

16. Matyushenko, I.A., Nikulin, I.N. Antonov A.V., & Nikulin, E.I. (2022). Peculiarities of manifestation of peak special strength in beginner armwrestlers of various weight categories. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 3, 10-12. <http://www.tpfk.ru/index.php/TPPC/issue/view/38/37>.

17. Nikulin, I.N., Matyushenko, I.A., Antonov, A.V., & Posokhov, A.V. (2021). Comparative characteristics of special strength fitness rates in armwrestlers of different weight categories and skill levels. *Teoriya i praktika fiz. Kultury*, 5, 9-11. <http://tpfk.ru/index.php/TPPC/issue/view/27/26>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).35
УДК 316.74

Череповська О.А.
старший викладач

Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів

ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ АДАПТОВАНОГО ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні набуває особливої актуальності та важливості комплексний процес забезпечення рівного доступу до якісної освіти дітей та молоді з інвалідністю. Це питання повинно торкатись не тільки профільюючих та загально-освітніх дисциплін у школах чи закладах вищої освіти, а і фізичного виховання. Протягом багатьох років в системі середньої та вищої освіти, людина з різного роду захворюваннями та інвалідністю автоматично звільнялась від занять з фізичного виховання. Пояснень цьому факту є чимало: вузька спеціалізація педагога з фізичного виховання, відсутність достатньої кількості спеціалістів по фізичній терапії, відсутність спеціалізованої матеріальної бази для подібного роду занять. В цій ситуації фізичний та психологічний стан будуть погіршуватись. Проте помірні або мінімальні адаптовані фізичні навантаження допоможуть у вирішенні проблеми нестачі рухової активності. Високий емоційний фон та вдало підібраний музичний супровід позитивно впливатимуть на психічний стан. А велика кількість сучасних фітнес напрямків дає можливість обрати та адаптувати фізичні навантаження для людей із послабленим здоров'ям та з інвалідністю. Саме це ми і спробували дослідити в нашій роботі.

Ключові слова: інклюзія, студенти, фізичне виховання, фітнес.

Cherepovska O.A Inclusive physical education by means of adapted fitness in institutions of higher education.

Inclusion is the process of including all citizens in society. It involves the development and application of those methods that can allow everyone to participate equally in public life. Today, a comprehensive process of ensuring equal access to quality education for children and youth with disabilities is becoming especially relevant and important. This is inclusive education. And this issue should concern not only the profile and general education disciplines in schools or institutions of higher education, but also physical education. For many years in the system of secondary and higher education, a person with various diseases and, moreover, with a disability was automatically exempted from physical education classes. In addition, obtaining quality education in this case was an extremely difficult process. There are many explanations for this fact: narrow specialization of a teacher of physical education; lack of sufficient specialists in physical therapy; lack of material base (special halls, simulators, facilities, etc.) for such classes; most importantly, such people were not noticed. They were immediately and by definition on the "sidelines of life."

In these situations, the physical and psychological condition of people with diseases or disabilities will continue to deteriorate. In fact, the absolute lack of movement and limitations in communication will provoke the progression of the disease and cause a feeling of loneliness and exclusion from society. At the same time, moderate or minimal adapted physical activity will help solve the problem of lack of motor activity. A high emotional background during the class and well-chosen musical accompaniment will have a positive effect on a person's mental state. A large number of modern fitness areas makes it possible to choose the necessary means and methods of conducting physical education classes for people with weakened health and disabilities.

Key words: inclusion, students, physical education, fitness

Аналіз літературних джерел. За даними багатьох досліджень в сучасному світі та, зокрема, в Україні спостерігається чітка тенденція до погіршення стану здоров'я населення. Проблеми екології, малорухливий спосіб життя, навчальне навантаження, виснажлива робота або підробіток, ігнорування принципів здорового харчування, порушення режиму сну та стрес є основними причинами такої ситуації. Якщо додати до цього вроджені хвороби та травми, отримані внаслідок нещасних випадків та форс мажорних обставин, то значна кількість молодих людей мають значні відхилення у здоров'ї і за показниками медичних обстежень належать до спеціальної медичної групи. А за даними ЮНІСЕФ на нашій планеті зараз проживають 240 мільйонів дітей з інвалідністю

Питанню інклюзії у сучасній освіті присвячена велика кількість досліджень. Важливим моментом сучасного гуманістичного світу є те, що люди, які мають проблеми із здоров'ям (включаючи інвалідність) не повинні відчувати обмежень [1], в тому числі у фізичній активності, та мають право на сучасне тренування, відповідне до стану їх здоров'я. Ідея максимального залучення таких молодих людей до соціуму, створення умов для безпечного та продуктивного заняття фізичними вправами, надання можливості відчути радість руху і перемоги над собою та обставинами є найголовнішим гуманістичним завданням при роботі зі спеціальними медичними групами (в рамках програми дисципліни «Фізичне

виховання» у закладах вищої освіти і не тільки). Звичайно, що такий підхід виставляє високі професійні вимоги до викладачів цього профілю. А також потребує ґрунтовних знань з області психології, великого почуття такту та тісної співпраці з лікарями.

Визначною рисою сучасної системи освіти є швидке реагування на останні дослідження та новітні винаходи. Надзвичайно важливою є необхідність підтримувати стрімкий темп розвитку науки та бути чітко орієнтованим у сучасних тенденціях свого фаху. «Осучаснення» не минула і галузь фізичного виховання [7, 8]. Формат занять у навчальних закладах, який був популярним наприкінці ХХ сторіччя (не дивлячись на усталене базове підґрунтя) зараз є абсолютно неактуальним. І, навіть, фітнес напрямки, що були на піку популярності 5 років назад, зараз втратили свою затребуваність. Поняття «мода» існує і в світі фітнесу та фізичного виховання. Молоді верстви населення відслідковують ці зміни та стежать за сучасними тенденціями. Це висуває нові вимоги до викладача, спонукаючи завжди бути в курсі останніх новин своєї дисципліни [9]. Викладання предмету на сучасному рівні завжди було в пріоритеті та додавало престижу особистості викладача. А питання здорового способу життя [2, 3, 4, 10], останніх досліджень в галузі збереження здоров'я, раціонального харчування та аргументоване розвіювання фітнес міфів завжди здатні зацікавити студента [3, 5, 6].

Мета дослідження (постановка завдань). В нашій роботі ми прагнули на підставі даних, отриманих в результаті експерименту, запропонувати в рамках інклюзивної освіти вищої школи новий формат проведення занять з фізичного виховання засобом використання адаптивних сучасних фітнес тенденцій.

Методи дослідження. Анкетування, метод математичної статистики, педагогічний експеримент, метод педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наш експеримент ми почали з розробки анкети для студенток І курсу спеціальних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка». Коло наших інтересів складало питання загального ставлення студентської молоді до фізичної активності, наявності руху в повсякденні дівчат, їх запитів та побажань щодо підбору напрямків та вправ на заняттях з фізичного виховання і університеті. В онлайн-анкетуванні прийняло участь 60 студенток – першокурсниць. Результати анкетування були оброблені за допомогою методу математичної статистики та занесені в таблиці.

- ✓ Вважають, що їх житті бракує рухової активності – 87% респондентів;
- ✓ Бажають збільшити свою рухову активність – 76 % студенток
- ✓ Переконані, що фізична активність в певних формах та при дотриманні лікарських рекомендацій необхідна людям, які мають проблеми зі здоров'ям та людям з інвалідністю – 72 %
- ✓ Вважають, що заняття з фізичного виховання повинно містити в собі практичну та теоретичну частини – 58 %
- ✓ Бажають, щоб на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти використовувались сучасні тенденції фітнесу в адаптованому для спеціальних медичних груп варіанті -55%
- ✓ Бажають покращити свій психоемоційний стан – 76 %
- ✓ Бажають покращити своє самопочуття та фізичну форму – 64 %

Проаналізувавши отримані в результаті анкетування дані, ми притупили до створення навчальної програми. Велику увагу при створенні програми ми приділили теоретичній частині заняття. Спираючись на запит студентів, ми окреслили, коло тем, яке є цікавими студентській молоді, а саме: збереження здоров'я, раціональне харчування, дихальна гімнастика, пілатес.

Фізична активність, як засіб боротьби із стресовими станами

- Антистресові практики
- Лікувальна фізична культура
- Інвентар для тренувань Mind & Body

Ці запити ми взяли до основи при складанні теоретичного курсу.

Щодо підготовки практичної частини ми включили в неї такі напрямки, як Pilates та Zumba Gold. Ці програми мають велику кількість прихильників по всьому світу за свою ефективність та доступність і допомогли вирішити або полегшити проблеми зі здоров'ям та значно покращити психоемоційний стан багатьох людей.

Pilates – система фізичних вправ, які були розроблені Джозефом Пілатесом на початку ХХ сторіччя для реабілітації після травм. До результатів занять пілатесом можна віднести: оздоровлення суглобів, зміцнення м'язів, зняття напруження та болю в тілі, корекцію ваги, покращення постави, нормалізацію сну, загальне покращення самопочуття.

Zumba Gold є продуктом торгівельної марки Zumba це сучасна танцювальна фітнес програма, створена на основі латиноамериканської та світової музики, що характеризується низькою інтенсивністю і призначена для початківців в сфері фітнесу, людей похилого віку та людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Заняття по цій програмі значно покращують роботу серцево-судинної системи, м'язову силу, гнучкість, баланс, тощо. Прості рухи, нескладна хореографія та повільний темп виконання дають можливість використовувати цю програму як на заняттях наживо, так і онлайн. А весела презентація матеріалу, високий емоційний фон та запальна музика позитивно впливають на психологічний стан людини. Величезним плюсом є те, що тренування Zumba Gold можна виконувати як стоячи, так і сидючи на стільці (навіть, в інвалідному візку). Треба зауважити, що право на проведення таких тренувань має лише сертифікований інструктор, який пройшов навчання та отримав ліцензію.

На основі отриманих даних ми склали навчальну програму на рік. Розробили теоретичну та практичну частини, намагаючись логічно поєднати їх.

Наступним етапом нашої роботи був розподіл студенток на дві групи - контрольну та експериментальну. Кожна

група складалась з 30 студенток I-II курсів Національного університету «Львівська політехніка», які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи і проходили онлайн-анкетування. Контрольна група протягом семестру займалась за старою програмою. Експериментальна група працювала по новій програмі.

По закінченню семестру ми провели повторне онлайн-анкетування і так само обробили та проаналізували його результати. В ході цієї роботи ми отримали наступні дані:

Таблиця №1

ПИТАННЯ	Контрольна група	Експериментальна група
Покращися настроїв, стабілізувався психологічний стан	7 %	72 %
Зменшилось відчуття стресу	8 %	32 %
Зменшились больові відчуття в попереку, шиї, грудному відділі хребта	2 %	27 %
Збільшилась рухова активність	18 %	34 %
Фізична активність стала частиною розпорядку дня	15 %	32 %
Покращилось самопочуття та сон	4 %	43 %
Отримали необхідні теоретичні знання в галузі здорового способу життя	22 %	56 %
Отримали задоволення від предмету «Фізичне виховання»	27 %	42 %

Також нас цікавили зміни у фізичному стані студенток. І тому на початку та наприкінці семестру студентам було запропонована низка тестів. В результаті їх аналізу ми отримали наступні дані:

Таблиця №2

ПИТАННЯ	Контрольна група	Експериментальна група
Покращився баланс	12 %	28 %
Покращилась амплітуда рухів	8 %	32 %
Покращилась витривалість	3 %	13 %
Покращилась координація рухів	13 %	21 %
Покращилась сила	6 %	18 %

Висновки. В результаті проведення нашого експерименту, а саме введення нової програми, яка містила в собі теоретичний курс та практичні заняття напрямків Pilates та Zumba Gold ми отримали наступні дані.

В експериментальній групі (у порівнянні з контрольною) на думку і по відчуттях студентів: майже вдвісьтеро покращився настроїв, сон, самопочуття та стабілізувався психологічний стан, зменшились больові відчуття в попереку, шиї, грудному відділі хребта; зменшилось відчуття стресу; студенти отримали корисну теоретичну інформацію та покращили фізичну активність.

Стосовно змін рівня розвитку фізичних якостей студентів із введенням нової навчальної програми в експериментальній групі (у порівнянні з контрольною) після повторного тестування ми констатували покращення: координації рухів та балансу – вдвічі, сили – втричі, амплітуди рухів (гнучкості) та витривалості – вчетверо.

Отримані результати дозволяють нам зробити припущення про ефективність розробленої нами програми і доречному використанню саме обраних нами напрямків фітнесу для занять зі студентами спеціальних медичних груп. Крім того, це підтверджують і самі студенти, вказуючи на те, що вони отримували задоволення від занять з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Роботу в цьому напрямку ми вважаємо надзвичайно перспективною. Питання інклюзивної освіти і надалі буде надзвичайно актуальним. А воєнне сьогодення тільки загострює цю ситуацію. В подальшому ми плануємо зробити повторне тестування наприкінці навчального року, проаналізувати результати та, при потребі, додати корективи у навчальну програму для її удосконалення.

Література

- Гевко І. Інклюзивна освіта в Україні: сучасний стан та проблеми розвитку. – Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: зб. наук. пр. / за ред. проф. Тетяни Степанової. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. – Випуск № 1 (64) 19. - с. 52 - 58
- Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. — К. : Екмо, 2005. — 219с.
- Зварищук О. М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). - Львів, 2002
- Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.
- Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О.К., Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. – Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20.- с. 95 - 99

6. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербабба, Р. Дмитрів [та ін.] : навчальний посібник /за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.

7. Степанюк С. І., Коваль В. Ю., Ткачук В. П., Ломака Ж. М., Грабовський Ю. А., Харченко-Баранецька Л. Л. Вплив занять засобами сучасних фітнес-технологій на фізичну працездатність жінок. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21.- стр. 106-109

8. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.

9. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21.- стр. 116 - 120

10. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.

Reference

1. Gevko I. (2019), "Inclusive education in Ukraine: current state and development problems", Mykolaiv, MNU Publishing House named after Sukhomlynsky V.O., (64) 19.- pp. 52 – 58

2. Dehtyar, V. (2005), "Physical education of students of higher educational institutions", Kyiv, ЕСМО, 219 p.

3. Zvarishzuik O.M. (2002), "Education of responsibility for one's physical condition (in the example of the senior classes: guidelines for physical education teachers)", Lviv.

4. Ivanchenko L.P., (2007), "Formation of motivation in adolescents to systematic physical education and sports", Theory and methods of physical education, Lugansk, 20 p.

5. Korol O.S., Hripach A.G., Zalisko O.K., Zelikova T.I. (2020), "Formation of health-preserving competence of students in the process of physical education by means of distance learning", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (127) 20.- pp.95 – 99

6. Lapshyna G.G., Cherepovska O.A., Derbaba L. and Dmytriv R. (2018), "Theoretical preparation of students of higher education institutions in the subject of physical education", Lviv, Polygraphist.

7. Stepaniuk S. I., Koval V. Yu., Tkachuk V. P., Lomaka Zh. M., Grabovskyi Yu. A., Kharchenko-Baranetska L. L., (2021), "The influence of classes using modern fitness technologies on the physical capacity of women", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (134) 21.- pp. 106 – 109.

8. Cherepovska O.A. and Palaguiuk T.V., (2006), "Aerobics: guidelines for conducting aerobic dance classes with female students I-II courses of higher education", Lviv, Vydavnytstvo NU LP.

9. Cherepovska O.A (2021), "Physical education in distance learning conditions", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (134) 21.- pp.116 – 120.

10. Wuest D. and Bucher C., (2005), "Foundation of physical education and sport", Mosby: Year Book Inc.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).36

Шапар К.О.

*старша викладачка, заслужений майстер спорту України
Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

Ярмоленко М. А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій;
Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

Рожков В.Ю.

*старший викладач, майстер спорту України
Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

Гординський Ю.С.

асистент

Київській національній університету культури і мистецтв, Київ

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність цього дослідження обумовлена особливою значимістю фізичного виховання у ЗВО, від якого залежить як здоров'я, так і майбутня професійна діяльність студентської молоді. Помітне зниження рівня фізичної