

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

¹Андреев Д.О., ¹Грибан Г.П., ²Скорий О.С.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Поліський національний університет

Анотація. Фізична культура є важливою складовою сучасного суспільства, що має значний вплив на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини. В умовах швидкого розвитку технологій та глобалізації, коли малорухливий спосіб життя став характерним для більшості людей, значення фізичної активності не можна недооцінювати. Відсутність регулярних фізичних вправ у життєдіяльності призводить до численних захворювань, таких як серцево-судинні розлади, ожиріння, діабет та інші хронічні хвороби.

Ключові слова: рухова активність, учні з особливими потребами, фізична культура, фітнес, засоби рекреації, засоби реабілітації.

Актуальність теми дослідження. Формування рухової активності в учнів з особливими потребами є важливим аспектом їхнього фізичного та соціального розвитку. Враховуючи різноманітні фізичні та психологічні труднощі, з якими стикаються ці учні, використання фітнесу як засобу для стимулювання рухової активності стає ефективним і доступним методом покращення їхнього здоров'я та якості життя. Фітнес, як система вправ, орієнтованих на загальний розвиток тіла, допомагає підвищити рухову активність, зміцнити фізичні навички та сприяє розвитку координації, гнучкості та витривалості.

Аналіз літературних джерел. Застосування фітнес-програм у роботі з учнями з особливими потребами дозволяє не тільки покращити фізичний стан, але й вирішити важливі психологічні завдання. Регулярні фізичні заняття підвищують самооцінку учнів, допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, а також сприяють розвитку соціальних навичок, таких як взаємодія з іншими учнями в групових заняттях. Фітнес-програми можуть бути адаптовані в залежності від типу та ступеня порушення, що дозволяє кожному учневі працювати в своєму темпі і з урахуванням індивідуальних можливостей [4, 6].

Збереження та зміцнення здоров'я дітей є ключовим показником не лише суспільно-економічного розвитку країни, але й свідчить про рівень розвитку медичної, освітньої та культурної систем. Від того, наскільки ефективно держава забезпечує здоров'я своїх наймолодших громадян, залежить її потенціал для майбутнього процвітання. Здорові діти – це основа стійкого економічного зростання, соціальної стабільності та розвитку нації [9]. Високий рівень медичних послуг, доступність сучасних технологій і методів лікування, а також активне впровадження профілактичних заходів сприяють не лише

фізичному, а й психологічному благополуччю дітей, що є важливими складовими всебічного розвитку суспільства.

Рухова активність, а особливо у дітей це головна особливість життєдіяльності організму. Безперервне формування людини проходить в постійному зв'язку з м'язовою роботою, яка у свою чергу забезпечує гомеостаз в організмі [1]. Тому регулярна рухова активність є необхідною умовою для підтримки нормального функціонування організму і профілактики багатьох захворювань [2, 7]. Г.П. Грибан з співавт. зауважує, що дозована рухова активність виконує важливу лікувально-профілактичну та оздоровчу роль для людей, які мають певні проблеми зі здоров'ям. Тільки систематично організовані фізичні навантаження здатні забезпечити і оздоровчий, і тренувальний ефект. Особливу увагу варто приділити точковому впливу фізичних вправ, завдяки якому розвиваються фізичні якості, підвищується функціональна ефективність окремих систем організму та відновлюються функції окремих частин тіла і органів [5].

Варто зауважити, що дехто із науковців, класифікують малорухливий спосіб життя як захворювання, а не як чинник чи побічний ефект інших хвороб. Наголосимо, що наслідки обмеження рухової активності можуть спостерігатись протягом тривалого часу. Регулярна рухова активність є важливою для підтримки фізичного здоров'я, профілактики хвороб і покращення загального самопочуття. Вона допомагає зміцнювати серце, покращує обмін речовин, підвищує рівень енергії, знижує стрес і сприяє нормалізації ваги. Згідно з науковими дослідженнями [3], високий рівень поширеності недостатньої рухової активності негативно впливає на функціонування систем охорони здоров'я, стан навколишнього середовища, економічний розвиток, а також на загальне благополуччя і якість життя громад.

Н. Мукан та Л. Козіброта акцентують, що фізичний розвиток та рухова активність дітей з особливими потребами має свої специфічні особливості. Вони підкреслюють, що цей процес переважно орієнтований на загартування організму, зміцнення здоров'я та формування правильного уявлення про потреби самої дитини. Це дає змогу створювати індивідуалізовані підходи до фізичного виховання, які враховують особливості розвитку та можливості кожної дитини [8].

Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами є важливою складовою їхнього розвитку, оскільки сприяє не тільки покращенню фізичного здоров'я, але й розвитку психічних, соціальних та когнітивних здібностей. Особливості рухової активності таких дітей визначаються індивідуальними потребами та можливостями кожної дитини, з урахуванням її фізичних, психологічних та інтелектуальних особливостей.

Мета дослідження. – підвищення показників рухової активності дітей з особливими освітніми потребами за допомогою впровадження фітнесу в навчально-виховний процес, зокрема на заняттях з фізичної культури.

Результати досліджень. Розроблена експериментальна програма занять засобами фітнесу різної спрямованості була впроваджена в навчальний процес

експериментальної групи, учні контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою. Вправи для експериментальної групи підбиралися з урахуванням функціональних можливостей, індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовки учнів з особливими освітніми потребами. Експериментальна програма складалася з уроків фізичної культури із використанням засобів та елементів фітнесу, інтегрованого до шкільного розкладу. Вона включала заняття, спрямовані на покращення рухової активності та фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

Оцінка рівня сформованості рухової активності в учнів контрольної та експериментальної груп проводилася нами критеріями та чотирма рівнями оцінки рухової активності (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії рівнів сформованості рухової активності учнів з особливими потребами

Рівень	Знання	Вміння/навички	Мотивація
Високий	- учень добре розуміє принципи безпечного виконання вправ; - знає техніку широкого спектра фізичних вправ (силові, координаційні, аеробні); - орієнтується в основах здорового способу життя, впливі фізичної активності на організм.	- технічно правильно та стабільно виконує фізичні вправи; - самостійно планує власну рухову активність, може обирати адекватне навантаження; - вміє контролювати дихання, поставу, темп і ритм рухів; - демонструє високий рівень координації, сили, витривалості та гнучкості.	- активно залучається до занять, проявляє ініціативу; - дотримується правил безпеки, допомагає іншим; - має сформовану мотивацію до регулярної фізичної активності.
Достатній	- знає основи виконання вправ і правила безпеки; - розуміє значення рухової активності для здоров'я.	- загалом правильно виконує вправи, інколи потребує підказок; - має розвиток основних фізичних якостей на достатньому рівні: сила, витривалість, гнучкість, швидкість; - може працювати в команді, виконувати завдання в парах/групах.	- активно бере участь у заняттях, але потребує зовнішньої мотивації; - дотримується правил дисципліни та безпеки.
Середній	- знає найпростіші правила та техніку базових рухів; - розуміє важливість активності, але не завжди застосовує знання на практиці.	- виконує вправи з помилками, потребує постійного контролю вчителя; - фізичні якості розвинені на середньому або нижче середнього рівні;	- може уникати складних вправ; - інколи порушує правила техніки безпеки через неуважність; - потребує частого заохочення.

		- має труднощі із злагодженістю рухів, ритмом, силою, витривалістю.	
Низький	- має фрагментарні або відсутні знання з техніки вправ і правил безпеки; - недостатньо усвідомлює значення фізичної активності.	- відчутні труднощі з виконанням навіть базових рухів; - координація, сила, гнучкість і витривалість – на низькому рівні; - може відчувати страх або невпевненість під час виконання вправ.	- слабо вмотивований, часто пасивний на заняттях; - уникає фізичних навантажень або швидко втомлюється; - потребує індивідуальної підтримки та адаптації завдань.

Аналіз оцінки ефективності впровадженої експериментальної програми впродовж педагогічного експерименту показав суттєве покращення рухової активності в учнів експериментальної групи з достатнім і високим рівнем (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка рухової активності учнів з особливими потребами експериментальних груп упродовж педагогічного формувального експерименту

Рівні рухової активності	Контрольна група				Експериментальна група			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Післяексперименту	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Початковий	5	20,0	3	12,0	5	20,0	–	–
Середній	12	48,0	14	56,0	15	60,0	13	52,0
Достатній	6	24,0	5	20,0	2	8,0	8	32,0
Високий	2	8,0	3	12,0	3	12,0	4	16,0
Всього	25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

У цілому результати свідчать, що в контрольній групі спостерігаються лише незначні зрушення, характерні для звичайного освітнього процесу, тоді як в експериментальній групі простежується суттєве підвищення рівня рухової активності: зменшення частки учнів із низькими показниками та зростання кількості учнів із достатнім і високим рівнями. Це підтверджує ефективність використання засобів фітнесу в удосконаленні рухової активності учнів старших класів, зокрема й учнів з особливими освітніми потребами.

Висновки. Формування рухової активності в учнів з особливими потребами є важливим аспектом їхнього фізичного та соціального розвитку. Враховуючи різноманітні фізичні та психологічні труднощі, з якими стикаються ці учні, використання фітнесу як засобу для стимулювання рухової активності стає ефективним і доступним методом покращення їхнього здоров'я та якості жит-тя. Фітнес, як система вправ, орієнтованих на загальний розвиток тіла, допомагає підвищити рухову активність, зміцнити фізичні навички та сприяє розвитку координації, гнучкості та витривалості.

Список літературних джерел

1. Богиніч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навчально-методичний посібник. Київ: Шкільний світ, 2015. 120 с.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 2005. 27 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 2. С. 25–28.
4. Грибан Г.П., Логвиненко С.С., Мазяр В.С. Діагностика інтелектуального розвитку спортсменів з порушеннями розумового та фізичного розвитку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 4 (177) 24. С. 41–46. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).08)
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Ободзінська О.В., Пантус О.О., Денисовець А.П. Активізація рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Наукові читання – 2013. Житомир: Вид-во «Житомирський національний агроекологічний університет». 2013. Т. 2. С. 99–102.
6. Грибан Григорій, Мазяр Володимир. Розвиток витривалості у юнаків із психічними розладами засобами футболу. Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 49–59.
7. Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матер. всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2014. С. 112–117.
8. Мукан Н., Козіброда Л. Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. Молодь і ринок № 1 (187), 2021. С. 27-32., с. 29
9. Borodulin, K., Anderssen, S. (2023). Physical activity: associations with health and summary of guidelines. Food Nutr Res, 26, 67. <https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9719>