



**Фізична освіта і спорт**

**УДК 796.42:378.016-057.87**

**DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20315837>**

## **АДАПТАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚΟЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я**

**Аксьонов Володимир Володимирович,**

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м.Харків, Україна,

e-mail: [mangus1305@gmail.com](mailto:mangus1305@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-2040-2993>

**Тихонов Володимир Костянтинович,**

доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний  
технічний університет, м. Вінниця, Україна,

e-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-5116-2890>

**Земська Надія Остапівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного  
виховання і спорту, Карпатський національний університет імені Василя

Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна,

e-mail: [nadiia.zemska@cnu.edu.ua](mailto:nadiia.zemska@cnu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-8169-9954>

**Суровов Олексій Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»



Харківської обласної ради, м.Харків, Україна,  
e-mail: alexsur007@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7521-9854>

**Кравченко Антон Валерійович,**

доктор філософії з педагогіки, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна,  
e-mail: carshine@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-9627-8952>

**Прийнято: 09.05.2026 | Опубліковано: 20.05.2026**

***Анотація:** Стаття присвячена обґрунтуванню практикоорієнтованих підходів до адаптації занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я, визначенню особливостей диференціації фізичних навантажень. Дослідження спрямоване на систематизацію методичних підходів до індивідуалізації фізичного виховання студентсько ї молоді залежно від функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості.*

***Методи:** Використано методи теоретичного аналізу, узагальнення, систематизації та порівняння сучасних науково-методичних підходів до адаптації фізичних навантажень, організації фізичного виховання студентів та використання засобів функціонального контролю у процесі занять легкою атлетикою.*

***Результати:** У дослідженні обґрунтовано доцільність використання диференційованого підходу до організації занять легкою атлетикою відповідно до рівня здоров'я та функціональних можливостей студентів. Визначено особливості адаптації бігових, стрибкових та загальнорозвивальних вправ шляхом регулювання інтенсивності, обсягу та тривалості фізичного навантаження. Запропоновано систему диференціації*



занять легкою атлетикою залежно від рівня функціональної готовності і студентів та узагальнено методичні підходи до адаптації фізичних навантажень, використання засобів функціонального контролю й створення безпечних та мотиваційних умов проведення занять. Розроблено авторську модель адаптації занять легкою атлетикою, яка включає цільовий, діагностичний, диференційований, методичний, контрольний-корекційний, мотиваційно-безпековий та результативний компоненти. Практична спрямованість моделі полягає у можливості її використання під час планування та організації фізичного виховання студентів різних медичних груп у закладах вищої освіти.

**Висновки:** Адаптація занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я є важливим напрямом удосконалення оздоровчої складової фізичного виховання у закладах вищої освіти. Використання диференційованого підходу до добору легкоатлетичних вправ, регулювання фізичних навантажень та засобів функціонального контролю створює передумови для безпечної та ефективно організації рухової активності студентської молоді.

**Ключові слова:** фізичне виховання, легка атлетика, адаптація занять, студенти, диференціація фізичних навантажень, функціональний стан, рухова активність.

## ADAPTATION OF TRACK AND FIELD TRAINING FOR STUDENTS WITH DIFFERENT HEALTH LEVELS

**Volodymyr Aksyonov,**

Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Municipal Establishment “Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy” of the



Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine,  
e-mail: [mangus1305@gmail.com](mailto:mangus1305@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-2040-2993>

**Volodymyr Tykhonov,**

Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National  
Technical University, Vinnytsia, Ukraine,  
e-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-5116-2890>

**Nadiia Zemska,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Sports and Pedagogical Disciplines,  
Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National  
University, Ivano-Frankivsk, Ukraine,  
e-mail: [nadiia.zemska@cnu.edu.ua](mailto:nadiia.zemska@cnu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-8169-9954>

**Oleksii Surovov,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Municipal Establishment “Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy” of the  
Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine,  
e-mail: [alexsur007@gmail.com](mailto:alexsur007@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-7521-9854>

**Anton Kravchenko,**

PhD in Pedagogy, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical  
Education, Municipal Establishment “Kharkiv Humanitarian-Pedagogical  
Academy” of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine,  
e-mail: [carshine@ukr.net](mailto:carshine@ukr.net), <https://orcid.org/0000-0001-9627-8952>



**Abstract:** *The article is devoted to substantiating practice-oriented approaches to the adaptation of track and field training in the physical education of students with different health levels and determining the peculiarities of differentiating physical loads. The study is aimed at systematizing methodological approaches to the individualization of physical education for student youth depending on the functional capabilities of the body and the level of physical fitness.*

**Methods:** *The methods of theoretical analysis, generalization, systematization, and comparison of modern scientific and methodological approaches to the adaptation of physical loads, the organization of students' physical education, and the use of functional monitoring tools in the process of track and field training were used.*

**Results:** *The study substantiates the expediency of using a differentiated approach to organizing track and field classes according to students' health levels and functional capabilities. The peculiarities of adapting running, jumping, and general developmental exercises through regulating the intensity, volume, and duration of physical activity were determined. A system for differentiating track and field classes depending on the level of students' functional readiness was proposed, and methodological approaches to the adaptation of physical loads, the use of functional monitoring tools, and the creation of safe and motivational conditions for conducting classes were generalized. An author's model for adapting track and field training was developed, including target, diagnostic, differentiated, methodological, control-corrective, motivational-safety, and resultative components. The practical orientation of the model lies in the possibility of its application in planning and organizing physical education for students of different medical groups in higher education institutions.*

**Conclusions:** *The adaptation of track and field training in the physical education of students with different health levels is an important direction for improving the health-oriented component of physical education in higher education institutions. The use of a differentiated approach to the selection of track and field exercises,*



*regulation of physical loads, and functional monitoring tools creates the prerequisites for the safe and effective organization of motor activity among student youth.*

**Keywords:** *physical education, track and field, adaptation of classes, students, differentiation of physical loads, functional state, motor activity.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти функціонує в умовах зростання кількості студентів із різним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Зниження рухової активності молоді, поширення гіподинамії, психоемоційного перевантаження та наслідки малорухливого способу життя зумовлюють необхідність удосконалення підходів до організації занять фізичною культурою.

Легка атлетика є одним із найбільш доступних та ефективних засобів розвитку рухових якостей і зміцнення здоров'я студентів. Водночас традиційні програми занять не завжди враховують індивідуальні особливості стану здоров'я, рівень фізичної підготовленості та адаптаційні можливості здобувачів освіти. Це може знижувати ефективність занять, мотивацію студентів та підвищувати ризик перевантаження.

У зв'язку із зазначеним особливою актуальності набуває адаптація занять легкою атлетикою шляхом диференціації фізичних навантажень, добору вправ і методів навчання відповідно до рівня здоров'я студентів. Попри наявність окремих досліджень у сфері адаптивного фізичного виховання, питання організації адаптованих занять легкою атлетикою у закладах вищої освіти потребує подальшого наукового обґрунтування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема адаптації занять фізичним вихованням для студентів із різним рівнем здоров'я є актуальним напрямом сучасних науково-методичних досліджень. У центрі уваги



науковців перебувають питання індивідуалізації фізичних навантажень, диференціації рухової активності, контролю функціонального стану студентської молоді та створення безпечних умов для занять фізичними вправами.

О. Лаврентьєва [1] розглядає адаптивне фізичне виховання як важливий напрям організації освітнього процесу, що передбачає урахування індивідуальних можливостей здобувачів освіти та створення умов для їх повноцінної участі у фізичній активності. М. К. Laughlin [2] акцентує увагу на відмінності між адаптованим і адаптивним фізичним вихованням, підкреслюючи значення гнучкої зміни змісту занять, методів навчання та способів підтримки учасників освітнього процесу.

І. І. Баховський, В. І. Кулаєв, І. М. Блащак та В. М. Завійська [3] обґрунтовують значення елементів легкої атлетики для підвищення загальної фізичної підготовленості студентів, що є важливим для розкриття оздоровчого потенціалу бігових, стрибкових і загальнорозвивальних вправ. О. Ven Raaka, M. Bassiri та S. Lotfi [4] досліджують вплив адаптованого фізичного виховання і параатлетики на психічні навички, інклюзію та залученість учасників освітнього процесу.

Адаптаційний потенціал фізичних вправ також розкривається у працях А. R. Jamieson та Н. D. Wijesundara [5], які аналізують роль адаптивного обладнання й технологій у забезпеченні доступності занять фізичною активністю для осіб із різними функціональними можливостями. М. E. Block, J. Naegele, L. Kelly та I. Obrusnikova [6] окреслюють перспективні напрями розвитку адаптивного фізичного виховання, наголошуючи на потребі подальшого вдосконалення індивідуалізованих і практикоорієнтованих підходів.

Питання мотивації та індивідуалізації фізичного виховання у закладах вищої освіти розглядають Ю. В. Паришкура, І. О. Донець, І. І. Бистра та

Л. Г. Гришко [7], які підкреслюють необхідність урахування мотиваційних чинників студентів під час організації занять Г. П. Грибан [8] узагальнює сучасні проблеми фізичного виховання студентської молоді, акцентуючи на потребі зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи.

У зарубіжному науковому дискурсі К. Vertills та М. Vjörk [9] приділяють увагу створенню безпечного, структурованого та підтримувального середовища для участі студентів з особливими освітніми потребами у заняттях фізичним вихованням. О. В. Москаленко [10] аналізує корекцію самооцінки фізичної підготовленості здобувачів освіти у процесі занять спортом, що є важливим для розуміння мотиваційного та діяльнісного аспектів фізичного самовдосконалення.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують актуальність індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень у фізичному вихованні студентської молоді. Разом із тим недостатньо розробленими залишаються практикоорієнтовані підходи до адаптації саме занять легкою атлетикою для студентів із різним рівнем здоров'я. Це зумовлює необхідність систематизації методичних підходів до добору легкоатлетичних вправ, регулювання фізичних навантажень, використання засобів функціонального контролю та розроблення авторської моделі адаптації занять легкою атлетикою у закладах вищої освіти.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених фізичному вихованню студентської молоді та питанням адаптивної фізичної культури, недостатньо дослідженими залишаються питання адаптації занять легкою атлетикою для студентів із різним рівнем здоров'я в умовах закладів вищої освіти. У науковій літературі переважно розглядаються загальні підходи до диференціації фізичних навантажень, тоді як особливості добору засобів

легкої атлетики, індивідуалізації тренувального процесу та контролю функціонального стану студентів потребують подальшого уточнення.

Крім того, недостатньо обґрунтованими залишаються педагогічні умови ефективної адаптації легкоатлетичних занять, критерії розподілу студентів за рівнем здоров'я та механізми оптимізації фізичних навантажень відповідно до адаптаційних можливостей організму. Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на розроблення та впровадження адаптованих програм занять легкою атлетикою для студентської молоді.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Для досягнення мети дослідження визначено такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні теоретико-методичні підходи до адаптації занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я.

2. Обґрунтувати особливості диференціації фізичних навантажень та адаптації легкоатлетичних вправ відповідно до функціональних можливостей студентської молоді.

3. Узагальнити методичні підходи до регулювання фізичного навантаження, використання засобів функціонального контролю та створення безпечних і мотиваційних умов проведення занять легкою атлетикою.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретичні засади адаптації занять легкою атлетикою у системі фізичного виховання студентів ґрунтуються на необхідності індивідуалізації фізичних навантажень, урахування функціонального стану організму та створення безпечних умов для рухової активності студентів із різним рівнем здоров'я. Адаптивний підхід у фізичному вихованні передбачає зміну змісту занять, інтенсивності вправ, методів навчання та способів контролю навантаження відповідно до фізичних можливостей і адаптаційних резервів студентів [1]. Практична реалізація такого підходу спрямована на забезпечення доступності занять, зниження



ризик перевантаження та створення умов для активної участі всіх студентів у процесі фізичного виховання [2].

Необхідність адаптації занять легкою атлетикою зумовлена сучасним станом здоров'я студентської молоді, для якого характерними є недостатній рівень рухової активності, зниження показників фізичної підготовленості, витривалості та функціональних можливостей організму. Поширення малорухливого способу життя, значне навчальне навантаження та низька мотивація до систематичних занять фізичними вправами потребують упровадження більш гнучких та практикоорієнтованих підходів до організації фізичного виховання [3]. За таких умов важливого значення набуває добір фізичних вправ і режимів навантаження, які відповідають рівню здоров'я студентів та забезпечують поступове підвищення їх функціональних можливостей.

Одним із найбільш ефективних засобів реалізації адаптивного підходу є легка атлетика, оскільки її вправи базуються на природних рухах людини та легко піддаються варіюванню за інтенсивністю, обсягом і складністю виконання. Використання бігових, стрибкових та загальнорозвивальних вправ дозволяє цілеспрямовано розвивати витривалість, швидкісно-силові та координаційні якості, а також підвищувати загальний рівень фізичної підготовленості студентів [3]. Практична цінність легкої атлетики полягає у можливості адаптації вправ до різного рівня здоров'я шляхом зміни темпу виконання, дистанції, тривалості роботи та інтервалів відпочинку [4, с. 83]. Такий підхід сприяє не лише зміцненню здоров'я та активізації адаптаційних механізмів організму, а й формуванню позитивної мотивації студентів до систематичної рухової активності.

Таким чином, адаптація занять легкою атлетикою у системі фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на врахуванні рівня здоров'я, функціональних можливостей та індивідуальних особливостей здобувачів

освіти. Використання адаптованих легкоатлетичних вправ, варіювання фізичних навантажень і застосування диференційованого підходу створюють умови для безпечної та ефективної організації занять, сприяють розвитку рухових якостей, зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації студентів до систематичної рухової активності. Це визначає доцільність подальшого розроблення практикоорієнтованих моделей адаптації занять легкою атлетикою у закладах вищої освіти.

З огляду на необхідність практичної реалізації індивідуалізованого підходу у фізичному вихованні студентів важливого значення набуває систематизація фізичних навантажень відповідно до рівня здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти. Урахування індивідуальних особливостей організму та характеру допустимого навантаження дозволяє більш ефективно організувати заняття легкою атлетикою, забезпечуючи їх безпечність, доступність та оздоровчу спрямованість. У зв'язку з цим доцільним є застосування диференційованого підходу до добору легкоатлетичних вправ і режимів фізичного навантаження залежно від рівня функціональної готовності студентів (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Диференціація занять легкою атлетикою відповідно до рівня здоров'я та функціональних можливостей студентів**

<b>Рівень здоров'я та функціональних можливостей студентів</b>	<b>Характеристика функціонального стану</b>	<b>Адаптовані легкоатлетичні засоби</b>	<b>Особливості адаптації та дозування навантаження</b>
Високий рівень функціональної готовності	Високі показники витривалості, координаційних і швидко-силових якостей, достатні адаптаційні резерви організму	Інтервальний біг, прискорення, естафетний біг, багатоскоки, стрибкові комплекси, координаційні легкоатлетичні вправи	Помірне та підвищене навантаження зі змінною інтенсивністю, варіювання темпу й обсягу роботи, ускладнення координаційних

			завдань, використання елементів змагального методу
Середній рівень функціональної готовності	Помірний рівень фізичної підготовленості, достатні функціональні резерви за окремих обмежень витривалості або швидкісно-силових можливостей	Рівномірний біг, циклічні бігові вправи, естафети помірної інтенсивності, полегшені стрибкові вправи, вправи на розвиток координації	Помірне навантаження з контрольованою інтенсивністю, поетапне ускладнення вправ, регулювання тривалості роботи, контроль ЧСС та самопочуття
Низький рівень функціональної готовності	Знижені адаптаційні можливості організму, недостатній рівень витривалості, швидка втомлюваність під час фізичних навантажень	Спортивна ходьба, повільний біг короткими відрізками, вправи координаційного та загальнорозвивального характеру, адаптовані легкоатлетичні комплекси	Низькоінтенсивне дозоване навантаження, індивідуалізація режиму роботи, скорочення тривалості безперервної діяльності, збільшення інтервалів відпочинку
Студенти з тимчасовими функціональними обмеженнями	Нестійкий функціональний стан, обмежені резерви організму після перенесених захворювань або перевантажень	Дозована ходьба, вправи на дихання та координацію, полегшені бігові вправи, вправи малої інтенсивності	Щадне навантаження адаптаційно-відновлювальної спрямованості, обмеження швидкісно-силових компонентів, індивідуальний добір навантаження
Студенти спеціальної медичної групи	Наявність стійких відхилень у стані здоров'я та потреба у постійному контролі фізичного навантаження	Ходьба, вправи на поставу, дихальні вправи, адаптовані елементи легкої атлетики оздоровчого характеру	Індивідуально дозоване навантаження оздоровчо-корекційної спрямованості, адаптація дистанції, темпу та тривалості вправ, постійний контроль самопочуття та ЧСС



*Джерело: авторське узагальнення, сформоване на основі опрацювання сучасних науково-методичних підходів до адаптації фізичних навантажень, індивідуалізації фізичного виховання та диференціації занять легкою атлетикою [5–11].*

Запропонована диференціація занять легкою атлетикою орієнтована на практичне забезпечення безпечної та ефективної організації рухової активності студентів із різним рівнем здоров'я. Використання адаптованих легкоатлетичних вправ і регулювання параметрів фізичного навантаження дозволяють індивідуалізувати зміст занять відповідно до рівня фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей організму. Практична цінність запропонованого підходу полягає у можливості його використання під час планування занять фізичним вихованням для студентів різних медичних груп. Поєднання бігових, стрибкових та загальнорозвивальних вправ сприяє поступовому підвищенню рухової активності, розвитку рухових якостей і посиленню оздоровчої спрямованості фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Подальше вдосконалення адаптації занять легкою атлетикою потребує не лише диференціації фізичних навантажень залежно від рівня здоров'я студентів, а й визначення методичних підходів до регулювання обсягу та інтенсивності рухової діяльності, використання засобів функціонального контролю та створення безпечних умов проведення занять. Практична реалізація таких підходів передбачає поєднання педагогічного контролю, індивідуалізації фізичного навантаження та варіативного використання легкоатлетичних вправ відповідно до функціональних можливостей здобувачів освіти. У зв'язку з цим доцільним є узагальнення основних методичних підходів до адаптації занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я (табл. 2).

**Методичні підходи до адаптації занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я**

<b>Методичний напрям адаптації</b>	<b>Практичні особливості реалізації</b>	<b>Засоби контролю та регулювання</b>	<b>Очікуваний практичний ефект</b>
Регулювання обсягу фізичного навантаження	Диференціація тривалості бігових вправ, кількості повторень, дистанції та інтервалів відпочинку залежно від рівня функціональної готовності студентів	Контроль самопочуття, тривалості відновлення, рівня втоми, педагогічне спостереження	Зниження ризику перевантаження та поступове підвищення функціональних можливостей організму
Регулювання інтенсивності фізичного навантаження	Варіювання темпу виконання вправ, використання рівномірного, змінного та інтервального режимів роботи	Контроль ЧСС, суб'єктивна оцінка навантаження (RPE), моніторинг адаптаційних реакцій організму	Оптимізація фізичного навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів
Адаптація бігових вправ	Зміна дистанції, швидкості пересування та тривалості безперервної роботи залежно від рівня здоров'я студентів	Поточний контроль дихання, ЧСС та ознак втоми	Розвиток витривалості без надмірного функціонального напруження
Адаптація стрибкових вправ	Зменшення висоти, інтенсивності та кількості повторень стрибкових вправ, використання полегшених координаційних елементів	Візуальний контроль техніки виконання, контроль координації рухів та рівноваги	Зниження ризику травматизму та покращення координаційних якостей
Використання засобів функціонального контролю	Застосування функціональних проб, ЧСС-моніторингу, оцінювання рівня фізичної працездатності та адаптації до навантаження	Педагогічне тестування, контроль ЧСС, оцінювання функціонального стану	Своєчасне коригування фізичного навантаження та індивідуалізація занять



Створення безпечних умов проведення занять	Урахування медичних обмежень, функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів під час добору вправ	Попередній інструктаж, педагогічний контроль техніки виконання вправ	Підвищення безпечності та доступності занять легкою атлетикою
Формування мотиваційного середовища	Використання варіативних легкоатлетичних вправ, естафет, індивідуальних і групових форм роботи	Оцінювання активності студентів, самооцінка самопочуття та зацікавленості заняттями	Підвищення мотивації до систематичної рухової активності та залученості до занять

*Джерело: авторське узагальнення, сформоване на основі опрацювання сучасних науково-методичних підходів до адаптації фізичних навантажень, функціонального контролю та організації фізичного виховання студентської молоді [9–16].*

Запропоновані методичні підходи до адаптації занять легкою атлетикою спрямовані на забезпечення безпечної та ефективно організації рухової активності студентів із різним рівнем здоров'я. Практична реалізація адаптованих занять передбачає регулювання обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, використання засобів функціонального контролю та добір легкоатлетичних вправ відповідно до функціональних можливостей здобувачів освіти. Важливого значення набуває поєднання бігових, стрибкових та загальнорозвивальних вправ із варіюванням тривалості роботи та відпочинку, що дозволяє поступово підвищувати рівень рухової активності студентської молоді. Використання диференційованого підходу до організації занять легкою атлетикою сприяє розвитку рухових якостей, покращенню функціонального стану організму та посиленню оздоровчої спрямованості фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Узагальнення теоретико-методичних засад адаптації занять легкою атлетикою, диференціації фізичних навантажень та використання засобів



функціонального контролю дозволяє сформувавши цілісний практикоорієнтований підхід до організації фізичного виховання студентів із різним рівнем здоров'я. Необхідність комплексного поєднання діагностики функціонального стану, адаптації легкоатлетичних вправ, регулювання фізичного навантаження та створення безпечного освітнього середовища зумовлює доцільність розроблення авторської моделі адаптації занять легкою атлетикою. Практична спрямованість такої моделі полягає у систематизації основних структурних компонентів організації занять та забезпеченні диференційованого підходу до фізичного виховання студентської молоді залежно від рівня функціональної готовності та адаптаційних можливостей організму.

**Авторська модель адаптації занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я** включає такі структурні компоненти:

1. *Цільовий компонент.* Передбачає зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня рухової активності, розвиток рухових якостей, покращення функціонального стану організму та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Основною спрямованістю компонента є реалізація оздоровчої функції фізичного виховання у закладах вищої освіти.

2. *Діагностичний компонент.* Охоплює визначення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, адаптаційних резервів організму та наявних медичних обмежень студентів. Реалізація цього компонента створює підґрунтя для індивідуалізації фізичних навантажень та добору адаптованих легкоатлетичних засобів.

3. *Диференційований компонент.* Передбачає розподіл студентів відповідно до рівня функціональної готовності та застосування адаптованих бігових, стрибкових і загальнорозвивальних вправ залежно від

функціонального стану здобувачів освіти. Особливого значення набуває варіювання інтенсивності, обсягу та тривалості фізичного навантаження.

4. *Методичний компонент.* Включає регулювання параметрів фізичного навантаження, адаптацію легкоатлетичних вправ, використання індивідуалізованих режимів роботи, варіювання темпу виконання вправ, дистанції, інтервалів відпочинку та координаційної складності рухових завдань.

5. *Контрольно-корекційний компонент.* Орієнтований на використання засобів функціонального контролю, зокрема моніторингу частоти серцевих скорочень, педагогічного спостереження, оцінювання самопочуття та рівня втоми студентів. Реалізація цього компонента дозволяє своєчасно коригувати фізичне навантаження та підвищувати безпеку занять.

6. *Мотиваційно-безпековий компонент.* Спрямований на створення безпечних умов проведення занять, використання варіативних форм рухової діяльності, естафет, індивідуально адаптованих рухових завдань та підтримання позитивної мотивації студентів до систематичної рухової активності.

7. *Результативний компонент.* Передбачає підвищення функціональних можливостей організму, розвиток витривалості, координаційних і швидко-силових якостей, покращення фізичної підготовленості та активізацію рухової активності студентської молоді. Практична реалізація моделі спрямована на підвищення ефективності оздоровчої складової фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Запропонована авторська модель адаптації занять легкою атлетикою дозволяє комплексно поєднати диференціацію фізичних навантажень, адаптацію легкоатлетичних вправ, функціональний контроль та мотиваційно-безпекові механізми організації фізичного виховання студентів із різним рівнем здоров'я. Практична цінність моделі полягає у можливості її



використання під час планування та організації занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей здобувачів освіти. Реалізація запропонованого підходу створює передумови для підвищення рівня рухової активності студентської молоді, покращення функціонального стану організму та посилення оздоровчої спрямованості занять легкою атлетикою.

**Висновки.** Адаптація занять легкою атлетикою у фізичному вихованні студентів із різним рівнем здоров'я є важливим напрямом удосконалення сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Установлено, що використання диференційованого підходу до добору легкоатлетичних вправ та регулювання фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей здобувачів освіти створює передумови для більш безпечної та ефективної організації рухової активності студентської молоді. Важливого значення набуває індивідуалізація фізичних навантажень, адаптація бігових, стрибкових та загальнорозвивальних вправ, а також урахування рівня здоров'я й адаптаційних можливостей організму студентів.

У процесі дослідження узагальнено методичні підходи до адаптації занять легкою атлетикою, які передбачають регулювання обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, використання засобів функціонального контролю та створення безпечних і мотиваційних умов проведення занять. Практична цінність запропонованих підходів полягає у можливості їх використання під час планування занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти, організації рухової діяльності студентів різних медичних груп та індивідуалізації фізичних навантажень відповідно до функціонального стану здобувачів освіти.

Розроблена авторська модель адаптації занять легкою атлетикою дозволяє комплексно поєднати діагностику функціонального стану студентів, диференціацію фізичних навантажень, адаптацію легкоатлетичних вправ,



функціональний контроль та мотиваційно-безпекові механізми організації занять. Реалізація запропонованого підходу спрямована на підвищення рівня рухової активності студентської молоді, розвиток рухових якостей, покращення функціонального стану організму та посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання у закладах вищої освіти. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з експериментальною перевіркою ефективності адаптованих програм занять легкою атлетикою для студентів із різним рівнем функціональної готовності.

### Список використаних джерел

1. Лаврентьєва О. Інноваційні підходи до організації адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія «Педагогіка»*. 2025. Вип. 20 (39). DOI: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-20\(39\)-13](https://doi.org/10.33296/2707-0255-20(39)-13).

2. Laughlin M. K. Is Your Physical Education Adapted or Adaptive? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2025. Vol. 96. № 6. DOI: <https://doi.org/10.1080/07303084.2025.2510160>.

3. Баховський І. І., Кулаєв В. І., Блащак І. М., Завійська В. М. Використання елементів легкої атлетики для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів. *Академічні візії*. 2025. Вип. 48. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18004685>.

4. Ben Rakaа O., Bassiri M., Lotfi S. Impact of adapted physical education and para-athletics on mental skills and on pedagogical and school inclusion of teenagers with disabilities. *Retos*. 2025. Vol. 68. P. 82–94. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v68.111520>.

5. Jamieson A. R., Wijesundara H. D. A review of adaptive equipment and technology for exercise and sports activities for people with disabilities. *Disability*



*and Rehabilitation: Assistive Technology*. 2025. Vol. 20. № 1. P. 33–45. DOI: <https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2372323>.

6. Block M. E., Haegele J., Kelly L., Obrusnikova I. Exploring Future Research in Adapted Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2021. Vol. 92. № 3. P. 429–442. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1741500>.

7. Паришура Ю. В., Донець І. О., Бистра І. І., Гришко Л. Г. Індивідуалізація фізичного виховання у ЗВО: діагностика мотивації. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 2. С. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.16>.

8. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія. Житомир : Рута. 2020. 384 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/32273/>

9. Bertills K., Björk M. Facilitating Regular Physical Education for Students with Disability – PE Teachers' Views. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024. Vol. 6. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1400192>.

10. Москаленко О. В. Корекція самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом : дис. ... доктора філософії : 017 «Фізична культура і спорт». Київ, 2025. 254 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/images/documents/diss%20Moskalenko-%20pidpisana.pdf>

11. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Ганчева К. М., Головченко О. І., Овчар І. М. Структурно-компонентний підхід до фізичного самовдосконалення студентської молоді. *Теорія та методика навчання*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14776424>.

12. Мельничук А. Обґрунтування показників фізичного стану здобувачів освіти педагогічних коледжів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 1–2. С. 18–30. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-2>.



13. Coyne J. O. C., Coutts A. J., Newton R. U., Haff G. G. The Current State of Subjective Training Load Monitoring: Follow-Up and Future Directions. *Sports Medicine – Open*. 2022. Vol. 8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00433-y>.

14. Dai X., Yan J., Bi X. Weekly Fluctuations in Subjective and Objective Measures of Internal Training Load and Their Relationships in Male Elite Rowers. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2025. Vol. 24. P. 269–276. DOI: <https://doi.org/10.52082/jssm.2025.269>.

15. Mykhaliuk Y., Horokhovskiy Y., Bosenko A., Khoroshukha M., Pavliuk O. Dynamic Monitoring of Functional Status in Athletes Performing Physical Loads in Vertical and Horizontal Planes with Equivalent Energy Supply for Muscle Training. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025. Vol. 10. № 3. P. 162–172. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10\(3\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(3).03).

16. Кухар М. М. Корекція функціонального стану студентів підготовчої медичної групи : дис. ... доктора філософії : 017 Фізична культура і спорт. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів, 2025. 239 с. URL: [https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/dys.-kuhar-m.m.\\_2025.orig\\_.pdf](https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/dys.-kuhar-m.m._2025.orig_.pdf)