювання рухової активності та біомеханіки (відеоаналіз рухів); цифрові тести функціонального стану (шкали навантаження, мобільні діагностичні протоколи). На рівнях синтезу та оцінювання – цифрові портфоліо, програмні комплекси для обробки та інтерпретації даних тощо). Така диференціація цифрових інструментів узгоджується з принципом відповідності засобів навчання поставленим освітнім цілям.

Оцінювання результатів підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації є рівневим і охоплює всі три компоненти готовності. Когнітивний компонент діагностується через ситуаційні завдання і тести. Операційний компонент оцінюється виключно через спостереження за реальною педагогічною діяльністю здобувача в умовах практики або виконання завдань лабораторних робіт. Ціннісний компонент відображається в рефлексивних записах портфоліо, у самооцінці здобувача та у характеристиці, наданій керівником практики, де здобувач демонструє здатність самостійно проектувати і реалізовувати відновлювальні програми засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

На підставі аналізу змісту професійної підготовки і фахівця фізичної культури і спорту, структури його готовності до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації, вимог Стандарту вищої освіти України зі спеціальності 017 (А7) Фізична культура і спорт для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та освітньо-

професійної програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка нами визначено п'ять педагогічних умов, кожна з яких спрямована на формування конкретного виміру цієї готовності і забезпечена відповідними освітніми компонентами ОПП:

1. Наскрізна міждисциплінарна інтеграція змісту, пов'язаного з відновленням функціональних можливостей людини засобами фізичної культури і спорту, в систему освітніх компонентів освітньо-професійних програм спеціальності А7 Фізична культура і спорт на основі структурно-логічних зв'язків між природничо-науковим, спортивно-педагогічним та практичним блоками підготовки.

2. Поетапне формування готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до відновлювальної роботи – від засвоєння теоретичних знань до самостійного практичного проектування, проведення та рефлексивної оцінки програм відновлення засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. Пріоритетне застосування активних і практико-орієнтованих методів навчання (кейс-метод, симуляційне навчання, проектна діяльність, рольові ситуації), що моделюють реальні педагогічні умови майбутньої професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту.

4. Організація багатоетапної практичної підготовки, що забезпечує поступове підвищення самостійності здобувачів вищої освіти у застосуванні засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення різних категорій осіб.

5. Цілеспрямоване використання цифрових засобів навчання (мобільне навчання, освітні платформи, цифрові засоби об'єктивної діагностики та моніторингу функціонального стану людини) для підвищення об'єктивності самоконтролю та професійних рішень здобувача щодо вибору та застосування засобів фізичної культури і спорту у відновлювальних програмах.

Таким чином, ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до розроблення та реалізації відновлювальних програм забезпечується впровадженням цілісної методичної системи, що базується на рівневій логіці освітніх цілей, міждисциплінарній інтеграції та пріоритеті практико-орієнтованих методів (кейсів, симуляцій, проектів) у поєднанні з цифровими інструментами контролю. Пропонована методика передбачає послідовний зміст підготовки, освітні компоненти програми забезпечують її нормативне і дидактичне наповнення, а цифрові засоби є інструментами досягнення заявленого результату – готовності майбутнього фахівця самостійно розробляти і реалізовувати відновлювальні програми засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Висновки

У ході дослідження реалізовано комплекс завдань, виконання яких дозволяє узагальнити основні результати та сформулювати такі висновки:

1. Обґрунтовано сутність фізкультурно-спортивної реабілітації як педагогічного процесу, що реалізується засобами фізичних вправ і занять

спортом, спирається на педагогічні механізми впливу. Встановлено, що у системі фізичної культури і спорту фізкультурно-спортивна реабілітація реалізує відновлювальну, компенсаторну, адаптаційну та психосоціальну функції. Аналіз чинної нормативної бази дозволив визначити дві групи осіб як об'єктів відновлювальної діяльності: особи з інвалідністю, особи з обмеженням повсякденного функціонування, ветерани і учасники бойових дій, військовослужбовці з вадами здоров'я та будь-які особи, чий функціональний стан потребує відновлення засобами рухової активності і спорту. Готовність майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації визначена як інтегрована якість особистості, що поєднує три рівноцінні компоненти: когнітивний (знання засобів, методів та нозологічних особливостей різних категорій осіб), операційний (уміння спроектувати і провести заняття) та ціннісний (усвідомлення відповідальності за безпеку та здоров'я особистості).

2. Визначено нормативні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм засобами фізкультурно-спортивної реабілітації: закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту» та Стандарт вищої освіти спеціальності 017 (А7) зі змінами. Ключовими орієнтирами професійної підготовки визначено компетентнісні та результативні характеристики, зафіксовані у Стандарті вищої освіти, зокрема фахову компетентність ФК4 – здатність визначати доцільні заходи фізкультурно-спортивної реабілітації та обирати відповідні форми адаптивного спорту для осіб, які їх потребують, та програмні результати навчання РН 10 та РН 11, що конкретизують зазначену компетентність через сформованість уміння науково обґрунтовувати вибір і застосування заходів фізкультурно-спортивної реабілітації та засобів адаптивного спорту з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту.

3. Охарактеризовано засоби фізкультурно-спортивної реабілітації та обґрунтовано форми, методи і технології підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування й реалізації відновлювальних програм. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації систематизовано у три групи: фізичні вправи; спортивно-прикладні та природні вправи; рухливі та спортивні ігри, адаптовані до функціональних можливостей учасників. Засоби адаптивного спорту утворюють окрему групу і розглядаються у двох формах: масова адаптивний спорт та спорт вищих досягнень (паралімпійський, дефлімпійський, Спеціальні Олімпіади). Обґрунтовано, що формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до реалізації відновлювальних програм потребує пріоритетного застосування активних і практико-орієнтованих методів: кейс-методу, проєктного навчання, симуляційного навчання, рольових ситуацій, супервізії та портфоліо у поєднанні з цифровими засобами (освітні платформи, цифрові засоби об'єктивної діагностики та моніторингу функціонального стану людини).

4. Розроблено методика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проектування та реалізації відновлювальних програм

засобами фізкультурно-спортивної реабілітації на основі рівневої таксономії освітніх цілей. Реалізацію методики забезпечують такі педагогічні умови: наскрізна міждисциплінарна інтеграція змісту відновлення функціональних можливостей людини засобами фізичної культури і спорту в систему освітніх компонентів підготовки фахівців; поетапне формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до відновлювальної діяльності (від оволодіння теоретичними знаннями до самостійного проектування й оцінювання відновлювальних програм); пріоритетне використання активних і практико-орієнтованих методів навчання, що моделюють реальні умови професійної діяльності; організація багатоетапної практичної підготовки з поступовим зростанням рівня самостійності здобувачів вищої освіти; цілеспрямоване застосування цифрових засобів навчання для підвищення об'єктивності професійних рішень.

Список використаних джерел

1. Адаптивне фізичне виховання. Навчальний посібник. Уклад. Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. Умань. ВПЦ «Візаві». 2014. 210 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5967/1/AFV_AFV.pdf
2. Асаулюк І., Носова Н., Демьохін Д. та ін. Стан біомеханіки постави як критерій диференціації занять у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 15 (34). С. 406–420. DOI:10.31652/2071-5285-2023-15(34)-406-420
3. Березницький В. В. Стан розвитку фізкультурно-оздоровчих послуг в Україні. Дисертація доктора філософії. Тернопіль. Західноукраїнський національний університет. 2025. 165 с.
4. Білоус А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі). Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Київ. НУФВСУ. 2021. 88 с.
5. Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 17–23.
6. Деякі питання щодо індивідуальних програм реабілітації осіб з інвалідністю та дітей з інвалідністю. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.08.2025 № 1021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1021-2025-p>
7. Жарська Н., Бріскін Ю. Фізкультурно-спортивна реабілітація – актуальний суспільний виклик у сфері фізичної культури і спорту. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування*. Тези доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів. ЛДУФК імені Івана Боберського. 2024. С. 173–175.
8. Жарська Н., Будзин В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у сфері фізичної культури та спорту. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування*. Тези доповідей V Міжнародної

- науково-практичної конференції. Львів. ЛДУФК імені Івана Боберського. 2023. С. 204–206.
9. Про вищу освіту. Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
10. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
11. Про фізичну культуру і спорт. Закон України зі змінами, внесеними Законом України від 17.04.2025 № 4370-IX. *Відомості Верховної Ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
12. Кашуба В., Носова Н., Гончарова Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація як сучасний тренд наукових досліджень. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ. НУФВСУ. 2021. С. 118–122. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciui-ta-seminary>
13. Ковальчук Р., Шинкарук В., Грицьків М. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців: стан та перспективи. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13. № 2. С. 53–60.
14. Марчук В. Г. Особливості маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 3. С. 16–19.
15. Москаленко Н. В., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 59–63.
16. Орел І. О. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із посттравматичними порушеннями засобами функціонального тренінгу та адаптивної фізичної культури. *Академічні візії*. 2026. № 52. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2839>
17. Освітні програми. *Національний університет фізичного виховання і спорту України*. URL: <https://uni-sport.edu.ua/osvitni-prohramy>
18. Освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт першого рівня вищої освіти. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава. 2025. 20 с. URL: <https://pnpu.edu.ua/osvitni-programy-2025-rik>
19. Освітньо-професійна програма Фізкультурно-спортивна реабілітація. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів. 2024. URL: <http://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2024/09/opp-fsr-017-ldufk-2024.pdf>
20. Освітньо-професійна програма А7 Фізична культура і спорт. Хмельницький національний університет. 2025. URL: <https://khmnu.edu.ua/wp-content/op/b/a7-fks-2025.pdf>
21. Особливості змісту та викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. URL: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/45>

22. Пожидаєв М. Ю. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України*. Тези міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2024. С. 435 – 238.

23. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7. № 4. С. 163–168. DOI: 10.26693/jmbs07.04.163

24. Про внесення змін до Закону України Про фізичну культуру і спорт щодо адаптивного спорту. Закон України від 17.04.2025 № 4370-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2025. № 36. Ст. 150.

25. Про затвердження Державної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.12.2025 № 1493-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1493-2025-p>

26. Про особливості запровадження змін до переліку галузей знань і спеціальностей. Наказ МОН України від 19.11.2024 № 1625. URL: <https://mon.gov.ua/npra/pro-osoblivosti-zaprovadzhennya-zmin-do-pereliku-galuzej-znan-i-specialnostej>

27. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. *Міністерство молоді та спорту України*. URL: <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

28. Рибалко Л. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 3К (176). С. 404–409.

29. Рибалко Л. М. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162). С. 343–347.

30. Сніжко Ю., Давидова І. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях дихальної системи. *Фітнес, харчування та активне довголіття*. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк. 2024. С. 46–47.

31. Соціальне значення адаптивного спорту. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12. № 9. URL: <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/download/451/308/1359>

32. Стандарт вищої освіти України зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для першого рівня вищої освіти. Наказ МОН України від 24.04.2019 № 567 зі змінами від 13.06.2024 № 842. URL: <https://mon.gov.ua>

33. Стахів І. М. Класифікація спортивно-оздоровчих послуг в ринкових умовах. *Формування ринкової економіки в Україні*. 2014. Вип. 33. Ч. 2. С. 107–110.

34. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із посттравматичними порушеннями засобами функціонального тренінгу та адаптивної фізичної культури. *Академічні візії*. 2026. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2839>

35. Фізкультурно-спортивне відновлення людини та діяльність оздоровчо-спортивних закладів. Магістерська освітня програма. URL: <https://sportsmaster.kpi.ua/>

36. Psychological and emotional experiences of competitive athletes undergoing injury rehabilitation. *Systematic Reviews*. 2025. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-025-02986-x>

37. Sports Injury Rehabilitation: A Narrative Review of Emerging Technologies and Biopsychosocial Approaches. *Applied Sciences*. 2025. DOI: 10.3390/app15179788.

38. Wulff M. Return to sport, reinjury rate, and tissue changes after muscle strain injury. *Translational Sports Medicine*. 2024. DOI: 10.1155/2024/2336376