

movement/ioc-releases-olympic-agenda-20205-midway-report-highlights/

2. Що таке Цілі сталого розвитку? URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/tsili-staloho-rozvytku>

3. Intervention areas. URL: <https://olympics.com/ioc/olympism365>

4. IOC releases Olympic Agenda 2020+5 Midway Report Highlights. URL: <https://www.anocolympic.org/olympic-movement/ioc-releases-olympic-agenda-20205-midway-report-highlights/>

5. Olympism 365: Strengthening the role of sport as an important enabler for the UN Sustainable Development Goals. URL: <https://olympics.com/ioc/news/olympism-365-strengthening-the-role-of-sport-as-an-important-enabler-for-the-un-sdg>

Ковалик Д. В., <https://orcid.org/0009-0006-1667-0959>

Панчук С. Г., <https://orcid.org/0009-0006-5113-4318>

Залізко В. Г., <https://orcid.org/0009-0000-2392-9363>

Сиверин В. О., <https://orcid.org/0009-0004-7804-8255>

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Чернівецький національний університет
ім. Ю. Федьковича

Анотація. У публікації досліджено необхідність підвищення рівня рухової активності дітей з особливими освітніми потребами. Проаналізовано основні передумови, що позитивно впливають на даний процес. Зроблено висновки про важливість розвитку систематичних навичок рухової активності дітей з особливими освітніми потребами як ефективного фактору покращення психічного, емоційного та фізичного стану під час навчання.

Ключові слова: рухова активність, діти з особливими освітніми потребами, навчальний процес, здоров'язбереження.

Annotation. *The publication examines the need to increase the level of motor activity of children with special educational needs. The main prerequisites that have a positive effect on this process have been analyzed. Conclusions were made about the importance of developing systematic skills of motor activity of children with special educational needs as an effective factor in improving the mental, emotional and physical state during education.*

Key words: *motor activity, children with special educational needs, educational process, health care.*

Актуальність теми дослідження. Розвиток дітей безпосередньо залежить від рухової активності, що, здебільшого, виступає джерелом не тільки фізичного, але й психічно-розумового поступу підростаючого покоління. Навпаки ж, відсутність належної рухової активності негативно впливає майже на всі аспекти життя людини й організму в цілому, знижує рівень готовності й до навчання.

Поза сумнівом, реалії останніх років внесли свої корективи у життя українців. «Карантинні» виклики, спричинені Covid-пандемією, вимушені обмежувальні заходи в умовах повномасштабного військового вторгнення росії суттєво вплинули на рухову активність дітей, створили значні психологічні перешкоди для них, які потребують корекції поведінки, а іноді й реабілітації. Тривалий час майже на всій території України освітні навчальні заклади різного рівня, профільні установи фізичної культури та спорту, спортивні гуртки та секції не мали можливості належним чином надавати послуги, втілювати у життя своє ключове завдання: підвищення рухової активності населення.

Актуальності темі дослідження додає й діджиталізація практично всіх сфер життя та, вже звичний для всіх, необмежений доступ до інтернет-ресурсів, у тому числі й освітніх: при пошукові та підготовці необхідного матеріалу

до занять і т. д. Саме тому, дослідження теоретичних аспектів підвищення рівня рухової активності, а також їхнє застосування у практичній діяльності з основним акцентом на дітей з особливими освітніми потребами, як на одну з найуразливіших груп нашого суспільства в умовах сьогодення, матиме неабиякий вплив для підвищення їхнього фізичного стану та здоров'я загалом, і позитивної динаміки під час навчального процесу, зокрема.

У сучасних наукових напрацюваннях спостерігається зростаючий загальнотеоретичний інтерес у сфері вирішення практичних проблем рухової активності дітей, у тому числі й з особливими освітніми потребами, як ключового фактору збереження їхнього здоров'я. Так, наприклад, проблематиці теми дослідження присвячені публікації Р. Бутова [2], І. Веретко [3], Г. Гук та І. Боднар [4], М. Дутчака [6], Я. Курівського і Г. Єдинака [7] та ін. Важливість досліджуваної теми підтверджується і проведенням численних наукових конференцій для узагальнення та вирішення актуальних питань, що стосуються проблем рухової (малорухової) активності (неактивності) українського суспільства [10]. У 2023 р. вперше українськими громадськими активістами та науковцями було проведено комплексне вивчення рівня залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності, а також впливу спорту на фізичне й ментальне здоров'я українців [8].

Мета роботи – дослідження важливості підвищення рівня рухової активності дітей з особливими освітніми потребами й аналіз основних передумов (факторів), що позитивно впливають на даний процес.

Методи дослідження. Дослідження побудоване з використанням загальнонаукових методів як на теоретичному (зокрема, методи аналізу та синтезу, порівняння, узагальнення і т. д.), так і на емпіричному рівнях (наприклад, спостереження, опис тощо).

Результати досліджень. Тривала відсутність рухової активності призводить до серйозних структурованих і метаболічних змін, серед яких найчастіше виділяють: збільшення частоти серцевих скорочень під час фізичних

навантажень, атрофію кісток і м'язів, зменшення фізичної витривалості й пониження об'єму крові [7, с. 217]. Водночас, деякі дослідники даної проблематики вважають, що малорухомий спосіб життя варто розглядати навіть як хворобу, а не просто як фактор чи побічний ефект унаслідок перенесених інших захворювань [6, с. 45].

Загалом, наслідки обмежень рухової активності, як правило, спостерігаються протягом тривалого періоду часу та негативно впливають як на систему охорони здоров'я, так і навколишнє середовище, економічний розвиток, добробут і якість життя в суспільстві [9, с. 183–189]. Особливий інтерес у цьому контексті становлять діти з особливими освітніми потребами, які мають певні функціональні порушення. У нашому дослідженні основну увагу зосереджено на підвищенні рухової активності дітей з вадами слуху.

Порушення слуху (глухота) характеризується повною відсутністю слуху або ж таким його ступенем, коли неможливо розбірливо сприймати мову. Водночас, повна втрата слуху трапляється досить рідко.

Глухота, у тому числі туговухість, та загальний стан здоров'я – взаємозалежні. На сьогоднішній день встановлено, що вади органу слуху можуть спричинити ряд порушень в організмі людини [1, с. 100–101; 5, с. 21]. Серед найбільш поширених виділимо наступні: порушення рефлекторних рухових реакцій на слухові подразники, втрату відчуття рівноваги, обмеженість функцій окорухових, а також артикуляційних, глоткових і гортанних м'язів, зміни у вегетативних реакціях організму тощо. Порушення слуху призводить і до дисгармонійного фізичного розвитку й порушення опорно-рухового апарату (зокрема, часті прояви сколіозу, плоскостопості тощо), а причинно-наслідковий результат глухоти – відсутність мовлення – негативно впливає на механізм дихального акту, включаючи помітне скорочення фази видиху, активну рухливість легень, що понижає їхню життєву ємність. Також реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження у людей з глухотою більш виражена, водночас, відновлення, у порівнянні з особами

без особливих потреб, займає більше часу; може спостерігатися швидка втомлюваність, зниження короточасної пам'яті та значні адаптаційні труднощі учасників навчального процесу. Все вищеперераховане, беззаперечно, негативно відображається і на руховій активності дітей з вадами слуху, що й зумовлює практичну необхідність запровадження спортивно-освітніх зустрічей з учнями спеціалізованих закладів освіти з метою підвищення їхнього рівня рухової активності. Дана мета – одне з ключових завдань нашої команди громадської організації «Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України», яка 8 травня 2024 р. зініціювала спортивно-освітній захід для дітей з особливими освітніми потребами в Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1 (рис. 1–2).



Рис. 1. Команда громадської організації «Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України» в Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1. Арт-терапевтичне заняття



*Рис. 2. Команда громадської організації «Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України» в Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1.
Руханка для розвитку координації*

Спільно з адміністрацією освітнього закладу влаштували для дітей з вадами слуху різного виду активності. Була проведена руханка для розвитку координації та кілька ігор, де кожен з учасників зміг себе проявити. Важливим компонентом нашого візиту став добре продуманий комплекс реабілітаційних вправ, а також арт-терапевтичне заняття, що посприяло зменшенню проявів стресу, насамперед, через розширення кола соціальних зв'язків і нових знайомств.

Отримувати щирі емоції від дітей стало найприємнішою частиною заходу, а пам'ятні медалі та солодкі подарунки для учасників події ефектно доповнили зорганізовану нами зустріч.

Загалом, комплекс запропонованих і наочно продемонстрованих нашою командою вправ, з урахуванням постійного їхнього проведення та впровадження в освітній процес, вирішить одразу кілька ключових проблем дітей з вадами слуху. Зокрема, мова йде про: усунення проблем з підтримання статичної та динамічної рівноваги, пониження відчуття просторової орієнтації, підвищення рівня вільних рухових умінь та навичок, а також адекватної здатності до ідентифікації людей, об'єктів і предметів, покращення стрибучості та раціонального розподілу фізичних зусиль під час руху,

забезпечення належного розвитку опорно-рухового апарату тощо.

Висновки. Таким чином, розвиток систематичних навичок рухової активності дітей з особливими освітніми потребами покращує їхній психічний, емоційний та фізичний стан, що є запорукою здоров'язбережувальних процесів цієї вразливої категорії осіб в умовах стрімких глобалізаційних змін та європейської інтеграції, а проведення подібних заходів відіграє важливу роль не лише для розвитку дітей з особливими освітніми потребами, а й для суспільства загалом, оскільки такі ініціативи сприяють зміцненню духу, надають вагому підтримку кожному, хто потребує уваги й допомоги.

Список літератури.

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад. : Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Бутов Р. С. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.03. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2016. 23 с.

3. Веретко І. А. Особливості фізичного розвитку дітей та молоді з особливими потребами в умовах інтегрованого середовища. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць. 2007, № 4 (6). URL : <https://ap.uu.edu.ua/article/281> (дата звернення : 25.09.2024 р.).

4. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. Педагогічні науки. 2022. Вип. 79. С. 7–15.

5. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.

6. Дутчак М. В. Парадигма здорової рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.

7. Курівський Я., Єдинак Г. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами у процесі змішаного навчання: стан та тенденції. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. Вип. 28. № 4. С. 216–223.

8. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я : звіт за результатами дослідження. Київ : 2023. 60 с.

9. Стасюк В., Єдинак Г., Заїкін А., Бабич Т., Лесько О., Петров А., Арабський А. Стан мотивації досягнення та уникнення у дівчат із порушеними функціями опорно-рухового апарату під час підготовки до основних змагань. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 27. С. 183–189.

10. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця : ТОВ «Твори». 2021. 148 с.

Коротич В.В. <https://orcid.org/0000-0002-1662-2141>

ЗМІННІ ПАРАМЕТРИ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. В даній публікації було вивчено вплив змінних параметрів оздоровчих тренувань силової спрямованості на приріст м'язової маси. Маніпуляція змінними параметрами силового тренування, такими як: режим роботи м'язів, тренувальний обсяг, тип вправ, структура тренування, інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку та частота тренувань, є необхідною для подальшого стимулювання морфологічної адаптації.

Ключові слова: силові тренування, вправи з опором, гіпертрофія м'язів, змінні параметри програми тренувань.