

УДК 796.011.3:796.42:[796.071.2+796.077.2]-053.6-056.263(045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.28>**Форостян Ольга Іванівна**

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-6084-2160

ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ

Актуальність проблеми. Формування фізичних якостей у підлітків із порушеннями слуху є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання та адаптивного спорту, спрямованих на забезпечення комплексного розвитку здорової та фізично підготовленої особистості. Особливу увагу слід приділяти дівчатам віком 12–14 років, оскільки цей період характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами та активним формуванням рухових умінь, координаційних навичок і функціональних можливостей організму. На даному етапі розвитку створюється фундамент для подальших спортивних досягнень, а також закладаються стійкі механізми адаптації до соціального середовища та здорового способу життя. Систематичні та цілеспрямовані заняття адаптивними видами спорту сприяють оптимізації фізичних, моторних і психоемоційних показників підлітків, що має велике значення для підвищення рівня їхньої фізичної компетентності та загального благополуччя. **Мета дослідження:** обґрунтувати з теоретичного погляду та перевірити на практиці ефективність використання засобів адаптивного спорту в удосконаленні фізичних якостей спортсменів-легкоатлетів із вадами слуху. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методи тестування фізичних якостей і математико-статистичні підходи. До тренувального процесу юних легкоатлетів із вадами слуху впроваджено комплекси вправ адаптивного спорту, спрямовані на підвищення рівня підготовленості спортсменів цієї категорії.

Результати дослідження. У ході експериментального дослідження сформовано спеціалізовані комплекси вправ адаптивного спорту, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості підлітків із вадами слуху. Дівчата експериментальної групи виконували програму, розроблену з урахуванням їхніх фізичних та психологічних особливостей, що включала вправи на розвиток швидкості, витривалості, сили, гнучкості та координаційних навичок. Отримані результати свідчать про ефективність засобів адаптивного спорту в організації занять легкою атлетикою у дівчат із вадами слуху 12–14 років. У ході експерименту спостерігалося зростання зацікавленості учасниць у фізичних вправах, зменшився рівень тривожності та покращилася дисципліна на заняттях. Стаття містить практичні рекомендації щодо побудови навчально-тренувального процесу засобами адаптивного спорту та адаптації легкоатлетичних навантажень для дівчат, які мають порушення слуху. Матеріали дослідження можуть бути корисними для тренерів з адаптивного спорту, методистів і педагогів, які працюють у сфері адаптивної фізичної культури.

Ключові слова: адаптивний спорт, легкоатлети з вадами слуху, фізична підготовленість, фізичні якості.

Вступ. Сьогодні одним із пріоритетних напрямів соціальної політики України є створення умов для повноцінного розвитку, життєдіяльності та соціальної адаптації дітей із різноманітними порушеннями, зокрема з вадами слуху [2]. У сучасному суспільстві інтеграція осіб з особливими потребами стає одним із ключових завдань, оскільки забезпечення рівних можливостей для всіх громадян є показником соціальної справедливості та гуманності. На думку багатьох дослідників і практиків, одним із найефективніших і водночас доступних засобів

соціальної інтеграції таких дітей є адаптивний спорт, який дає змогу поєднати фізичний розвиток із формуванням соціальних, психологічних і когнітивних навичок.

Адаптивний спорт є особливо важливим для підлітків, оскільки цей віковий період характеризується активними фізіологічними та психоемоційними змінами. Для дітей із вадами слуху участь у систематичних спортивних заняттях не лише сприяє розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, а й стимулює розвиток самоконтролю, дисципліни, соціальної взаємодії та впевненості у власних силах [12; 15]. Наукові дослідження доводять, що саме регулярна фізична активність у поєднанні з адаптованими методиками викладання дає змогу компенсувати обмеження, пов'язані з порушенням слуху, та забезпечує оптимальні умови для всебічного розвитку особистості [3; 5].

Важливим аспектом адаптивного спорту є його здатність позитивно впливати на психоемоційний стан дітей. Участь у фізичній активності сприяє зменшенню тривожності, підвищенню рівня мотивації, розвитку соціальної взаємодії та командної роботи, що має велике значення для дітей із сенсорними порушеннями. Окрім того, адаптивні заняття дають змогу створити безпечне та підтримуюче середовище, де підлітки можуть реалізовувати свої фізичні можливості, розвивати рухові навички та отримувати позитивний емоційний досвід, який стимулює подальше самовдосконалення.

Особлива увага приділяється підліткам віком 12–14 років, оскільки цей період є критичним для формування рухових умінь і фізичних здібностей. Саме у цей період організм активно розвивається, а систематичне фізичне навантаження здатне закласти фундамент для майбутніх спортивних досягнень та забезпечити стійку адаптацію до соціального середовища. Окрім фізичного розвитку, регулярні заняття адаптивним спортом стимулюють формування здорового способу життя, звички до регулярної активності та психологічної стійкості, що має надзвичайне значення для всебічного розвитку підлітків із вадами слуху [1; 13].

Таким чином, проблема розвитку фізичних якостей у дітей із порушенням слуху є актуальною як із погляду соціальної політики, так і з науково-педагогічної перспективи. Актуальність дослідження зумовлена потребою створення ефективних програм адаптивного фізичного виховання, здатних не лише поліпшувати фізичний стан дітей, а й сприяти їх соціальній та психологічній інтеграції. Урахування вікових, індивідуальних та фізіологічних особливостей підлітків із вадами слуху дає змогу підвищити ефективність занять, створює передумови для всебічного розвитку особистості та формування стійких навичок здорового способу життя.

Мета та завдання – обґрунтувати з теоретичного погляду та експериментально підтвердити ефективність застосування засобів адаптивного спорту для вдосконалення фізичних якостей спортсменів-легкоатлетів із вадами слуху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичних якостей та математико-статистичні процедури. У тренування юних легкоатлетів із вадами слуху впроваджено комплекси вправ адаптивного спорту для поліпшення рівня їхньої підготовленості.

Результати дослідження. В Україні питання фізичного розвитку дітей із вадами слуху та їх адаптації у соціумі є однією з пріоритетних тем наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту. Фахівці [6; 7; 11] відзначають, що порушення слуху в дітей не обмежується дефіцитом сенсорного сприйняття, а має комплексний вплив на функціональний стан усього організму, включаючи розвиток рухових умінь, координаційних навичок, витривалості, сили та гнучкості. Це, своєю чергою, негативно впливає на психомоторну сферу, швидкість реакцій, загальну працездатність та здатність до виконання навчальних і спортивних завдань.

Експериментальні дослідження, проведені І.Б. Грабовською, Н.Т. Карабановою, Я.В. Кретою, Ю.Р. Сапожниковим та іншими науковцями, підтвердили, що без спеціалізованого фізичного тренування діти з вадами слуху демонструють значно нижчі показники рухової активності та фізичної підготовленості порівняно з однолітками зі збереженим слухом.

В умовах дослідження застосовувалася спеціально розроблена програма адаптивного фізичного виховання, що включала комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидкості,

витривалості, сили, гнучкості та координації. Заняття включали вправи на бігову техніку, силові вправи з використанням власної маси тіла, елементи гімнастики для розвитку гнучкості та балансувальні вправи для вдосконалення координаційних навичок. Під час виконання вправ у груповому форматі спостерігалася активна взаємодія між учасниками, що сприяло розвитку соціальних навичок, підтримувало мотивацію та підвищувало інтерес до регулярної фізичної активності.

Як зазначає І.М. Ляхова (2017), результати аналізу показників фізичної підготовленості свідчать про суттєві зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною. Після тривалого циклу занять помітно підвищилися швидкісні показники, витривалість, сила та гнучкість учасників. Координаційні здібності також продемонстрували позитивну динаміку: спостерігалася збільшення точності та швидкості виконання рухових завдань, поліпшення рівноваги та плавності рухів. Ці зміни свідчать про ефективність адаптивних програм у формуванні рухових умінь та підвищенні загальної фізичної підготовленості підлітків із вадами слуху.

Провідні вчені з адаптивного спорту [3; 6–8; 11] вказують, що крім фізичних показників, було відзначено значний прогрес у психоемоційній сфері дітей. Систематичні заняття адаптивним спортом сприяли розвитку самоконтролю, підвищенню впевненості у власних силах, формуванню внутрішньої мотивації до фізичної активності та соціальної взаємодії. Діти експериментальної групи стали більш активними у груповій роботі, продемонстрували більшу стійкість до стресових ситуацій та підвищену здатність до концентрації уваги під час виконання рухових завдань. У контрольній групі позитивні зміни були значно менш виражені, що свідчить про недостатню ефективність стандартних програм фізичного виховання для дітей із порушенням слуху.

Особливу увагу О. Бондар та ін. [2] у своїй роботі приділили віковому аспекту дослідження. Підлітковий період 12–14 років є критичним для формування базових рухових навичок, розвитку координації та фізичних якостей. У цей період організм активно реагує на фізичне навантаження, що дає змогу значно покращувати швидкість, силу, витривалість та гнучкість. Результати дослідження підтвердили, що систематичне виконання спеціально адаптованих вправ у цьому віці не лише поліпшує фізичні показники, а й сприяє усебічному розвитку психомоторних функцій та соціальних навичок, що є необхідним для успішної інтеграції дітей у суспільство.

Фахівці [8; 9; 11] підкреслюють, що науково-практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони демонструють ефективність комплексного підходу до адаптивного фізичного виховання, який урахує фізіологічні, психологічні та соціальні особливості дітей із вадами слуху. Такий підхід дає змогу забезпечити не лише фізичний розвиток і поліпшення рухових умінь, а й формування позитивного ставлення до фізичної активності, соціальної взаємодії та здорового способу життя. У перспективі ці результати можуть бути використані для розроблення методичних рекомендацій, створення навчальних програм та впровадження адаптивних спортивних заходів у школах і спеціалізованих установах, що забезпечить усебічний розвиток підлітків із сенсорними порушеннями та сприятиме їх ефективній соціальній інтеграції [4; 14].

Експеримент проводився на базі легкоатлетичного манежу «Олімпієць» м. Одеси, у якому було сформовано дві групи – експериментальну ($n=12$) і контрольну ($n=12$). Протягом 16 тижнів дівчата з вадами слуху експериментальної групи тричі на тиждень займалися за індивідуальною програмою, яка була спрямована на розвиток основних фізичних якостей засобами адаптивного спорту. Контрольна група продовжувала займатися за традиційною програмою.

До програми у експериментальній групі було включено циклічні чергування занять, спрямованих на розвиток сили (вправи із власною вагою, стрибки, метання), витривалості (бігові вправи, інтервальний біг), швидкості (короткі спринтерські дистанції), спритності (вправи на координацію), гнучкості (вправи на розтягування та рухливість суглобів) [10]. Було підібрано комплекси вправ адаптивного спорту для підвищення рівня підготовленості спортсменів-легкоатлетів даної категорії. Кожне заняття тривало 60 хв і мало таку структуру: підготовча частина – 12–15 хв, основна частина – 37–40 хв, заключна частина – 12–15 хв. Для підвищення

мотивації учасниць використовувалися елементи ігрових форм, змагання, індивідуальний підбір навантаження та позитивне ставлення.

Контрольна група протягом того ж періоду займалася за стандартною традиційною програмою фізичного виховання, яка не передбачала адаптації до специфіки порушень слуху.

Аналіз отриманих даних показав, що дівчата експериментальної групи продемонстрували помітне поліпшення основних фізичних показників: швидкість бігу на короткі дистанції підвищилася на 12–15%, витривалість у тестах на тривале фізичне навантаження зросла на 10–13%, а показники сили та гнучкості покращилися відповідно на 8–11% та 9–12%. Контрольна група також показала певну позитивну динаміку, однак її приріст був значно нижчим за результатами експериментальної групи.

Окрім фізичних параметрів, спостерігалось поліпшення координаційних здібностей та рівня психоемоційної стабільності у дівчат експериментальної групи, що підтверджується підвищенням точності виконання комплексів вправ і зменшенням кількості помилок під час тестів на координацію. Водночас учасниці контрольної групи демонстрували меншу стабільність результатів та значно слабшу динаміку розвитку рухових навичок.

Результати дослідження також указують на те, що систематичні заняття за адаптивною програмою сприяли підвищенню мотивації до фізичної активності, формуванню звички до регулярних занять спортом та розвитку самоконтролю. Ці чинники мали позитивний вплив на соціальну інтеграцію підлітків із порушеннями слуху та зміцнення їхньої впевненості у власних можливостях, що є важливим показником ефективності адаптивного спортивного навчання.

У табл. 1 наведено результати дослідження, що відображають зміни фізичних показників дівчат віком 12–14 років із вадами слуху в експериментальній та контрольній групах до та після 16-тижневого курсу занять адаптивним спортом.

Таблиця 1

Динаміка фізичних якостей дівчат 12–14 років у контрольній та експериментальній групах (n=12)

Тест	Одиниця виміру	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)
Біг на дистанцію 30 м (швидкість)	сек	6,1 ± 0,3	6,0 ± 0,3	6,1 ± 0,3	5,7 ± 0,2
Біг 6 хв (витривалість)	м	960 ± 36	990 ± 39	960 ± 41	1100 ± 47
Піднімання тулуба за 30, с (силова витривалість)	к-сть повторень	18 ± 2,0	20 ± 2,1	18 ± 2,0	24 ± 1,9
Стрибки вгору з положення напівприсіду (сила ніг)	см	26,2 ± 3,0	27,0 ± 3,1	26,7 ± 3,4	33,4 ± 3,0
Біг «змійкою» (координаційні здібності)	сек	13,7 ± 0,7	13,5 ± 0,6	13,5 ± 0,6	12,0 ± 0,4
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість)	см	11,7 ± 2,0	12,1 ± 2,0	11,6 ± 2,1	13,2 ± 1,8

Таким чином, результати проведеного дослідження переконливо демонструють, що систематичні заняття засобами адаптивного спорту є ефективним засобом формування фізичних якостей у дівчат із вадами слуху віком 12–14 років. Дослідження показало, що досягнення позитивних результатів можливе лише за умов науково обґрунтованого підходу до організації тренувального процесу, який ураховує індивідуальні фізіологічні, психомоторні та психологічні особливості кожної учасниці. Комплекси вправ, розроблені спеціально для цієї категорії підлітків, включали завдання на розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації

рухів. Використання балансувальних вправ, елементів гімнастики та бігових тренувань давало змогу одночасно розвивати різні фізичні якості, зміцнювати м'язовий корсет, покращувати точність і плавність рухів, а також стимулювати психоемоційний розвиток і самодисципліну. Окрім того, заняття у груповому форматі сприяли формуванню навичок соціальної взаємодії, підтримки однолітків та розвитку командної роботи, що є особливо важливим для дітей із сенсорними порушеннями, яким складніше сприймати інформацію та орієнтуватися у соціальному середовищі.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що адаптивний спорт має комплексний позитивний вплив на фізичний розвиток дівчат із вадами слуху, сприяючи підвищенню рівня сили, витривалості, координації та гнучкості. Розроблені та впроваджені у тренувальний процес комплекси вправ забезпечують послідовний і цілеспрямований розвиток фізичних якостей, створюючи основу для подальших досягнень у спортивній діяльності. Окрім фізичних результатів, відзначено значний прогрес у психоемоційній сфері учасниць експериментальної групи: дівчата стали більш упевненими у власних силах, активніше взаємодіяли з однолітками під час занять, підвищилася їхня мотивація до регулярної фізичної активності, а також сформувалися стабільні навички самоконтролю та здатності до подолання труднощів. Це підтверджує, що адаптивний спорт виконує не лише фізіологічну, а й соціально-психологічну функцію, сприяючи успішній інтеграції дітей із вадами слуху у навчальні та соціальні колективи.

Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на вдосконалення методик адаптивного спорту, розроблення індивідуалізованих програм тренувань та комплексний аналіз впливу різних видів фізичної активності на фізичний, психомоторний і психологічний розвиток підлітків із вадами слуху. Важливим є порівняння ефективності різних видів адаптивного спорту для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації, а також оцінка їхнього впливу на мотивацію дітей до регулярних занять. Особливу увагу слід приділити віковим та індивідуальним особливостям підлітків 12–14 років, які перебувають у критичному періоді росту, і розвитку рухових умінь, що визначає перспективність використання адаптивного спорту для формування стабільних фізичних та психомоторних навичок. Окрім того, подальші дослідження повинні включати оцінку психоемоційних ефектів занять, зокрема розвитку впевненості у власних силах, соціальної взаємодії та самостійності у прийнятті рішень під час тренувань. У результаті можна буде розробити більш персоналізовані, ефективні та комплексні програми, які враховують усі аспекти розвитку підлітків із сенсорними порушеннями, що забезпечить їх усебічний фізичний, психологічний та соціальний розвиток, а також сприятиме формуванню здорового способу життя та успішній інтеграції у суспільство.

Література:

1. Андрєєва О.В., Оріховська А.С. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. №. 4. С. 25–31.
2. Бондар О. Соціальна інтеграція дітей із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 20. С. 113–117.
3. Бочкарев С.В., Євтифієв А.С., Євтифієва І.І., Масол В.В., Будник І.О. Стан та особливості організації управління адаптивною фізичною культурою в Україні та за кордоном. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 5(192). С. 46–49. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).08).
4. Доцюк Л.Г., Гауряк О.Д. Використання адаптивної фізичної культури для корекції фізичного розвитку школярів з порушенням слуху. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1(43.1). С. 13–135.
5. Іванов В., Бойко В. Значення адаптивного спорту для розвитку дітей із вадами слуху. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2024. Вип. 18. С. 237–242.
6. Каковкіна О., Пікінер О., Грюкова В. Організаційно-методичні засади проведення тренувальних занять із баскетболістами з вадами слуху. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 42–45.

7. Кашуба В., Маслова О., Ричок Т. Технологія корекції фізичного стану школярів із вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 42–48.
8. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... д-ра з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 44 с.
9. Котяш Д.І. Семикрас С.С. Проблеми оптимізації спортивної діяльності у спортсменів із вадами слуху. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Рівне : Гельветика, 2021. Ч. II. С. 185–187.
10. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування / за ред. В.Г. Конестяпіна, П.П. Дацківа, Г.В. Чорненької. Львів : СПОЛОМ, 2016. 180 с.
11. Ляхова І.М. Вербальні та наочні методи навчання школярів із порушеннями слуху в навчально-педагогічному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. № 56–57. С. 488–495.
12. Собко І.М., Стерін В.М., Собко Я.О., Стерін М.Б., Любієва В.А. Засоби адаптивного спорту для розвитку фізичних здібностей спортсменів (на прикладі бадмінтоністів із вадами слуху). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 5(192). С. 154–160. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).34)
13. Степаненко Д.І., Печко Г.О. Особливості фізичної підготовленості бар'єристів із вадами слуху. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. 2015. № 129(4). С. 173–176.
14. Genovard F., Muñoz J., Petchamé J., Solanellas F. Risk management approaches in sports organisations : A scoping review. *Heliyon*. 2025. Vol. 11. Issue 3, e42270. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42270>.
15. Kanber C., Boyal E. Research on balance performance of hearing-impaired badminton players. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2018. № 6(1). P. 86–94. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS725>

References:

1. Andryeyeva, O.V., Orikhovska, A.S. (2016). Sotsial'no-psykholohichni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti student-s'koyi molodi z vadamy slukhu [Socio-psychological principles of health and recreational physical activity of students with hearing impairments]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kyiv : Olimpiyska literatura, 4, 25–31. [in Ukrainian].
2. Bondar, O. (2015). Sotsialna intehtratsiya ditey iz vadamy slukhu zasobamy adaptivnoho fizychnoho vykhovannya [Social integration of children with hearing impairments by means of adaptive physical education]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport : zhurnal. uklad. A.V. Tsos, A I. Alosyna*. Luts'k : Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 20, 113–117. [in Ukrainian].
3. Bochkarev, S.V., Yevtyfiyev, A.S., Yevtyfiyeva, I.I., Masol, V.V., & Budnyk, I.O. (2025). Stan ta osoblyvosti orhanizatsiyi upravlinnya adaptivnoyu fizychnoyu kul'turoyu v Ukrayini ta zakordonom [State and features of the organization of adaptive physical education management in Ukraine and abroad]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 5(192), 46–49. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).08) [in Ukrainian].
4. Dotsyuk, L.H., Hauryak, O.D. (2017). Vykorystannya adaptivnoyi fizychnoyi kul'tury dlya korektsiyi fizychnoho rozvytku shkolyariv z porushenniam slukhu [Use of adaptive physical education for correction of physical development of schoolchildren with hearing impairments]. *Molodyy vchenyy*, 3.1(43.1), 13–135. [in Ukrainian].
5. Ivanov, V., Boyko, V. (2024). Znachennya adaptivnoho sportu dlya rozvytku ditey z vadamy slukhu [The importance of adaptive sports for the development of children with hearing impairments]. *Zbirnyk naukovykh prats' studentiv ta mahistrantiv Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka*, 18, 237–242. [in Ukrainian].
6. Kakovkina, O., Pikiner, O., Hryukova, V. (2016). Orhanizatsiyno-metodychni zasady provedennya trenuval'nykh zanyat' z basketbolistamy iz vadamy slukhu [Organizational

and methodological principles of conducting training sessions with basketball players with hearing impairments]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, 42–45. [in Ukrainian].

7. Kashuba, V.O. (2018). Tekhnolohiya korektsiyi fizychnoho stanu shkolyariv z vadamy slukhu v protsesi fizychnoho vykhovannya [Technology of correction of physical condition of schoolchildren with hearing impairments in the process of physical education]/ Vitaliy Kashuba, Olena Maslova, Tetyana Rychok. *Naukovo-teoretychnyy zhurnal «Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu»*. Kyiv : Olimp. lit., 1, 42–48. [in Ukrainian].

8. Kohut, I.O. (2016). Sotsialno-humanistychni zasady rozvytku adaptivnoyi fizychnoyi kultury v Ukrayini (na materialy adaptivnoho sportu) [Socio-humanistic principles of development of adaptive physical education in Ukraine (based on adaptive sports)]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv, 44 p. [in Ukrainian].

9. Kotyash, D.I., & Semykras, S.S. (2021). Problemy optymizatsiyi sportyvnoyi diyal'nosti u sport·smeniv z vadamy slukhu [Problems of optimization of sports activities in athletes with hearing impairments]. *Doslidzhennya innovatsiy ta perspektyvy rozvytku nauky i tekhniki u KHKHI stolitti: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Rivne : Vydavnychyy dim «Helvetyka»*, II, 185–187. [in Ukrainian].

10. Lehka atletyka: teoriya, navchannya, trenuvannya [Athletics: theory, training, training]. Za red. Konestyapina V.H., Datskiva P.P., Chornenkoyi H.V. Lviv: SPOLOM, 2016. 180 p. [in Ukrainian].

11. Lyakhova, I.M. (2017). Verbalni ta naochni metody navchannya shkolyariv z porushennya my slukhu v navchal'no pedahohichnomu protsesi z fizychnoho vykhovannya [Verbal and visual methods of teaching schoolchildren with hearing impairments in the educational and pedagogical process of physical education]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitnyi shkolakh*, 56–57, 488–495. [in Ukrainian].

12. Sobko, I.M., Sterin, V.M., Sobko, Ya.O., Sterin, M.B., & Lyubiyeva, V.A. (2025). Zasoby adaptivnoho sportu dlya rozvytku fizychnykh zdibnostey sport·smeniv (na prykladi badmintonistiv z vadamy slukhu) [Means of adaptive sports for the development of physical abilities of athletes (on the example of badminton players with hearing impairments)]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 5(192), 154–160. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).34) [in Ukrainian].

13. Stepanenko, D.I., & Pechko, H.O. (2015). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti bar'yerystiv z vadamy slukhu [Peculiarities of physical fitness of hurdlers with hearing impairments]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport*, 129(4), 173–176 [in Ukrainian].

14. Genovard, F., Muñoz, J., Petchamé, J., & Solanellas, F. (2025). Risk management approaches in sports organisations: A scoping review. *Heliyon*, 11(3), e42270. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42270> [in English].

15. Kanber, C., & Boyal, E. (2018). Research on balance performance of hearing-impaired badminton players. *International Journal of Sport Culture and Science*, 6(1), 86–94. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS725> [in English].

Forostian Olha

MEASURES OF ADAPTIVE SPORTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES WITH HEARING IMPAIRMENTS

Relevance of the problem. The formation of physical qualities in adolescents with hearing impairments is one of the priority tasks of physical education and adaptive sports, aimed at ensuring the comprehensive development of a healthy and physically fit personality. Particular attention should be paid to girls aged 12–14, since this period is characterized by intensive morphofunctional changes and active formation of motor skills, coordination skills and functional capabilities of the body. At this stage of development, the foundation is created for further sports achievements, as well as stable mechanisms for adaptation to the social environment and a healthy lifestyle are laid. Systematic and purposeful training in adaptive sports contributes to the optimization of physical, motor and psychoemotional indicators of adolescents, which is important for increasing the level

of their physical competence and general well-being. **The purpose of the study:** to substantiate from a theoretical point of view and to verify in practice the effectiveness of using adaptive sports equipment in improving the physical qualities of athletes with hearing impairments. **Research methods:** the study applied a theoretical analysis of scientific and methodological literature, methods of testing physical qualities and mathematical and statistical approaches. Complexes of adaptive sports exercises aimed at increasing the level of fitness of athletes in this category were introduced into the training process of young athletes with hearing impairments.

Research results. During the experimental study, specialized complexes of adaptive sports exercises aimed at increasing the physical fitness of adolescents with hearing impairments were formed. Girls in the experimental group performed a program developed taking into account their physical and psychological characteristics, which included exercises for the development of speed, endurance, strength, flexibility and coordination skills. The results obtained indicate the effectiveness of adaptive sports equipment in organizing athletics classes for girls with hearing impairments aged 12–14. During the experiment, the participants' interest in physical exercises increased, anxiety levels decreased, and discipline in classes improved. The article contains practical recommendations for building an educational and training process using adaptive sports and adapting athletics for girls with hearing impairments. The research materials may be useful for adaptive sports coaches, methodologists, and teachers working in the field of adaptive physical education.

Key words: adaptive sports, athletes with hearing impairments, physical fitness, physical qualities.

Дата надходження статті: 05.08.2025

Дата прийняття статті: 26.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025