ISSN (online) 2523-4161
SPORTS GAMES
No. 4(42), 2026

Оригінальна наукова стаття DOI: 10.15391/si.2026-4.03

УДК 378.016:796.011.3:613

Структурно-функціональна модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних спортивних та рухливих ігор

Лаврін Г. З., Ангелюк І. О., Осіп Н. Б., Хома О. В.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Анотація

Мета. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти у процесі фізичного виховання в умовах розвитку інклюзивної освіти, реалізації принципів безбар'єрності та зниження рівня рухової активності молоді. Особливого значення у цьому контексті набуває використання адаптивних спортивних ігор як універсального педагогічного засобу, що забезпечує доступність, безпечність, варіативність та активну участь усіх здобувачів освіти незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості чи функціональних можливостей. Мета: обґрунтувати та розробити структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних спортивних та рухливих ігор.

Матеріал і методи. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію сучасних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, метод моделювання для розроблення структурно-функціональної моделі.

Результати. Результати дослідження засвідчили, що адаптивні спортивні ігри мають значний потенціал для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, оскільки сприяють розвитку рухових умінь і навичок, підвищенню рівня рухової активності, формуванню мотивації до здорового способу життя, соціальної взаємодії, емпатії, толерантності та інклюзивної культури. Запропоновано структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, яка інтегрує концептуально-методологічний, організаційно-змістовий, методичний і процесуальний блоки, компоненти компетентності, критерії оцінювання та очікувані результати. Розроблено методичні рекомендації щодо використання комплексу адаптивних спортивних ігор у процесі фізичного виховання здобувачів освіти.

Висновки. Використання адаптивних спортивних ігор є ефективним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, забезпечує доступність фізичного виховання, розвиток фізичного, психічного й соціального здоров'я, підвищує мотивацію до рухової активності та сприяє формуванню інклюзивної культури. Запропонована модель може бути використана як теоретико-методична основа для вдосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність; здобувачі освіти; фізичне виховання; адаптивні спортивні ігри; інклюзивна освіта; здоровий спосіб життя.

Abstract

Developing health-promoting competence in learners through adaptive sports and active games

H. Lavrin, I. Anheliuk, N. Osip, O. Khoma

Purpose. The relevance of this study stems from the need to enhance the effectiveness of developing students' health-promoting competence through physical education, against the backdrop of the development of inclusive education, the implementation of accessibility principles, and declining levels of physical activity amongst young people. Of particular significance in this context is the use of adaptive sports games as a universal pedagogical tool that ensures accessibility, safety, variety and the active participation of all students, regardless of their level of physical fitness or functional abilities. Purpose: The aim of this article is to justify and develop a structural-functional model for fostering health-promoting competence in students through adaptive sports and active games.

Materials and Methods. Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; systematisation of contemporary approaches to the development of students' health-preserving competence; and the modelling method for developing a structural-functional model.

Results. The results of the study showed that adaptive sports games have significant potential for developing students' health-promoting competence, as they contribute to the development of motor skills and abilities, an increase in physical activity levels, and the fostering of motivation for a healthy lifestyle, social interaction, empathy, tolerance and an inclusive culture. A structural-functional model for developing students' health-promoting competence has been proposed, which integrates conceptual-methodological, organisational-content, methodological and procedural components, as well as competence components, assessment criteria and expected outcomes. Methodological recommendations have been developed on the use of a range of adaptive sports games in the physical education of students.

Conclusions. The use of adaptive sports games is an effective means of developing students' health-promoting competence; it ensures the accessibility of physical education, fosters the development of physical, mental and social health, increases motivation for physical activity and contributes to the formation of an inclusive culture. The proposed model can be used as a theoretical and methodological basis for improving the organisation of physical education in higher education institutions.

Keywords: health-promoting competence; students; physical education; adaptive sports games; inclusive education; healthy lifestyle.

© 2026 Автор(и)

Ця стаття є статтею відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до умов Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY) License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Вступ

У сучасних умовах реформування вищої освіти одним із пріоритетних завдань є формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти як інтегрованої характеристики особистості, що поєднує знання про здоров'я, мотивацію (Nazhira, 2024) до здорового способу життя, практичні вміння здоров'язбережувальної діяльності та здатність приймати відповідальні рішення щодо підтримання фізичного, психічного й соціального благополуччя (Башавець, 2013; Воронін, 2006; Іваній, 2023). У зв'язку з цим фізичне виховання у закладах вищої освіти має бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування відповідального ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я (Палічук та ін., 2024).

Актуальність цієї проблеми посилюється зниженням рівня рухової активності студентської молоді (Martins et al., 2023), погіршенням її фізичного та психоемоційного здоров'я, а також необхідністю реалізації принципів інклюзивності та безбар'єрності в освітньому процесі. Одним із перспективних засобів формування здоров'язбережувальної компетентності є адаптивні спортивні ігри (Бережна & Тищенко, 2026), які забезпечують індивідуалізацію фізичного навантаження, доступність, безпечність і варіативність рухової діяльності для здобувачів освіти із різним рівнем фізичної підготовленості та функціональних можливостей (Гакман та ін., 2024; Гакман та ін., 2025; Лущинський & Штомпель, 2022).

На відміну від традиційного підходу, адаптивні спортивні та рухливі ігри доцільно розглядати не лише як засіб фізичного виховання здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, а як універсальний педагогічний інструмент організації спільної рухової діяльності всіх здобувачів освіти (Haegele , 2023). Такий підхід відповідає сучасній концепції універсального дизайну навчання (Universal Design for Learning) та активно впроваджується у практику фізичного виховання (Лаврін та ін, 2024; Bedir, 2022; Carrington et al., 2020).

Разом із тим аналіз наукової літератури показує, що більшість досліджень присвячено окремим аспектам формування здоров'язбережувальної компетентності (Городня & Ігнатенко, 2023; Радіонова & Логвінова, 2023; Ребрина та ін., 2024) або використанню адаптивних спортивних ігор переважно у роботі з особами з інвалідністю чи окремими нозологічними групами (Kozina et al., 2024; Гарбар, 2025). Недостатньо дослідженими залишаються питання комплексного використання адаптивних спортивних ігор у процесі фізичного виховання здобувачів освіти як універсального засобу розвитку фізичної, психологічної, соціальної та здоров'язбережувальної компетентності, а також відсутнє цілісне науково-методичне обґрунтування структурно-функціональної моделі їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти.

У наших попередніх дослідженнях було обґрунтовано можливості використання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання для підвищення рухової активності здобувачів освіти, зокрема технологій exergaming, універсального дизайну навчання у фізичному вихованні, організаційних аспектів спортивних ігор, а також адаптивного баскетболу на кріслах колісних як засобу фізичної та психосоціальної реабілітації ветеранів війни (Лаврін та ін., 2025, 2026). Логічним продовженням цих наукових пошуків є розроблення методичних підходів до використання адаптивних спортивних ігор у фізичному вихованні здобувачів освіти як універсального інструменту формування їх здоров'язбережувальної компетентності.

Таким чином, виникає суперечність між потребою сучасної системи вищої освіти у формуванні високого рівня здоров'язбережувальної компетентності студенті здобувачів освіти в відповідно до принципів інклюзивності та безбар'єрності й недостатнім науково-методичним забезпеченням використання адаптивних спортивних ігор як універсального засобу реалізації цього процесу. Це зумовлює актуальність проведеного дослідження, спрямованого на наукове обґрунтування, добір адаптивних спортивних ігор, розроблення методичних рекомендацій та структурно-функціональної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних спортивних та рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати та здійснити добір адаптивних спортивних ігор, доцільних для впровадження в освітній процес закладів вищої освіти під час занять з фізичного виховання.
2. Визначити цільові групи здобувачів освіти, для яких адаптуються запропоновані спортивні ігри, та охарактеризувати їх потенціал щодо формування компонентів здоров'язбережувальної компетентності.
3. Розробити структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних спортивних ігор.

Матеріал і методи

У дослідженні використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію сучасних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, метод моделювання для розроблення структурно-функціональної моделі.

Результати

Одним із ключових етапів дослідження стало визначення переліку адаптивних спортивних ігор, використання яких у процесі фізичного виховання здобувачів освіти сприятиме формуванню їхньої здоров'язбережувальної компетентності. Добір ігор здійснювався з урахуванням сучасних принципів інклюзивної освіти, адаптивної фізичної культури, вимог безпеки, варіативності фізичних навантажень, доступності матеріально-технічного забезпечення закладів вищої освіти та можливості залучення здобувачів освіти із різним рівнем фізичної підготовленості й функціональних можливостей.

© 2026 Lavrin et al.

Основними критеріями відбору стали:

- можливість адаптації правил гри відповідно до фізичних можливостей учасників;
- забезпечення безпечної рухової діяльності;
- розвиток основних фізичних якостей;
- формування комунікативних навичок і командної взаємодії;
- підвищення мотивації до систематичної рухової активності;
- доступність інвентарю та простота організації занять.

За результатами аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду використання адаптивних засобів фізичного виховання було сформовано перелік ігор, рекомендованих для впровадження у навчальний процес (табл. 1).

Запропонований перелік адаптивних спортивних ігор характеризується високою універсальністю, оскільки може застосовуватися як під час практичних занять із фізичного виховання, так і в позааудиторній фізкультурно-оздоровчій діяльності здобувачів освіти. Значною перевагою є можливість варіювання інтенсивності фізичного навантаження, спрощення або ускладнення правил, використання різних видів обладнання та індивідуалізація рухових завдань залежно від фізичного стану учасників.

Упровадження зазначених адаптивних спортивних ігор сприяє комплексному формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти через розвиток її основних складових: мотиваційно-ціннісної (формування позитивного ставлення до здорового способу життя), когнітивної (засвоєння знань щодо безпечної рухової активності), діяльнісної (оволодіння руховими навичками та вмінням дозувати фізичне навантаження), соціальної (розвиток комунікації, взаємодопомоги та інклюзивної взаємодії) і рефлексивної (оцінювання власного фізичного стану та рівня рухової активності).

Запропоновані адаптивні спортивні ігри можуть застосовуватися під час занять з фізичного виховання здобувачів освіти різного рівня фізичної підготовленості, здобувачів освіти спеціальних медичних груп, осіб із тимчасовими або стійкими функціональними обмеженнями, а також у змішаних інклюзивних академічних групах. Адаптація правил, обладнання та дозування фізичного навантаження забезпечує доступність занять, підвищує рівень рухової активності та сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності всіх учасників освітнього процесу.

Таблиця 1. Перелік адаптивних ігор можливих для використання на заняттях фізичного виховання із студентами

№	Назва адаптивної гри	Мета використання	Необхідний інвентар	Рівень фізичного навантаження	Компоненти здоров'язбережувальної компетентності, що формуються
1	Бочча	Розвиток точності, координації та самоконтролю	Комплект м'ячів, цільовий м'яч	Низький	Самоконтроль, емоційна стійкість, концентрація
2	Голбол	Розвиток просторової орієнтації та командної взаємодії	М'яч із дзвіночками, пов'язки на очі	Середній	Командна взаємодія, безпечна поведінка
3	Волейбол сидячи	Розвиток сили рук, координації	Волейбольна сітка, м'яч	Середній	Рухова активність, комунікація
4	Рінго	Розвиток точності, координації та самоконтролю	Кільця рінго, волейбольна сітка	Середній	Рухова активність, комунікація
5	Парабадмінтон	Покращення координації рухів	Ракетки, волан	Середній	Координація, швидкість реакції
6	Настільні ігри (Катапульта)	Координація рухів, стратегія	Настільну гра	Низький	Соціальна взаємодія, координація
7	Корнхол	Розвиток точності метання	Платформа, мішечки	Низький	Саморегуляція, точність
8	Newcomb Ball сидячи	Формування командної взаємодії	Волейбольна сітка, м'яч	Середній	Соціальна взаємодія, координація
9	Walking Football	Розвиток серцево-судинної витривалості	Футбольний м'яч	Середній	Витривалість, дисципліна
10	Дартс	Розвиток концентрації	Магнітний або липкий дартс	Низький	Самоконтроль
11	Фрізбі-гольф	Розвиток точності та витривалості	Фрізбі, кошики	Низький	Планування рухів
12	М'який волейбол (Soft Volleyball)	Безпечне навчання техніці	Легкий м'яч	Низький	Рухова активність
13	Повітряний волейбол	Розвиток координації	Повітряна кулька	Низький	Координація, позитивні емоції
14	Кеглі (Bowling Lite)	Розвиток точності	Кеглі, легкий м'яч	Низький	Самоконтроль

© 2026 Lavrin et al.

Для прикладу, бочча, волейбол сидячи, парабадмінтон та Newcomb Ball сидячи адаптовані переважно для здобувачів освіти із порушеннями опорно-рухового апарату, наслідками травм, ампутаціями, користувачів крісел колісних, а також осіб зі зниженими функціональними можливостями. Голбол призначений для здобувачів освіти із порушеннями зору та може використовуватися в інклюзивних групах для розвитку сенсорного сприйняття й командної взаємодії. Walking Football, Soft Volleyball, корнхол, фрізбі-гольф, дартс, кеглі (Bowling Lite), настільна гра «Катапульта» та повітряний волейбол адаптовані для здобувачів освіти спеціальних медичних груп, осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості, порушеннями координації рухів або обмеженнями фізичного навантаження. Водночас рінго та кооперативні спортивні естафети є універсальними адаптивними іграми, що завдяки гнучкості правил і можливості індивідуального дозування фізичного навантаження можуть ефективно використовуватися зі здобувачів освіти різного рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та в інклюзивних навчальних групах.

Важливо підкреслити, що запропоновані адаптивні спортивні ігри не слід розглядати виключно як засіб фізичного виховання здобувачів освіти з особливими освітніми потребами або осіб з інвалідністю. Відповідно до сучасної концепції інклюзивної освіти, адаптивні ігри є універсальним педагогічним інструментом, що забезпечує залучення до спільної рухової діяльності всіх учасників освітнього процесу незалежно від рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей чи стану здоров'я. Їх використання створює умови для реалізації принципів рівності, доступності, безбар'єрності та активної участі кожного здобувача освіти в навчальному процесі, що відповідає положенням універсального дизайну в освіті та інклюзивного навчання (Дудіцька & Муртазієв, 2026; Проценко & Гарбар, 2024).

Адаптація правил, інвентарю, просторових характеристик і фізичного навантаження дає змогу сформувати єдине освітнє середовище, у якому здобувачі освіти з різними функціональними можливостями виконують спільні рухові завдання, взаємодіють між собою на рівних умовах та досягають спільної мети. Такий підхід мінімізує бар'єри участі, сприяє розвитку взаємопідтримки, толерантності, командної взаємодії та формує позитивне ставлення до різноманітності як невід'ємної складової сучасного освітнього простору (Bedir, 2022; Haegele et al., 2023).

Водночас використання адаптивних спортивних ігор має важливе освітнє значення і для здобувачів освіти, які не мають функціональних обмежень. Безпосередня участь у видах рухової діяльності, що були спеціально адаптовані для осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату чи іншими функціональними обмеженнями, дозволяє їм отримати практичний досвід виконання рухових дій в умовах зміненого сенсорного або моторного забезпечення. Це сприяє глибшому усвідомленню труднощів, з якими стикаються особи з інвалідністю у повсякденному житті та під час занять фізичною культурою, розвитку емпатії, соціальної відповідальності, готовності до співпраці та прийняття індивідуальних особливостей інших людей.

Під час організації занять з використанням адаптивних спортивних ігор важливо враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти, добираючи вправи, інтенсивність фізичного навантаження та рівень складності відповідно до їхніх функціональних можливостей і фізичної підготовленості. Обов'язковими умовами є дотримання вимог безпеки, контроль фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я здобувачів освіти, а також створення позитивної, доброзичливої атмосфери, що підтримує мотивацію, командну взаємодію та забезпечує відчуття успіху й залученості кожного учасника.

Рекомендується використовувати адаптивні спортивні ігри за поетапною методикою. На першому етапі здобувачі освіти ознайомлюються з особливостями конкретної гри, її правилами, вимогами безпеки та значенням для розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Другий етап передбачає оволодіння базовими технічними елементами та виконання індивідуальних і парних вправ. На третьому етапі проводяться командні ігри зі змінними умовами та адаптованими правилами, що сприяють розвитку фізичних якостей, комунікативних навичок і соціальної взаємодії. Заключний етап включає рефлексію, самооцінювання фізичного стану, аналіз власної рухової активності та визначення індивідуальних шляхів подальшого вдосконалення здоров'язбережувальної поведінки.

Ефективність запропонованих ігор забезпечується також дотриманням відповідних педагогічних умов: формуванням позитивної мотивації до занять фізичною культурою, використанням інноваційних методів навчання, створенням інклюзивного та психологічно безпечного освітнього середовища, широким застосуванням командних форм роботи, систематичним педагогічним супроводом і постійним підвищенням професійної компетентності викладачів фізичного виховання щодо використання адаптивних спортивних технологій.

Таким чином, упровадження адаптивних спортивних ігор у систему фізичного виховання закладів вищої освіти дозволяє комплексно формувати здоров'язбережувальну компетентність студентів через поєднання когнітивного, діяльнісного, мотиваційно-ціннісного та соціального компонентів. Водночас такі ігри сприяють розвитку інклюзивної культури, забезпечують рівні можливості участі всіх студентів у навчальному процесі, підвищують рівень рухової активності, зміцнюють фізичне і психічне здоров'я та формують готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності в умовах сучасного інклюзивного суспільства.

У дослідженні Д. Гарбара (2025) обґрунтовано програму формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. Запропонована автором програма спрямована на розвиток професійних здоров'язбережувальних компетентностей саме майбутніх учителів фізичної культури та враховує специфіку їхньої професійної діяльності. Водночас питання формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти різних спеціальностей засобами адаптивних спортивних ігор у процесі фізичного виховання залишається недостатньо розробленим і потре-

© 2026 Lavrin et al.

бує відповідного науково-методичного обґрунтування.

Нами запропонована структурно-функціональна модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних спортивних ігор (рис.1), яка інтегрує мету, концептуально-методологічні засади, організаційно-змістове наповнення, методичний інструментарій, етапи реалізації, компоненти здоров'язбережувальної компетентності та критерії оцінювання її сформованості.

Основою моделі є компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, інклюзивний, здоров'язбережувальний та аксіологічний підходи, реалізація яких забезпечується через дотримання принципів індивідуалізації, доступності, варіативності, інклюзивності, безпечності, систематичності, поступовості та емоційної комфортності. Змістовим ядром моделі виступає комплекс адаптивних спортивних ігор, що поєднує паралімпійські, модифіковані та кооперативні види рухової діяльності, адаптовані до фізичних можливостей і потреб усіх учасників освітнього процесу.

Запропонована модель є універсальною, оскільки адаптивні спортивні ігри розглядаються не лише як засіб залучення до фізичної активності здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, а як ефективний інструмент організації спільної діяльності всіх здобувачів освіти. Для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності рекомендується використовувати різні за змістом і рівнем інтенсивності ігри, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних якостей, удосконалення координаційних здібностей, підвищення функціональних резервів організму, формування навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Все це дозволяє комплексно формувати всі ключові складові здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, результатом чого є сформована готовність до ведення здорового способу життя, набуття системи здоров'язбережувальних знань і практичних навичок безпечної рухової діяльності, підвищення рівня рухової активності, здатність ефективно взаємодіяти та працювати в інклюзивному освітньому середовищі, а також розвиток

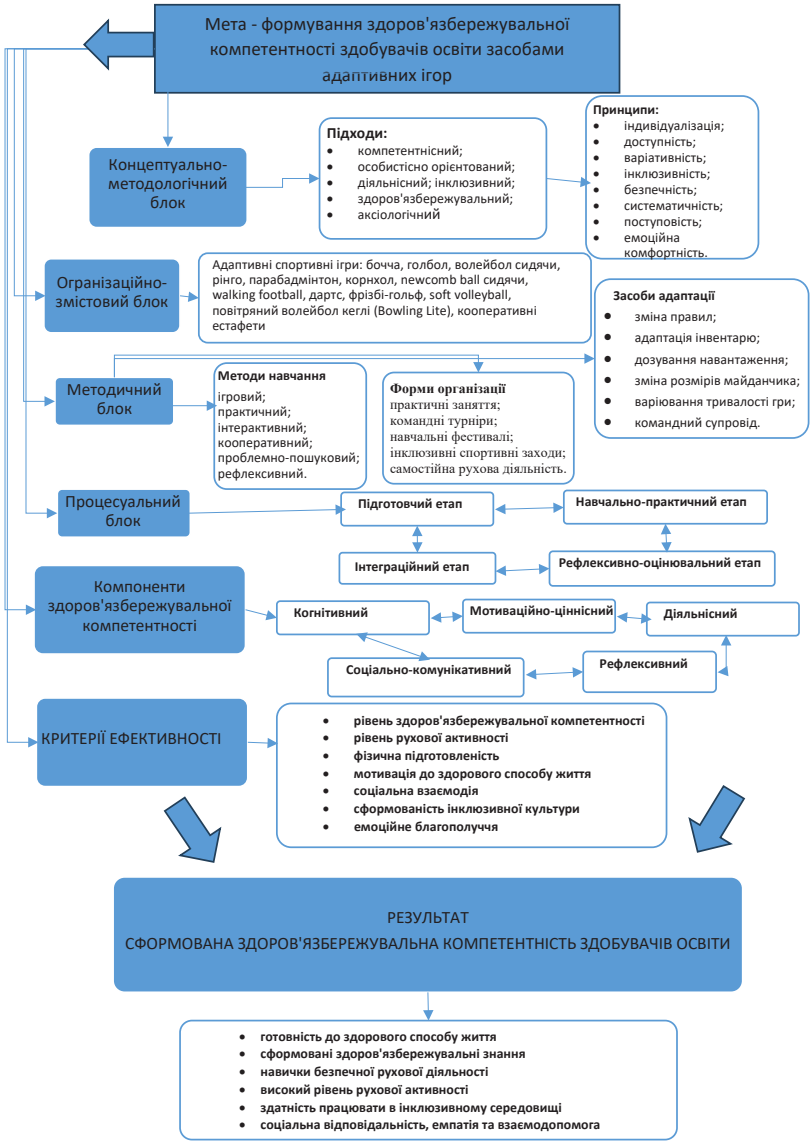


Рис. 1. Структурно-функціональна модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних ігор

© 2026 Lavrin et al.

соціальної відповідальності, емпатії, взаємодопомоги й толерантності. Сукупність зазначених характеристик забезпечує становлення особистості, здатної свідомо зберігати й зміцнювати власне здоров'я, підтримувати здоров'я оточуючих та успішно реалізовувати професійну діяльність в умовах сучасного інклюзивного суспільства.

Запропонована модель забезпечує комплексний вплив на всі складові здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, зокрема: фізичну, що передбачає розвиток сили, витривалості, координації та підвищення рівня рухової активності; психологічну, спрямовану на формування навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного контролю; соціальну, яка охоплює розвиток командної взаємодії, інклюзивної культури, взаємодопомоги та ефективної комунікації; ціннісно-мотиваційну, що забезпечує формування позитивного ставлення до здорового способу життя, регулярної рухової активності та усвідомлення здоров'я як однієї з провідних життєвих цінностей; безпекову, яка передбачає оволодіння навичками безпечної поведінки під час занять фізичними вправами, уміння здійснювати самоконтроль фізичного навантаження та приймати відповідальні рішення щодо збереження власного здоров'я. Комплексне формування зазначених складових забезпечує цілісний розвиток здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти та підвищує ефективність фізичного виховання в умовах сучасного інклюзивного освітнього середовища.

Дискусія

Отримані в ході дослідження результати розширюють та поглиблюють теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами адаптивних спортивних і рухливих ігор в умовах сучасної інклюзивної освіти.

Новизна проведеного дослідження полягає у зміні традиційного вектору застосування адаптивних ігор. Якщо у більшості сучасних праць (Kozina et al., 2024; Гарбар, 2025) адаптивний спорт розглядається переважно як засіб реабілітації чи фізичного виховання осіб із суворо визначеними нозологіями або інвалідністю, то в нашому дослідженні обґрунтовано їх використання як універсального педагогічного інструменту для роботи зі здобувачами освіти всіх категорій (включаючи спеціальні медичні групи, здобувачів із низьким рівнем підготовленості та інклюзивні групи). Такий підхід повністю узгоджується з міжнародною концепцією універсального дизайну в освіті (Universal Design for Learning) та концептуальними положеннями сучасних закордонних дослідників (Bedir, 2022; Carrington et al., 2020; Haegele et al., 2023).

Розроблена та обґрунтована структурно-функціональна модель цілісно інтегрує концептуально-методологічний, організаційно-змістовий, методичний і процесуальний блоки, а також критерії оцінювання та очікувані результати. Це компенсує виявлений у літературі фрагментарний підхід до формування окремих складників здоров'язбереження (Городня & Ігнатенко, 2023; Радіонова & Логвінова, 2023; Ребрина та ін., 2024). Перевага моделі полягає в забезпеченні комплексного впливу на всі п'ять складників компетентності: фізичну, психологічну, соціальну, ціннісно-мотиваційну та безпекову.

Сформований комплекс адаптивних ігор (14 практичних засобів, серед яких бочча, голбол, волейбол сидячи, рінго, корнхол, Walking Football, фрізбі-гольф тощо) вирізняється варіативністю навантаження та доступністю інвентарю. Це дає змогу розв'язати критичну проблему сучасної студентської молоді – зниження рівня рухової активності та погіршення психоемоційного стану (Martins et al., 2023; Nazhira et al., 2024).

Особливе значення має виявлений соціально-психологічний ефект: участь студентів без функціональних обмежень у спеціально адаптованих іграх (наприклад, голбол із пов'язками на очах або волейбол сидячи) сприяє формуванню емпатії, розвиткові сенсорного сприйняття, толерантності та глибокому усвідомленню принципів безбар'єрності, що є ключовим для формування інклюзивної культури в закладах вищої освіти (Бережна & Тищенко, 2026; Дудіцька & Муртазієв, 2026; Проценко & Гарбар, 2024).

Результати дослідження логічно доповнюють серію наших попередніх наукових пошуків стосовно діджиталізації спортивних змагань, застосування exergaming та використання адаптивного баскетболу на кріслах колісних для реабілітації ветеранів війни (Лаврін та ін., 2025, 2026).

Таким чином, сформована модель та методичні рекомендації створюють теоретико-методологічне підґрунтя для модернізації навчальних програм з фізичного виховання у закладах вищої освіти відповідно до сучасних вимог інклюзії, доступності та здоров'язбереження.

Висновки

Проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати потенціал адаптивних спортивних ігор як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. Їх використання у процесі фізичного виховання створює передумови для підвищення доступності рухової діяльності, залучення здобувачів освіти до рухової активності, розвитку фізичних якостей, підтримки мотивації до здорового способу життя, а також формування соціальних навичок, емпатії, толерантності та інклюзивної культури.

У статті розроблено та теоретично обґрунтовано структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами адаптивних спортивних ігор, а також визначено методичні рекомендації щодо її впровадження у процес фізичного виховання закладів вищої освіти. Запропонована модель може розглядатися як теоретико-методична основа для вдосконалення організації фізичного виховання студентської молоді з урахуванням принципів доступності, індивідуалізації, варіативності та інклюзивності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності запропонованої структурно-функціональної моделі в освітньому процесі закладів вищої освіти, визначення рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів за розробленими критеріями, а також обґрунту-

© 2026 Lavrin et al.

вання методики використання окремих адаптивних спортивних ігор для студентів різних спеціальностей та різного рівня фізичної підготовленості.

Конфлікт інтересів
Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування
Стаття не отримала фінансової підтримки державних, громадських чи комерційних структур.

Отримано: 19.07.2026; Прийнято: 15.09.2026
Опубліковано: 30.10.2026

Список літератури

Башавець, Н.А. (2013). Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*, 1-2, 120–122.

Бережна, Я. Л., & Тищенко, В. О. (2026). Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури засобами адаптивних ігор (на прикладі Boccia). *Академічні візії*, (54). https://doi.org/10.66556/2786-586X.54.berezhna-y

Воронін, Д. Є. (2006). Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*, *2*, 25-28.

Гакман, А., Васкан, І., Дудко, М., & Медвідь, А. (2025). Аналіз рівнів сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки, (25). https://doi.org/10.5281/zenodo.18026033

Гакман, А., Медвідь, А., & Первухіна, С. (2024). Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури: термінологічний наратив в умовах сучасності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3(175), 51–56. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).08

Гарбар, Д. (2025). Обґрунтування програми формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*, *1*(1), 107-113. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14

Городня, Н.Е., & Ігнатенко, С.О. (2023). Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів в процесі фізичного виховання. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 54-58.

Дудіцька, С., & Муртазієв, Е. (2026). Структура та значення компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки, (26). https://doi.org/10.5281/zenodo.19431904

Іваній, І.В. (2023). Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. Олімпійський та паралімпійський спорт, (1), 12-15. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.1.3

Лаврін, Г., Ангелюк, І., Кучер, Т., Осіп, Н. & Хома, О. (2025). Організація змагань зі спортивних ігор в епоху діджиталізації: організаційні аспекти для вчителів фізичної культури та тренерів. Спортивні ігри, 2(36), 47–56. https://doi.org/10.15391/si.2025-2.06

Лаврін, Г., Ангелюк, І., Осіп, Н., Хома, О., & Кучер, Т. (2026). Адаптивний баскетбол на кріслах колісних у системі фізичної та психосоціальної реабілітації ветеранів війни. Спортивні ігри, (2(40), 5–12. https://

References

Bashavec', N.A. (2013). Zdorov'jazberezhuval'na kompetentnist' majbutn'ogo fahivcja jak osnova jogo kul'tury [Health-preserving competence of the future specialist as the basis of his/her culture]. *Nauka i osvita*, [Science and education], *no* (1–2), 120–122. [in Ukrainian].

Berezhna, Ja.L., & Tyshhenko, V.O. (2026). Formuvannja zdorov'jazberezhuval'noi' kompetentnosti majbutnih uchyteliv fizychnoi' kul'tury zasobamy adaptyvnyh igor (na prykladi Boccia) [Formation of health-preserving competence of future physical education teachers by means of adaptive games (on the example of Boccia)]. *Akademichni vizii'* [Academic visions], *no* (54). https://doi.org/10.66556/2786-586X.54.berezhna-y. [in Ukrainian].

Voronin, D. Je. (2006). Zdorov'jazberigajucha kompetentnist' studenta v social'no-pedagogichnomu aspekti [Health-preserving competence of a student in the socio-pedagogical aspect]. *Pedagogika, psyhologija ta med.-biol. probl. fiz. vyhovannja i sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological issues in physical education and sport], *no* 2, 25-28. [in Ukrainian].

Gakman, A., Vaskan, I., Dudko, M., & Medvid', A. (2025). Analiz rivniv sformovanosti zdorov'jazberigajuchoi' kompetentnosti majbutnih vchyteliv fizychnoi' kul'tury [Analysis of the levels of health-preserving competence formation in future physical education teachers]. Pedagogichna Akademija: naukovi zapysky [Pedagogical Academy: Academic Papers], *no* (25). https://doi.org/10.5281/zenodo.18026033. [in Ukrainian].

Gakman, A., Medvid', A., & Pervuhina, S. (2024). Zdorov'jazberezhuval'na kompetentnist' majbutn'ogo vchytelja fizychnoi' kul'tury: terminologichnyj naratyv v umovah suchasnosti [Health-preserving competence of the future physical education teacher: Terminological narrative in modern conditions]. *Naukovyj chasopys Ukrai'ns'kogo derzhavnogo universytetu imeni Myhajla Dragomanova* [The Academic Journal of the Mykhailo Dragomanov National University of Ukraine]. Serija 15, *no* (3(175), 51–56. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).08 [in Ukrainian].

Garbar, D. (2025). Obg'runtuvannja programy formuvannja zdorov'jazberigajuchoi' kompetentnosti majbutnih vchyteliv fizychnoi' kul'tury u procesi fahovoi' pidgotovky [Substantiation of the program for developing health-preserving competence of future physical education teachers in the process of professional training]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, *no* 1(1), 107-113. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14 [in Ukrainian].

Gorodnja, N.E., & Ignatenko, S.O. (2023). Formuvannja zdorov'jazberigajuchoi' kompetentnosti studentiv v procesi fizychnogo vyhovannja [Formation of students' health-preserving competence in the process of physical education.]. *Suchasni problemy fizychnogo vyhovannja, sportu ta zdorov'ja ljudyny* [Contemporary Issues in Physical Education, Sport and Human Health]: materialy VII internet-konferencii'. m. Odesa, 17-18 zhovtnja 2023 r. Odesa : vydavec' Bukajev Vadym Viktorovych, 54-58. [in Ukrainian].

Dudic'ka, S., & Murtazijev, E. (2026). Struktura ta znachennja komponentiv zdorov'jazberezhuval'noi' kompetentnosti majbutnih fahivciv fizychnoi' kul'tury [Structure and significance of the components of health-preserving competence of future physical education specialists]. Pedagogichna Akademija: naukovi zapysky [Pedagogical Academy: Academic Papers], *no* (26). https://doi.org/10.5281/zenodo.19431904 [in Ukrainian].

Ivanij, I.V. (2023). Sutnisna harakterystyka zdorov'jazberezhuval'noi' kompetentnosti vchytelja fizychnoi' kul'tury [Essential characteristics of the health-preserving competence of a physical education teacher]. *Olimpijs'kyj ta paralimpijs'kyj sport* [Olympic and Paralympic sport], *no* (1), 12-15. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.1.3 [in Ukrainian].

Lavrin, G., Angeljuk, I., Kucher, T., Osip, N. & Homa, O. (2025). Organizacija zmagan' zi sportyvnyh igor v epohu didzhytalizacii': organizacijni aspekty dlja vchyteliv

© 2026 Lavrin et al.

doi.org/10.15391/si.2026-2.01

Лущинський, Ю., & Штомпель, Ю. (2022). Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів: теоретичний аспект. Нові технології навчання, (96), 120-124. https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.16

Палічук, Ю., Ребрина, А., & Алексеєв, О. (2024). Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2(1), 153-157. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.63

Проценко, А.А., & Гарбар, Д.О. (2024). Професійна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури: здоров'язберігаючий аспект. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (7(180), 143–147. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).29

Радіонова, О., & Логвінова, Я. (2023). Готовність до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів як результат підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, (3К(162), 333–337. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).69

Ребрина, А., Коломоєць, Г., & Деревянко, В. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей та учнівської молоді засобами військово-спортивних ігор. Physical culture and sport: scientific perspective, (3), 7-12. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.1

Тищенко, В.О., Товстоп'ятко, Ф.Ф., Коваленко, Ю.О., & Бессарабова, О.В. (2026). Методична організація використання засобів психофізичної адаптації у закладах загальної середньої освіти. Академічні візії, (53). https://doi.org/10.66556/2786-586X.53.tyshchenko-v

Bedir, G. (2022). Teachers' Views on the Practices of Universal Design for Learning. International Journal of Curriculum and Instruction, 14(2), 1324-1342. https://orcid.org/0000-0003-3488-6340

Carrington, S., Saggers, B., Webster, A., Harper-Hill, K., & Nickerson, J. (2020). What Universal Design for Learning principles, guidelines, and checkpoints are evident in educators' descriptions of their practice when supporting students on the autism spectrum? International *Journalof Educational Research*, 102, 101583. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101583

Haegele, J. A., Holland, S. K., Wilson, W. J., Maher, A. J., Kirk, T. N., & Mason, A. (2024). Universal design for learning in physical education: Overview and critical reflection. *European Physical Education Review*, *30*(2), 250-264.https://doi.org/10.1177/1356336X231202658

Kozina, Z., Berezhna, Y., Boychuk, Y., Kozin, O., Golenkova, Y., Polishchuk, S., & Sanjaykumar, S. (2024). Assessment of reaction speed and nervous system characteristics: implications for physical exercise selection in humanities students' physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 513-520. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03062

Martins, J., Honório, S., & Cardoso, J. (2023). Physical fitness levels in students with and without training capacities: A comparative study in physical education classes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 43-50.

Nazhira, F., Aunurrahman, A., Putri, F., Fauziah, E., Wicaksono, U., Ravita, V., ... & Berezhna, Y. (2024). Physical activity, musculoskeletal disorders and academic motivation of high school students: is there a correlation? *Health, sport, rehabilitation*, 10(3), 17-27. DOI: ttps://doi.org/10.58962/HSR.2024.10.3.17-27

fizychnoi' kul'tury ta treneriv [Organization of sports games competitions in the era of digitalization: Organizational aspects for physical education teachers and coaches]. *Sportyvni ihry* [Sports games], *no* 2(36), 47–56. https://doi.org/10.15391/si.2025-2.06. [in Ukrainian].

Lavrin, G., Angeljuk, I., Osip, N., Homa, O., & Kucher, T. (2026). Adaptyvnyj basketbol na krislah kolisnyh u systemi fizychnoi' ta psyhosocial'noi' reabilitacii' veteraniv vijny [Adaptive wheelchair basketball in the system of physical and psychosocial rehabilitation of war veterans]. *Sportyvni ihry* [Sports games], *no* (2(40), 5–12. https://doi.org/10.15391/si.2026-2.01. [in Ukrainian].

Lushhyns'kyj, Ju., & Shtompel', Ju. (2022). Problemy formuvannja zdorov'jazberigajuchoi' kompetentnosti studentiv: teoretychnyj aspekt [Problems of forming students' health-preserving competence: Theoretical aspect]. *Novi tehnologii' navchannja* [New teaching technologies], *no* (96), 120-124. https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.16. [in Ukrainian].

Palichuk, Ju., Rebryna, A., & Aleksejev, O. (2024). Rol' fizychnogo vyhovannja u formuvanni kul'tury zdorov'ja studentiv [The role of physical education in shaping students' health culture]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, no* 2(1), 153-157. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.63. [in Ukrainian].

Procenko, A.A., & Garbar, D.O. (2024). Profesijna kompetentnist' majbutnih vchyteliv fizychnoi' kul'tury: zdorov'jazberigajuchyj aspekt [Professional competence of future physical education teachers: Health-preserving aspect]. *Naukovyj chasopys Ukrai'ns'kogo derzhavnogo universytetu imeni Myhajla Dragomanova* [The Academic Journal of the Mykhailo Dragomanov National University of Ukraine]. Serija 15, *no* (7(180), 143–147. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).29. [in Ukrainian].

Radionova, O., & Logvinova, Ja. (2023). Gotovnist' do formuvannja zdorov'jazberezhuval'noi' kompetentnosti uchniv jak rezul'tat pidgotovky majbutnih vchyteliv fizychnoi' kul'tury [Readiness to form students' health-preserving competence as a result of training future physical education teachers]. *Naukovyj chasopys Ukrai'ns'kogo derzhavnogo universytetu imeni Myhajla Dragomanova* [The Academic Journal of the Mykhailo Dragomanov National University of Ukraine]. Serija 15, *no* (3K(162), 333–337. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).69. [in Ukrainian].

Rebryna, A., Kolomojec', G., & Derevjanko, V. (2024). Formuvannja zdorov'jazberezhuval'noi' kompetentnosti u ditej ta uchnivs'koi' molodi zasobamy vijs'kovo-sportyvnyh igor [Formation of health-preserving competence in children and school youth by means of military-sports games]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, *no* (3), 7-12. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.1. [in Ukrainian].

Tyshhenko, V.O., Tovstop'jatko, F.F., Kovalenko, Ju.O., & Bessarabova, O.V. (2026). Metodychna organizacija vykorystannja zasobiv psyhofizychnoi' adaptacii' u zakladah zagal'noi' seredn'oi' osvity [Methodological organization of the use of psychophysical adaptation tools in general secondary education institutions]. *Akademichni vizii'* [Academic visions], *no* (53). https://doi.org/10.66556/2786-586X.53.tyshchenko-v. [in Ukrainian].

Bedir, G. (2022). Teachers' Views on the Practices of Universal Design for Learning. International *Journal of Curriculum and Instruction*, *no* 14(2), 1324-1342. https://orcid.org/0000-0003-3488-6340

Carrington, S., Saggers, B., Webster, A., Harper-Hill, K., & Nickerson, J. (2020). What Universal Design for Learning principles, guidelines, and checkpoints are evident in educators' descriptions of their practice when supporting students on the autism spectrum? *International Journal of Educational Research*, *no* 102, 101583.

Haegele, J. A., Holland, S. K., Wilson, W. J., Maher, A. J., Kirk, T. N., & Mason, A. (2023). Universal Design for Learning in physical education: Overview and critical reflection. *European Physical Education Review*. https://doi.org/10.1177/1356336X231202658

Kozina, Z., Berezhna, Y., Boychuk, Y., Kozin, O., Golenkova, Y., Polishchuk, S., & Sanjaykumar, S. (2024). Assessment of reaction speed and nervous system characteristics: Implications for physical exercise selection in humanities students' physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, *no* 24(3), 513–520. https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03062

Martins, J., Honório, S., & Cardoso, J. (2023). Physical fitness levels in students with and without training capacities: A comparative study in physical education classes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *no* (47), 43–50.

Nazhira, F., Aunurrahman, A., Putri, F., Fauziah, E., Wicaksono, U., Ravita, V., ... & Berezhna, Y. (2024). Physical activity, musculoskeletal disorders and academic motivation of high school students: Is there a correlation? *Health, Sport, Rehabilitation*, *no* 10(3), 17–27. https://doi.org/10.58962/HSR.2024.10.3.17

© 2026 Lavrin et al.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Лаврін Галина Зиновіївна:
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2.
https://orcid.org/0000-0001-6750-8421,
lavrin@tnpu.edu.ua

Halyna Lavrin:
candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the department of physical education and rehabilitation, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 46027, Ternopil, str. Maksym Kryvonosa, 2.

Ангелюк Ірина Олександрівна:
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2.
https://orcid.org/0000-0002-1517-5618,
iraseredylja85@gmail.com

Iryna Anheliuk:
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 46027, Ternopil, str. Maksym Kryvonosa, 2.

Осіп Наталія Богданівна:
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2.
https://orcid.org/0000-0002-1114-9092,
osip@tnpu.edu.ua

Nataliia Osip:
candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical education and rehabilitation, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 46027, Ternopil, str. Maksym Kryvonosa, 2.

Хома Олександр Віталієвич:
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2.
https://orcid.org/0000-0002-9578-6522,
oleksandr.khoma@tnpu.edu.ua

Oleksandr Khoma:
candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the department of physical education and rehabilitation, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 46027, Ternopil, str. Maksym Kryvonosa, 2.

© 2026 Lavrin et al.