УДК 37.091.214:796:159.9

Яніна ПОПИК
викладач кафедри базової загальновійськової підготовки,
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0009-0006-0112-4568
e-mail: popykya@khmnu.edu.ua

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті здійснено теоретичний аналіз фізичної активності як важливого чинника психологічної підтримки в інклюзивному освітньому середовищі. Розкрито її значення для забезпечення емоційного благополуччя, розвитку позитивної самооцінки, формування внутрішньої мотивації та успішної соціальної інтеграції здобувачів освіти. Обґрунтовано роль фізичної активності у створенні сприятливих умов для адаптації дітей з особливими освітніми потребами та їхньої повноцінної участі в освітньому процесі. Визначено основні психологічні механізми впливу рухової діяльності на особистість, зокрема нейрофізіологічний, емоційний, мотиваційний і соціальний. Узагальнено педагогічні умови ефективної організації фізичної активності в інклюзивному освітньому середовищі та окреслено перспективи використання адаптивних програм і сучасних технологій фізичного виховання. Доведено, що фізична активність є дієвим засобом психологічної підтримки, який сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню якості інклюзивної освіти.

Ключові слова: фізична активність; психологічна підтримка; інклюзивне освітнє середовище; інклюзивна освіта; особливі освітні потреби; соціальна інтеграція; емоційне благополуччя; самооцінка; мотивація; фізичне виховання.

Yanina POPYK
Khmelnytskyi National University

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article presents a theoretical analysis of physical activity as an important factor of psychological support in an inclusive educational environment. Its significance for ensuring emotional well-being, developing positive self-esteem, fostering intrinsic motivation, and promoting the social integration of learners is revealed. The role of physical activity in creating favorable conditions for the adaptation of children with special educational needs and their full participation in the educational process is substantiated. The main psychological mechanisms of the influence of physical activity on personality development are identified, including neurophysiological, emotional, motivational, and social mechanisms. The pedagogical conditions for the effective organization of physical activity in an inclusive educational environment are summarized, and the prospects for implementing adaptive programs and modern physical education technologies are outlined. Increasing importance is being attached to means that simultaneously foster an individual's physical development, emotional well-being, and social adaptation. One such means is physical activity, which is viewed today not merely as a component of a healthy lifestyle but also as an effective tool for psychological support.

In today's environment, children increasingly face heightened emotional stress, anxiety, difficulties with social interaction, and reduced physical activity. For children with special educational needs, these issues can be more pronounced due to communication limitations, adaptation challenges, and the risk of social isolation. Consequently, research into the role of physical activity as a means of psychological support within an inclusive educational setting is of particular importance.

It is concluded that physical activity is an effective means of psychological support that contributes to the harmonious development of learners and enhances the quality of inclusive education.

Keywords: physical activity; psychological support; inclusive educational environment; inclusive education; special educational needs; social integration; emotional well-being; self-esteem; motivation; physical education.

https://doi.org/10.31891/PT-2026-4-15
Стаття надійшла до редакції / Received 20.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 26.10.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© Яніна ПОПИК

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасна система освіти орієнтована не лише на формування знань, умінь і навичок, а й на забезпечення умов для гармонійного фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості. Особливо актуальною ця проблема є в умовах упровадження інклюзивної освіти, яка передбачає створення рівних можливостей для навчання та розвитку всіх дітей незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, стану здоров'я чи особливих освітніх потреб.

Ефективність інклюзивного освітнього середовища визначається не лише доступністю освітніх послуг, але й можливістю забезпечення психологічного благополуччя кожного здобувача освіти.

Важливого значення набувають засоби, які одночасно сприяють фізичному розвитку, емоційному благополуччю та соціальній адаптації особистості. Одним із таких засобів є фізична активність, яка сьогодні розглядається не лише як компонент здорового способу життя, але й як ефективний інструмент психологічної підтримки.

У сучасних умовах діти дедалі частіше стикаються з підвищеним емоційним навантаженням, тривожністю, труднощами соціальної взаємодії та зниженням рухової активності. Для дітей з особливими освітніми потребами ці проблеми можуть набувати більш вираженого характеру через обмеження у спілкуванні, труднощі адаптації та ризик соціальної ізоляції. У зв'язку з цим дослідження ролі

фізичної активності як засобу психологічної підтримки в інклюзивному освітньому середовищі набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема впливу фізичної активності на розвиток особистості є предметом численних наукових досліджень у галузях педагогіки, психології, фізичного виховання та медицини. Теоретико-методичні основи фізичного виховання висвітлено в працях Т. Круцевич, О. Дубогай, Є. Приступи та інших науковців, які розкривають значення рухової активності для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і формування ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Питання інклюзивної освіти та психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами досліджували А. Колупаєва, В. Засенко, В. Синьов, Т. Скрипник, О. Мартинчук, Н. Софій, Л. Тищенко та інші науковці. У працях зазначених авторів наголошується на необхідності створення освітнього середовища, яке забезпечує не лише академічну успішність, але й соціальну адаптацію, психологічний комфорт та самореалізацію кожної дитини.

Значний внесок у дослідження психологічних аспектів фізичної активності зробили зарубіжні вчені A. Mahindru, P. Patil та V. Agrawal, які довели позитивний вплив систематичних фізичних вправ на психічне здоров'я, емоційне благополуччя, самооцінку та якість життя особистості.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі фізичної активності як засобу психологічної підтримки в інклюзивному освітньому середовищі та визначення особливостей її впливу на емоційний стан, мотивацію, самооцінку і соціальну інтеграцію здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема впливу фізичної активності на фізичний і психоемоційний стан людини достатньо висвітлена в науковій літературі. Водночас питання розгляду фізичної активності саме як інструменту психологічної підтримки в інклюзивному освітньому середовищі потребує подальшого теоретичного узагальнення та систематизації.

Фізична активність визначається як будь-яка форма рухової діяльності людини, що здійснюється за участю скелетних м'язів і супроводжується витратами енергії. Вона охоплює широкий спектр дій:

від організованих занять фізичною культурою та спортом до щоденної рухової активності, пов'язаної з навчанням, працею чи побутом [2].

У сучасній науці фізична активність розглядається не лише як засіб підтримання фізичного здоров'я, але і як важливий психолого-педагогічний ресурс. Її вплив охоплює біологічний, психологічний та соціальний рівні функціонування особистості. З позицій біопсихосоціального підходу рухова діяльність забезпечує гармонійний розвиток організму, підтримує емоційну рівновагу та сприяє ефективній взаємодії людини з навколишнім середовищем [12].

На думку Т. Круцевич, систематичні заняття фізичними вправами створюють умови для всебічного розвитку особистості, позитивно впливають на когнітивні процеси, зокрема увагу, мислення, пам'ять і здатність концентруватися. Водночас фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню відповідального ставлення до власного способу життя [5].

У процесі виконання фізичних вправ активізується синтез ендорфінів, серотоніну та інших нейромедіаторів, які беруть участь у регуляції емоційного стану людини. Це сприяє покращенню настрою, підвищенню психологічної стійкості та зниженню негативного впливу стресових факторів.

Таким чином, фізична активність створює передумови для гармонійного психічного розвитку здобувачів освіти.

Психологічна підтримка є важливим складником сучасного освітнього процесу. Вона спрямована на створення умов для емоційного благополуччя, розвитку позитивної самооцінки, формування мотивації до навчання та успішної соціальної адаптації особистості [4].

У сучасному розумінні психологічна підтримка реалізується не лише через діяльність практичних психологів чи інших фахівців супроводу. Вона охоплює систему міжособистісних взаємин, особливості організації освітнього процесу та різні види діяльності, у яких бере участь дитина. Одним із найбільш ефективних засобів такої підтримки виступає фізична активність.

Заняття фізичними вправами сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, допомагають долати втому та відновлювати внутрішній баланс. Рухова діяльність виконує функцію емоційної розрядки, що особливо важливо в умовах значного навчального навантаження [8].

Крім того, регулярна фізична активність позитивно впливає на пізнавальні процеси. Завдяки покращенню кровопостачання головного мозку підвищуються концентрація уваги, швидкість обробки інформації

та ефективність розумової діяльності. Це створює додаткові можливості для успішного навчання та самореалізації здобувачів освіти.

Важливим аспектом психологічної підтримки є формування навичок саморегуляції. У процесі фізичних вправ діти навчаються контролювати власні емоції, долати труднощі, планувати дії та досягати поставлених цілей. Такі навички мають важливе значення не лише для спортивної діяльності, але й для успішного функціонування в освітньому середовищі [1].

Інклюзивна освіта є системою навчання, що забезпечує рівний доступ до якісної освіти всім дітям незалежно від особливостей їхнього розвитку чи стану здоров'я. Її головною метою є створення умов для повноцінної участі кожної дитини в освітньому процесі та житті шкільної спільноти.

Як зазначає А. Колупаєва, важливою умовою ефективної інклюзії є організація спільної діяльності дітей, яка сприяє розвитку соціальної компетентності та взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу. Саме фізична активність створює широкі можливості для реалізації цього завдання. Вона є універсальним видом діяльності, у якому кожна дитина може брати участь відповідно до власних можливостей [4].

Особливо важливим є вплив рухової активності на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами. Участь у фізичних вправах дозволяє зменшити прояви тривожності, страху, напруження та підвищити впевненість у власних силах. Завдяки створенню ситуацій успіху формується позитивне ставлення до себе та власних досягнень.

На думку Т. Скрипник, у процесі розвитку дитини надзвичайно важливим є формування позитивного образу «Я». Саме фізична активність створює сприятливі умови для досягнення цієї мети, оскільки дозволяє дитині відчути власну компетентність і значущість [8].

У контексті інклюзивного навчання фізична активність виступає також важливим чинником розвитку внутрішньої мотивації. Успішне виконання завдань, позитивне підкріплення та підтримка з боку педагога й однолітків формують стійкий інтерес до діяльності та бажання досягати нових результатів.

Соціальна інтеграція є одним із ключових завдань інклюзивної освіти. Її успішність значною мірою залежить від можливостей для спілкування, співпраці та спільної діяльності дітей. Фізична активність створює природне середовище для міжособистісної взаємодії. Під час спортивних ігор, командних вправ та інших форм рухової діяльності

формуються навички співробітництва, взаємодопомоги та відповідальності.

Для дітей з особливими освітніми потребами участь у спільній руховій діяльності сприяє подоланню соціальної ізоляції та розширенню кола соціальних контактів. У процесі гри чи тренування відмінності між учасниками відходять на другий план, а головного значення набувають спільна мета, взаємна підтримка та командна взаємодія.

В. Синьов і В. Засенко наголошують, що рівень соціальної адаптації дітей є одним із визначальних чинників успішності інклюзивного навчання. У цьому аспекті фізична культура виступає ефективним засобом формування позитивних міжособистісних відносин і розвитку толерантності [3; 9].

Завдяки систематичній фізичній активності формується атмосфера прийняття, взаємоповаги та довіри, що є важливою передумовою психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

Ефективна організація фізичної активності в інклюзивному освітньому середовищі повинна базуватися на принципах доступності, адаптивності, індивідуалізації та психологічної підтримки.

Однією з головних умов є врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Під час планування занять необхідно добирати вправи відповідно до фізичних можливостей, стану здоров'я та освітніх потреб здобувачів освіти. Важливо застосовувати диференційований підхід до організації рухової діяльності. Адаптація інтенсивності навантаження, тривалості занять і способів виконання вправ дозволяє забезпечити участь усіх дітей у спільній діяльності.

Особливе значення мають ігрові технології. Рухливі ігри забезпечують позитивний емоційний фон, підвищують мотивацію до занять та сприяють розвитку комунікативних умінь. В умовах інклюзивної освіти вони створюють можливості для невимушеного спілкування та формування згуртованого колективу [8].

Педагог у цьому процесі виконує роль фасилітатора та організатора взаємодії. Від його вміння створювати атмосферу підтримки й взаємоповаги значною мірою залежить психологічний комфорт дітей та ефективність фізичного виховання. Доцільним є також використання коротких рухових пауз, фізкультурних хвилинок, вправ на релаксацію та дихальних практик. Такі форми роботи сприяють профілактиці перевтоми, підтриманню працездатності та зменшенню психоемоційного напруження.

Попри значний потенціал фізичної активності як засобу психологічної підтримки, її впровадження в інклюзивне освітнє середовище супроводжується певними труднощами.

Серед основних проблем науковці виділяють недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення окремих закладів освіти, нестачу адаптивного обладнання, обмежені можливості архітектурної доступності та потребу в підготовці педагогів до роботи з дітьми, які мають різні освітні потреби [7; 10].

Окремою проблемою є складність добору фізичних навантажень, які одночасно будуть безпечними, ефективними та доступними для всіх учасників освітнього процесу. Недостатня індивідуалізація занять може негативно впливати на мотивацію дітей і знижувати їхню активність.

У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження адаптивних програм фізичного виховання та сучасних освітніх технологій. Перспективним напрямом є використання інтерактивних платформ, цифрових засобів моніторингу фізичної активності, сенсорних тренажерів і мультимедійних ресурсів.

Особливий інтерес становлять технології віртуальної та доповненої реальності, які дозволяють моделювати безпечне середовище для розвитку рухових навичок, підвищують мотивацію до занять і забезпечують індивідуалізацію навчального процесу. Використання інноваційних технологій значно розширює можливості фізичного виховання в інклюзивному освітньому середовищі та сприяє підвищенню його психологічної ефективності.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що фізична активність є важливим чинником психологічної підтримки в інклюзивному освітньому середовищі. Її вплив виходить за межі фізичного розвитку та охоплює широкий спектр психологічних і соціально-педагогічних ефектів. Встановлено, що систематична рухова діяльність сприяє покращенню емоційного стану здобувачів освіти, зменшенню рівня тривожності та психоемоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції, формуванню позитивної самооцінки й підвищенню навчальної мотивації. Важливим результатом фізичної активності є також покращення соціальної адаптації та розширення можливостей для міжособистісної взаємодії.

Доведено, що в умовах інклюзивної освіти фізична активність виступає ефективним механізмом соціальної інтеграції, сприяє

формуванню толерантного освітнього середовища, розвитку комунікативних навичок та забезпеченню психологічного благополуччя дітей з особливими освітніми потребами. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило визначити основні педагогічні умови ефективного використання фізичної активності в інклюзивному середовищі: індивідуалізацію навчального процесу, адаптацію фізичних навантажень, використання ігрових технологій, створення ситуацій успіху, забезпечення психологічної підтримки та впровадження інноваційних адаптивних програм.

Водночас ефективність використання фізичної активності в інклюзивній освіті значною мірою залежить від рівня підготовки педагогів, ресурсного забезпечення закладів освіти та системності психолого-педагогічного супроводу.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в експериментальному вивченні впливу різних видів фізичної активності на психологічне благополуччя дітей з особливими освітніми потребами та розробленні інноваційних моделей інтеграції адаптивного фізичного виховання в систему інклюзивної освіти.

Література

1. Дмитрієва І. В. Командна взаємодія фахівців у процесі індивідуального супроводу дитини в умовах інклюзивного навчання. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2016. Вип. 7. С. 90-98.

2. Інклюзивне навчання в закладах загальної середньої освіти: керівництво для тренерів / За ред. Н. Софій. Київ, 2018. 174 с

3. Засенко В. В., Колупаєва А. А. Діти з особливими потребами: пріоритетні напрями державної політики України в галузі освіти, соціального захисту й охорони здоров'я. *Дефектологія. Особлива дитина : навчання і виховання*. 2014. № 3. С. 20-29.

4. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. Київ : Самміт-Книга, 2019.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018.

6. Мартинчук О. В., Скрипник Т. В. Потреба у концептуалізації понять інклюзивної освіти в Україні як виклик сьогодення. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : збірник наукових праць*. 2020. № 16 (Том 1). С. 186-197.

7. Семенова Н. Теорія і методика фізичного виховання: метод. рекоменд. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 36 с.

8. Скрипник Т., Мартинчук О., Софій Н., Тищенко Л. Науковий журнал Хортицької національної академії. *Scientific Journal of*

Khortytsia National Academy. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. Випуск 1(8), 2023 https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-8

9. Синьов В.М. Нова школа України і проблеми забезпечення якісної освіти дітей з особливостями розвитку. Соціальна і життєва практика дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів : практико зорієнтований посібник / за ред. І.Г.Єрмакова, К.С.Тороп, К.В.Рейда. Дніпро: «Інновація», 2018. С. 26-32.

10. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки. Львів : Новий Світ-2000, 2020.

11. Mahindru, A., Patil, P. and Agrawal, V. (2023) Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being : A Review. *Cureus*, 5, e334.

12. World Health Organization. Physical Activity and Mental Health. Geneva: WHO, 2022.

References

1. Dmytriieva I. V. Komandna vzaiemodiia fakhivtsiv u protsesi indyvidualnoho suprovodu dytyny v umovakh inkliuzyvnoho navchannia. Aktualni pytannia korektsiinoi osvity. 2016. Vol. 7. P. 90-98.

2. Sofii N. (Ed.). Inkliuzyvne navchannia v zakladakh zahalnoi serednoi osvity: kerivnytstvo dlia treneriv. Kyiv, 2018. 174 p.

3. Zasenko V. V., Kolupaieva A. A. Dity z osoblyvymy potrebamy: priorytetni napriamy derzhavnoi polityky Ukrainy v haluzi osvity, sotsialnoho zakhystu y okhorony zdorovia. Defektolohiia. Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia. 2014. No. 3. P. 20-29

4. Kolupaieva A. A. Inkliuzyvna osvita: realii ta perspektyvy. Kyiv, Sammit-Knyha, 2019.

5. Krutsevych T. Yu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Kyiv, Olimpiiska literatura, 2018.

6. Martynchuk O. V., Skrypnyk T. V. Potreba u kontseptualizatsii poniat inkliuzyvnoi osvity v Ukraini yak vyklyk sohodennia. Aktualni pytannia korektsiinoi osvity (pedahohichni nauky). 2020. No. 16(1). P. 186-197.

7. Semenova N. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: metodychni rekomendatsii. Lviv, LDUFK im. Ivana Boberskoho, 2025. 36 p.

8. Synov V. M. Nova shkola Ukrainy i problemy zabezpechennia yakisnoi osvity ditei z osoblyvostiamy rozvytku. Sotsialna i zhyttieva praktyka ditei z intelektualnymy porushenniamy v umovakh navchalno-reabilitatsiinykh tsentriv: praktyko zoriientovanyi posibnyk / Ed. I. H. Yermakov, K. S. Torop, K. V. Reid. Dnipro, Innovatsiia, 2018. P. 26-32.

9. Skrypnyk T., Martynchuk O., Sofii N., Tyshchenko L. Scientific Journal of Khortytsia National Academy. Series: Pedagogy. Social Work. 2023. Vol. 1(8). DOI: https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-8.

10. Shevtsiv Z. M. Osnovy inkliuzyvnoi pedahohiky. Lviv, Novyi Svit-2000, 2020.

11. Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus. 2023. Vol. 15(5). e33475.

12. World Health Organization. Physical Activity and Mental Health. Geneva, WHO, 2022.