

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»

на тему: «ІНКЛЮЗИВНІ ПРАКТИКИ В ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ»

здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня
Білик Софії Іванівни

Науковий керівник:
Когут Ірина Олександрівна
д. фіз. вих., професор

Рецензент: Соронович І.М.
к. фіз. вих

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №4 від 03.12.2024 р.)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т.А.
к. фіз. вих., доцент



(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ПОБУДОВА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДЛЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	9
1.1 Особливості психічних і фізичних порушень осіб з вадами зору.....	9
1.2 Вплив різних занять спортом на людей з вадами зору.....	15
1.3 Застосування інклюзивних практик при організації тренувальних занять осіб з вадами зору.....	20
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Методи дослідження.....	28
2.1.1 Аналіз джерел спеціальної літератури та даних мережі Інтернет .	28
2.1.2 Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення	29
2.1.3 Соціологічні методи дослідження.....	30
2.1.4 Експертне опитування	31
2.1.5 Математично-статистична обробка даних	33
2.2 Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3 ГОТОВНІСТЬ ТРЕНЕРІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРАКТИК У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ.....	36
3.1 Обґрунтування готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців.....	36
3.2 Узагальнення готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців.....	39

Висновки до розділу 3.....	45
РОЗДІЛ 4 ЗАСТОСУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРАКТИК В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДЛЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	47
4.1 Значення інклюзивних практик в тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору.....	47
4.2 Практичні рекомендації для запровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивними танцями для людей з вадами зору	54
4.3 Оцінка ефективності застосування інклюзивних тренувальних занять зі спортивних танців для людей з вадами зору	57
Висновки до розділу 4	66
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	68
ВИСНОВКИ	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ	91

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АФВ	– адаптивне фізичне виховання
АФК	– адаптивна фізична культура
ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа
МСУ	– майстер спорту України
МСУМК	– майстер спорту України міжнародного класу
ЗМСУ	– заслужений майстер спорту України
ADTA	– American Dance Therapy Association (Американська асоціація танцювальної терапії)
ATM	– Awareness Through Movement (Усвідомлення через рух, форма методу Фельденкрайза)
FI	– Functional Integration (Функціональна інтеграція, форма методу Фельденкрайза)

ВСТУП

Актуальність. Спорт є міжнародним багатофункціональним явищем, що одночасно є і джерелом позитивних емоцій, і засобом соціального інтеграції та комунікації. Вивчення яким чином спортивні танці можуть сприяти створенню соціальних мереж, сприяти взаєморозумінню та відчуттю приналежності для осіб з вадами зору, є надзвичайно актуальним завданням. Особливо важливу роль у вивченні цього питання відіграє з'ясування значущості фізичної активності, психологічного благополуччя та соціалізації для осіб з вадами зору, адже дослідження в галузі спортивних танців показують позитивну динаміку всебічного розвитку даної групи осіб (Є. А. Клопота, 2007; С. В. Гутников, 2000; А. Г. Литвак, 2006; М. Е. Сандомирский, 2005).

На сьогодні сучасне суспільство дедалі більше розвиває інклюзивні підходи, спрямовані на включення всіх громадян у різні сфери діяльності. Вивчення спортивних танців як засобу інтеграції осіб з вадами зору, сприятиме розширенню можливостей та покращенню якості життя зазначеної групи. А дослідження, які будуть направлені на розвиток інклюзивних практик та підходів до викладання спортивних танців для осіб з вадами зору, зможуть відкрити перспективи для інновацій у напрямі розвитку цієї аудиторії.

В останні роки в Україні спостерігається зростання інтересу до інклюзивних танцювальних груп і програм для осіб з вадами зору. Основні аспекти розвитку даної діяльності позитивно впливають на заснування інклюзивних танцювальних груп, в яких особи з вадами зору можуть брати участь разом з іншими учасниками, що створює унікальні можливості для спілкування та взаємодії; розвиток нових педагогічних підходів, методик для навчання спортивних танців осіб з вадами зору, враховуючи специфіку вад та стимулюючи активну участь осіб з вадами зору до занять; співпрацю з організаціями громадянського суспільства, що активно підтримують інклюзивні танцювальні проєкти та програми для осіб з вадами зору. Така співпраця дозволяє залучати додаткові ресурси та розвивати дану галузь.

Досліджувана тема обумовлена низкою важливих чинників та суспільних викликів, що потребують пильної уваги та наукового осмислення. Саме тому, завдяки спортивним танцям, можливо висвітлити питання важливості соціальної інтеграції осіб з вадами зору – як вагомого аспекту їхньої повноцінної участі в суспільстві за рахунок позитивних змін у фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Дослідження цієї теми в Україні відображає зростаючий інтерес до інклюзивних практик у сфері танцювальної терапії та стрімкий розвиток професійної спільноти, яка прагне створити рівні умови для всіх громадян.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Магістерська робота виконуватиметься на кафедрі професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021 – 2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – вдосконалення фізичного і психічного стану осіб з вадами зору шляхом впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес в спортивних танцях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вітчизняний і світовий досвід щодо побудови тренувальних занять осіб з вадами зору.
2. Дослідити готовність тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальні заняття спортивними танцями.
3. Розробити практичні рекомендації щодо запровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивними танцями осіб з вадами зору.
4. Оцінити вплив інклюзивних тренувальних занять спортивними танцями на осіб з вадами зору.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортивними танцями осіб з вадами зору.

Предмет дослідження – інклюзивні практики в тренувальних заняттях спортивними танцями осіб з вадами зору.

Методи дослідження: науково-методичний аналіз літературних та Інтернет джерел; теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення; соціологічні методи: анкетування та інтерв'ю; експертне та соціологічне опитування; математично-статистична обробка даних.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше:

- розроблені практичні рекомендації щодо запровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивними танцями осіб з вадами зору, що полягають у створенні організаційно адаптованих програм занять, які враховують специфічні потреби учасників;
- проведена оцінка впливу інклюзивних тренувальних занять спортивними танцями на осіб з вадами зору, як результат психологічних та фізичних змін для учасників в процесі систематичних занять;
- визначена готовність тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальні заняття спортивними танцями для визначення рівня їхньої професійної обізнаності, мотивації та умінь під час роботи із людьми з порушеннями зору;
- доповнені та підтверджені наукові дані щодо побудови тренувальних занять осіб з вадами зору.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені: в наукових доповідях (тезах) на XVII Міжнародній студентській науковій конференції «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, НУФВСУ, 2024); в науковій роботі на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт із соціальної та економічної інклюзії в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини (Київ, НУФВСУ, 2023-2024).

Практична значимість. На основі обґрунтування загальних і специфічних принципів впровадження інклюзивних практик у спортивних танцях запропоновано комплексний підхід до організації тренувального процесу осіб із вадами зору. Розроблені практичні рекомендації включають адаптацію танцювальних елементів, створення спеціалізованих приміщень з покращеною акустикою, використання спеціального обладнання, підвищення тактильного контакту між учасниками та індивідуальний підхід у тренуваннях. Запропоновані методики спрямовані на всебічний фізичний, психологічний і соціальний розвиток спортсменів із вадами зору, що підтверджено покращенням координації, рівноваги, м'язової сили, самооцінки, зниженням рівня стресу та соціальної ізоляції.

Представлені в роботі матеріали та висновки впроваджені в освітній процес кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України (акт впровадження від 12 лютого 2024 р., додаток В).

Структура та обсяг магістерської роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 105 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. Робота складається з вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел і 3 додатків. Робота ілюстрована 2 таблицями й 14 рисунками. Усього використано 58 джерел наукової та спеціалізованої літератури, з них 18 – іноземні.

РОЗДІЛ 1

ПОБУДОВА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДЛЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ

1.1 Особливості психічних і фізичних порушень осіб з вадами зору

Науковець Є. А. Клопота виявив, що процеси обробки інформації та розпізнавання образів у зрячих і повністю сліпих людей схожі. Однак отримання інформації з навколишнього середовища доволі відмінне. Люди з обмеженою здатністю бачити та обробляти інформацію, яка формує певний їх світогляд, потребують додаткового часу та енергії [15]. Це означає, що вони перебувають на один крок до так званої «стартової лінії». Завдяки постійному вдосконаленню певних образів і практичному розвитку навичок, наприклад ходіння та переміщення в просторі, можна безумовно досягти високого рівня орієнтації та адекватних уявлень про правильне поняття навколишньої реальності. Аналізатори, котрі залишилися, повинні бути використані та достовірно навчені [17].

Радянський вчений А. Г. Литвак, вважав, що вивчення психіки людей із вадами зору доволі складне через різноманітність їхніх захворювань і ступінь порушення основних функцій зору (гострота зору, поле зору тощо). Також А. Г. Литвак звернув свою увагу на особливості психічного розвитку дітей, з повною або частковою втратою зору. З одного боку, є багато психічних процесів наприклад такі, як відчуття або сприйняття, які прямо корелюють глибиною дефекту, а деякі психічні функції серед яких відчуття кольору, швидкість сприйняття та інші також залежать від типу самої патології. З іншого боку, порушення зорового аналізатора у людини викликає так званий «прямий вплив» на такі психічні процеси, як мислення, яке, в свою чергу, корегується станом певного порушення в області сприйняття та уявлення. Також, тут йде мова й про такі деякі психологічні компоненти, які не залежать ні від ступеня дефекту чи типу патології самого зору. І це йдеться мова про моральні риси характеру, наприклад такі, як темперамент, світогляд, віра і таке інше [23].

Оптичне сприймання, також відоме як наш зір, яке здійснюється за допомогою злагодженої роботи зорового аналізатора, створює надзвичайно важливу роль у психічному розвитку особистості. Даний вид аналізатора – є так званим основним джерелом інформації, яку особа отримує перебуваючи в навколишньому середовищі [4]. Нікому не є секретом той факт, що людина найкраще пізнає такі ознаки предметів і явищ, як світло, колір, величина, форма, протяжність, напрямок, рух саме завдяки власному зору. Тому здатність зорового аналізатора в першу чергу напряму пов'язана з орієнтацією людини безпосередньо в просторі, саме тому контроль даного характеру має найбільше значення для формування рухів особистості [29].

На думку Н. Г. Пахамової, життя з яким зіштовхуються люди з вадами зору може завдати певної шкоди їхньому психічному здоров'ю. Втрата зору оточує їх нестандартним почуття певної ізоляції, тривоги та депресії. Пристосування до подальшого існування людей із вадами зору часто передбачає адаптацію до нових способів виконання повсякденних завдань та їх прийняття, що може призвести до підвищення рівня стресу [31]. Крім того, ймовірна залежність від допомоги інших може вплинути на почуття їх незалежності та самооцінку. У такому результаті люди з вадами зору можуть бути більш сприйнятливими до певного ряду психічних розладів [18].

Деякі вчені вважають, що порушення зору іноді можуть призвести до так званої соціальної ізоляції та самотності саме через труднощі спілкування та мобільності. Проблема в орієнтуванні в незнайомому людині середовищі або страх бути незрозумілим можуть змусити осіб з вадами зору абстрагуватися та віддалитися від соціальних взаємодій. Певні відчуття повної ізоляції можуть мати глибокий вплив на психічне благополуччя та можуть сприяти розвитку чи загостренню розладів психічного здоров'я [58].

Думки науковців, в даній тематиці дослідження, спрямовані вважати, що життя осіб, які мають вади зору, може спровокувати почуття певної тривоги та депресії. Присутність такого почуття в повсякденні, як страх спіткнутися або впасти, невпевненість у нездатності точно та об'єктивно сприймати світ і

розчарування через нездатність повноцінно брати участь у власній життєдіяльності можуть сприяти цим проблемам які несуть за собою психологічний характер. Крім того, поняття стресу, деякою мірою пов'язане із постійною залежністю від певної допомоги інших, може ще більше погіршити чи загострити ці стани [56].

Твердження Є. П. Синькової стосовно того, що термін «тифлопсихологія» походить від грецького слова «TYFLOS», що перекладається як «сліпий». Таким чином, психологія людей з вадами зору – це є окрема галузь психології [34]. Галузь тифлопсихології вивчає також закономірності та особливості психічного розвитку дітей та дорослих, які мають вади зору, а також те, як зокрема зароджуються та розвиваються їх компенсаторні пристосування [38].

У сфері тифлопсихології існують дві точки зору щодо того, наскільки психологія таких осіб безпосередньо пов'язана з розвитком людей без будь яких відхилень або значною мірою вона унікальна. Ці дві позиції розгалужуються та розрізняються поглядом на роль дефекту в психічному і соціальному розвитку самої людини [55]. Одна з цих двох міркувань приймає за початкове положення провідну роль саме дефекту зору в психічному розвитку дитини із зоровою патологією. На думку С. Хайєс, М. Тіллмен, Д. Уїлз та ін., дана позиція призводить до значної недооцінки можливостей полісенсорних перебудов у дітей даної категорії та, як наслідок, хибної появи так званого специфічного стандарту психічного розвитку, як правило, зниженого в порівнянні з рівнем розвитку зрячих людей [32].

Окрім певних відхилень психологічного характеру, життя осіб з вадами зору може мати також значний вплив на фізичне здоров'я людини. Проблеми, з якими вони стикаються під час орієнтування та взаємодії з навколишнім середовищем та виконання повсякденних справ, часто призводять до сидячого способу життя і не тільки, що може сприяти низці проблем зі здоров'ям [43].

Розглянемо деякі поширені фізичні розлади, з якими стикаються люди з вадами зору і важливість профілактичних заходів для пом'якшення цих проблем.

Обмежений зір може вплинути на поставу та механізми тіла, що призведе до проблем опорно-рухового апарату, таких як біль у спині, напруга шиї та скутість суглобів. Інтенсивна взаємодія з іншими органами чуття, щоб компенсувати втрату зору, може призвести до поганого функціонування частин тіла та збільшення м'язової напруги. Регулярні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, сили та рівноваги, можуть допомогти полегшити ці фізичні проблеми [53].

Зрештою порушення зору часто обмежують людей від участі у фізичних навантаженнях, які потребують візуальних підказок або навігації. Відсутність даного роду навантажень у поєднанні з потенційними спричиненими емоційними змінами харчових звичок може призвести до збільшення ваги та ожиріння. Людям з вадами зору важливо дотримуватися здорових харчових звичок і займатися регулярними фізичними навантаженнями, які відповідають їхнім потребам.

Обмежена фізична активність і сидячий спосіб життя можуть сприяти серцево-судинним проблемам, таким як високий кров'яний тиск, серцеві захворювання та підвищений ризик інсульту. Регулярні аеробні вправи, адаптовані до їхніх можливостей і під належним керівництвом, можуть допомогти зміцнити здоров'я серцево-судинної системи та зменшити ризик цих захворювань [50].

Окрім того порушення зору впливає на просторове усвідомлення та рівновагу, сковуючи їх баланс та мобільність, і в свою чергу, роблячи людей більш сприйнятливими до падінь і травм. Вправи на рівновагу, навчання рухливості та використання допоміжних пристроїв можуть значно підвищити їх безпеку та незалежність [41].

Також, порушення зору часто призводять до хронічних больових станів, таких як головний біль чи мігрень. Це може бути пов'язано з перенапругою очей, напругою м'язів або чутливістю до світла. Людям вкрай важливо впоратися зі своїм болем за допомогою відповідної медичної допомоги, коригування способу життя та регулярних перерв у роботі, що вимагає важких завдань [45].

Сучасна література зазначає, що адаптивне фізичне виховання (АФВ) – це напрям, який вивчає різні частини фізичного виховання людей, які втратили будь-які функціональні можливості на тривалий час або назавжди, в тому числі рухові [37].

У процесі навчання осіб з вадами зору викладачі АФВ стикаються з такими проблемами, як:

- зниження сприймання людиною власних рухів, і, як наслідок, проблеми з саморегуляцією та самоконтролем;
- неможливість швидко або численно адаптуватися до нових способів руху;
- труднощі з орієнтацією в просторі [3, 27].

Мета адаптивного фізичного виховання людей з вадами зору полягає в тому, щоб забезпечити максимальну свободу, ефективність, економічність і безпеку в рухах [2].

Виділяють загальні завдання АФВ та специфічні завдання людей з вадами зору, які представлені в таблиці 1.1.

Люди з вадами зору стикаються з різними психічними та фізичними порушеннями, що впливають на їхню якість життя та соціальну адаптацію. Наукові дослідження, зокрема ті, які були проведені Є. А. Клопотою, А. Г. Литваком, Н. Г. Пахамовою та Є. П. Синьковою та іншими науковцями розкривають різноманітні аспекти цієї проблематики.

Вони підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння та підтримки осіб з вадами зору, враховуючи не лише фізичні обмеження, а й психосоціальні та психологічні аспекти. Зокрема, дослідження зазначених авторів вказують на необхідність розвитку інклюзивної освіти, створення спеціалізованих програм психологічної та медичної підтримки, а також на важливість формування позитивного ставлення суспільства до осіб з вадами зору.

Таблиця 1.1 – Загальні та специфічні завдання АФВ людей з вадами зору під час навчально-тренувальних занять

№	Завдання АФВ	Характеристика завдань
1.	Загальні завдання АФВ	Розвиток здатності спрямовано пересуватися в просторі
		Формування навичок успішно і безпечно взаємодіяти з навколишніми предметами та речами
		Покращення виконання життєво-необхідних дій у точному, результативному та економічному форматі
2.	Специфічні завдання АФВ	Розвиток здатності до оптимальної оцінки швидкості власних рухових дій, їх амплітуди, а також ступеня напруження та розслаблення м'язів
		Покращення всіх характеристик рухів
		Розвиток рухової пам'яті, а також надбання нових рухових вмінь та навичок
		Корекція недоліків фізичного розвитку людини
		Розвиток зорово-моторної реакції (при слабкій роботі зорового аналізатора) [12]
		Розвиток стійкості, статичної та динамічної рівноваги
		Удосконалення вміння орієнтування в просторі за допомогою застосування неушкоджених сенсорних систем
		Усунення скованості та обмеженості в рухових діях

Враховуючи досвід наукових досліджень та рекомендації зазначених авторів, можна зробити висновок, що розуміння і підтримка осіб з вадами зору має бути комплексним і спрямованим на забезпечення їхнього повноцінного і задовільного життя в сучасному суспільстві. Порушення зору створюють унікальні проблеми як для психічного, так і для фізичного здоров'я, що робить необхідним звернення до ширшого впливу, який вони мають на людей. Розуміючи досвід даної категорії людей, можна зосереджувати увагу на вивченні впливу занять фізичною активністю на всебічний розвиток людей з вадами зору.

1.2 Вплив різних занять спортом на людей з вадами зору

Вважається, що адаптація людей з вадами зору до нового середовища та нових умов життя є тривалим, складним і іноді болісним процесом. Як показав А.Г. Литвак, цього можна уникнути, втручаючись безпосередньо у процес виправлення цих вад і подальше відновлення гомеостазу (індивідуального та екологічного балансу) для того, щоб змінити його саме за допомогою коригуючих заходів ерготерапії, які дозволять повністю або ж частково уникнути їх у старості [23]. Л.С. Виготський, був одним з перших психологів, хто ретельно звернув свою увагу на вади зору як на соціальну проблему, основну, глобальну роль у відновленні балансу із довкіллям у галузі тифлології відводять певним соціальним факторам. Вони включають в себе ступінь розвитку суспільства та його взаємодії з людьми з вадами зору, також розвиток систем охорони здоров'я, один із найважливіших етапів – реабілітації та зайнятості і, звичайно, створення кращого життя та готовність громади створити певні сприятливі життєві умови для осіб з обмеженими можливостями.

Спорт відіграє вирішальну роль у житті людей з вадами зору, пропонуючи численні фізичні, психологічні та соціальні переваги. Такі заняття не тільки сприяють розвитку фізичної форми, але й покращують загальне самопочуття та соціальну інтеграцію. Порушення зору можуть представляти унікальні проблеми для людей, які займаються спортом. Тому, були розроблені деякі пристосування, які покращують діяльність осіб з вадами зору у спорті.

Людям із вадами зору часто потрібне спеціальне адаптоване обладнання для занять спортом. Наприклад, спортсмени з вадами зору під час змагань з легкої атлетики можуть використовувати звукові підказки або дроти, щоб допомогти їм орієнтуватися на трасі. У таких видах спорту, як голбол, розроблений спеціально для спортсменів із вадами зору, гравці покладаються на звук дзвіночків усередині м'яча, щоб визначити його положення [45].

Деякі види спорту можуть залучати зрячого гіда, який допомагає спортсмену з вадами зору під час занять, виконуючи так звану практику – допомога з супроводом. Наприклад, під час їзди на велосипеді в тандемі зрячий

пілот їде попереду та керує велосипедистом із вадами зору за допомогою словесної комунікації та фізичних підказок.

Залежно від типу та тяжкості порушення зору можуть бути застосовані модифіковані правила для забезпечення чесної конкуренції. Ці модифікації можуть відрізнятися від виду спорту до виду спорту, але спрямовані на створення рівних умов для всіх учасників [45].

Люди з вадами зору часто стикаються з унікальними проблемами під час занять фізичною активністю. Однак за умови правильної адаптації та модифікації вони все ще можуть насолоджуватися широким спектром фізичних навантажень, які уособлюються в такому виді спорту, як голбол.

Голбол (Goalball) – паролімпійський вид спорту, спеціально розроблений для людей із вадами зору. Це командний вид спорту, в якому дві команди по три гравці змагаються між собою [9]. Мета гри – закинути м'яч із дзвіночками у ворота суперника, захищаючи власні ворота. Оскільки візуальні підказки не є фактором у цьому виді спорту, гравці покладаються на свій слух і просторове сприйняття, щоб знайти м'яч і зробити вдалі кидки. М'яч також більший за звичайний спортивний, тому його легше виявити за допомогою звуку [39]. Голбол не тільки забезпечує веселий і змагальний спортивний досвід, але також сприяє командній роботі, спілкуванню та фізичній формі [1].

Теніс для осіб з інвалідністю, також відомий як звуковий теніс, є модифікованою версією традиційного тенісу, яка призначена спеціально для людей з вадами зору. У цьому виді спорту використовується менший корт, нижня сітка та пінопластовий м'яч, наповнений металевими кульками, які видають шум під час відскоку. Гравці покладаються на свої слухові навички, щоб знайти та відстежити м'яч, що дозволяє їм брати активну участь у грі. Крім того, використання різних звуків для різних ударів, наприклад високого звуку для удару вперед і нижчого звуку для удару ззаду, надає гравцям цінний зворотний зв'язок і дозволяє їм приймати тактичні рішення під час гри [39].

«Beep Baseball», також відомий як «Beepball», є захоплюючою адаптацією традиційного бейсболу для людей з вадами зору. Гра відповідає більшості правил

і концепцій бейсболу, але з деякими змінами. М'яч, який видає звуковий сигнал, дозволяє гравцям визначити його місцезнаходження, коли він наближається. Замість баз, є дві м'які основи, до яких гравці повинні торкнутися, щоб забити пробіг. Веер Baseball не лише надає можливість людям із вадами зору насолоджуватися бейсболом, але й сприяє фізичній активності, командній роботі та соціалізації [51].

Методи навчання та тренування відіграють вирішальну роль у тому, щоб спортсмени з вадами зору досягали успіхів у спорті. Тренери та інструктори, які працюють з людьми з вадами зору, повинні мати спеціальні знання та навички, щоб забезпечити ефективне навчання [33].

Існують деякі ключові прийоми, які використовуються під час підготовки та тренування спортсменів із вадами зору.

Техніка спілкування та навчання – є основним із них. Під час роботи зі спортсменами з вадами зору важлива ефективна комунікація. Тренери та інструктори повинні переконатися, що їхні інструкції чіткі, лаконічні та легко зрозумілі. Вони повинні використовувати описові та тактильні підказки для передачі інформації, використовуючи звукові підказки, такі як свист або словесні команди. Це допомагає спортсменам з вадами зору орієнтуватися в спортивному середовищі та розуміти цілі конкретних тренувань і тренувальних вправ.

Одними із найважливіших в практичній діяльності є тактильні та аудіальні методи. Тактильний і слуховий зворотний зв'язок має вирішальне значення в тренуванні спортсменів з вадами зору. Тренери можуть використовувати методи керування, такі як контакт рука об руку, щоб допомогти спортсменам зрозуміти рухи, положення тіла та техніку. Крім того, слухові підказки, такі як плескання в долоні або словесні підказки, можна використовувати для вказівки на початок, кінець або зміни в певній вправі чи тренуванні [13].

Адаптована техніка та технологія – є невід'ємною частиною процесу тренування людей з вадами зору. Використання адаптованого обладнання та технологій є життєво важливим для оптимізації досвіду тренувань для спортсменів із вадами зору. Спортивне обладнання, розроблене спеціально для

людей із вадами зору, наприклад м'ячі, що випромінюють звук, або стійки воріт зі звуковими індикаторами, може покращити їх здатність повноцінно брати участь у спорті. Технології, такі як переносні пристрої з сенсорним зворотним зв'язком або системи аудіосигналу, можуть допомогти спортсменам зорієнтуватися в спортивному середовищі та надати зворотний зв'язок у режимі реального часу щодо їхніх результатів.

Методика навчання орієнтації та мобільності – є провідною для опанування для людей з вадами зору. Тренування орієнтації та рухливості є важливими компонентами тренувальних програм для спортсменів із вадами зору. Тренери та інструктори допомагають спортсменам розвивати просторове сприйняття, розуміти оточення та безпечно орієнтуватися на спортивному полі. Такі методи, як керування бігом або використання слухових сигналів для визначення орієнтирів, можуть допомогти підвищити мобільність і незалежність спортсменів під час спортивних занять.

Емоційна підтримка та психологічні техніки використовуються, як методика, яка здійснює прямий вплив на психологічний стан людей з вадами зору. Підтримка даного роду має вирішальне значення для спортсменів із вадами зору, і тренери відіграють важливу роль у заохоченні, мотивації та вихованні позитивного мислення. Крім того, такі психологічні прийоми, як візуалізація, постановка цілей і вправи на розслаблення, можуть допомогти спортсменам розвинути впевненість, подолати тривогу та підвищити загальну продуктивність [30].

За словами П.Ф. Лесгафта, спорт відіграє певну вирішальну роль у житті людей з вадами зору, пропонуючи численні переваги фізичного, психологічного та соціального характеру. Заняття спортом не тільки сприяють розвитку фізичної форми, але й також покращують загальне самопочуття та соціальну інтеграцію. Основний характер впливу занять спортом на осіб з вадами зору представлений в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Вплив занять спортом на осіб з вадами зору

№	Тип впливу	Зміни	Характеристика змін
1.	Вплив фізичного характеру	Розвиток координації рухів та покращення відчуття простору	Заняття спортом допомагають людям із вадами зору розвинути координацію, рівновагу та пропріоцепцію, що сприяє покращенню мобільності та незалежності [54].
		Удосконалення рухових навичок	Заняття спортом може допомогти розвинути силу та гнучкість, покращуючи поставу, м'язовий тонус і загальну фізичну витривалість [57].
2.	Вплив психологічного характеру	Підвищення впевненості в собі	Досягнення успіхів у спортивній діяльності дозволяє людям з вадами зору підвищити самооцінку та покращити свою життєдіяльність [47].
		Набуття стресостійкості	Фізична активність і спорт знижують рівень стресу, симптоми тривоги та депресії та покращують загальне психічне благополуччя.
		Поліпшення розумового фокусування та концентрації	Заняття спортом вимагають від людей розвитку психічної витримки та зосередженості, що може сприяти покращенню когнітивних навичок і концентрації уваги.
3.	Соціальна інтеграція	Командна робота та товариство	Приєднання до спортивних команд чи клубів дозволяє людям із вадами налагодити зв'язок із товаришами в команді, розвинути комунікативні навички [19].
		Соціалізація	Спорт дає можливість людям з вадами зору взаємодіяти зі спортсменами, тренерами та глядачами, будуючи партнерські, дружні чи ділові стосунки.
		Руйнування бар'єрів і стереотипів	Займаючись спортом, люди з вадами зору дають виклик стереотипам і демонструють свої можливості, сприяючи інклюзивності та різноманітності [48].

Заняття спортом має значний вплив на людей з вадами зору, зокрема Л. С. Виготський, розглядав важливість соціального середовища для розвитку особистості, а заняття спортом може стати складовою цього середовища, сприяючи розвитку самооцінки та соціальної взаємодії у людей з вадами зору.

Дослідження інших вчених також показують, що різні види спорту, від адаптованих для них підвищення фізичної активності до спеціалізованих програм, можуть покращити фізичне здоров'я, психологічний стан та соціальну залученість осіб з вадами зору.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують, що різні заняття спортом можуть бути корисними для людей з вадами зору, допомагаючи їм покращити якість життя, зберегти здоров'я та забезпечити соціальну адаптацію. Незалежно від того, чи то завдяки покращенню фізичної підготовки, підвищенню впевненості в собі чи можливостям соціальної взаємодії, спорт пропонує широкий спектр переваг для людей з вадами зору. Різні види спорту дають людям унікальні можливості продемонструвати свої навички та здатність. Адаптувавши спорт і забезпечивши його доступність, можна сказати, що всі повинні насолоджуватися його перевагами, в тому числі й люди з вадами зору.

1.3 Застосування інклюзивних практик при організації тренувальних занять осіб з вадами зору

Аналізуючи певні джерела літератури, можна виділити поняття інклюзії – як процес справжнього залучення кожної людини, включно зі створенням для неї безбар'єрних умов у закладах, установах чи будь-якому публічному просторі та надання рівних можливостей для участі в суспільному житті через розробку та застосування конкретних рішень [38].

Досліджуючи дану інформаційну галузь, можна виокремити також і поняття інклюзивна практика – це конкретна ініціатива чи проєкт, який побудовано на основі інклюзії та запроваджено в практику або планується реалізувати найближчим часом [22].

В документальній літературі існує таке поняття, як інклюзивне навчання – це перший захист прав кожного на освіту, яке закріплено як у вітчизняних документах (Конституція України, Закон України «Про освіту» [40]), так і в міжнародних документах, підтверджених Україною. Україна (ст. 23 Конвенції ООН про права дитини) [21] де висвітлено основні терміни, які пов'язані безпосередньо з інклюзивною освітою: інклюзивне навчання, особистісні плани розвитку, діти з особливими освітніми потребами тощо.

На думку А. А. Колупаєвої, проблеми інклюзивного навчання осіб з вадами зору привертають увагу все більшої кількості вчених та фахівців світового рівня, оскільки це питання – це та сфера життя, яка відповідає за якісний і всебічний розвиток суспільства в цілому [20]. Саме тому, як одним із дієвих методів інклюзивного навчання є танцювальна терапія для людей з вадами зору.

Поняття танцювальної терапії трактується, як форма психотерапії, в якій рух та танцювання використовуються як засоби виразу та комунікації. Цей підхід сприяє фізичному, емоційному і соціальному благополуччю людини. Танцювальна терапія може включати в себе імпровізаційні рухи, ритмічні елементи танцю, а також елементи виразного руху [36].

Основне завдання танцювальної терапії – це спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але й емоційна та чуттєва [49]. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів та набуття групового досвіду. У дітей значно посилюється відчуття власної гідності, підвищується рівень самооцінки. Розвивається групова взаємодія [35]. Танцювальна терапія має психологічну основу і спирається на вчення К. Юнга, який вважав, що тіло і душа взаємопов'язані на стільки, що за властивостями тіла можна судити про стан душі і навпаки. Психічні та емоційні проблеми часто стримуються в тілі у вигляді м'язового напруження і скованих рухів. Крім того, фізичний стан тіла може також впливати на почуття людини як, позитивно, так і негативно [7, 8].

Американська асоціація танцювальної терапії (ADTA) визначає терапію танцем/рухом як психотерапевтичне використання руху для сприяння емоційній, соціальній, когнітивній та фізичній інтеграції особи [42].

Використання танцювальної терапії під час інклюзивних практик охоплює різні завдання та цілі, які сприяють загальному добробуту та терапевтичному прогресу людей з вадами зору.

Перш за все – це вираження почуттів та емоцій. Заохочує людей транслювати і досліджувати свої емоції через рух і танець. Сприяє вивільненню почуттів, забезпечує безпечний простір для їх повною мірою вираження та підвищує емоційну свідомість [16].

Одними з провідних цілей є фізична реабілітація та відновлення. Використання танцю та руху для розвитку та вдосконалення фізичного аспекту осіб з вадами зору. Підвищення фізичних здібностей, покращення координації, гнучкості та сили [6, 10].

Завдання стосовно психологічної терапії та управління стресом є невід'ємними під час проведення інклюзивних практик. Інтегрує танець як інструмент психологічної терапії та зниження стресу. Допомогає в розслабленні, зниженні і управлінні тривоги. Танцювальна терапія може служити середовищем для самовираження і засобом для вирішення психологічних проблем.

Поняття усвідомленості тіла і уважність рівноцінні найважливішим цілям під час практичних занять. Танцювальна терапія дозволяє людям з вадами зору фокусуватися на розвитку усвідомленості окремих ланок власного тіла і усвідомленості їх через рух. Також, вона підвищує свідомість, сприяє зв'язку між розумом і тілом і сприяє уважному підходу до фізичного і психічного стану.

Не менш важливими є соціальна взаємодія та інклюзія. Залучення людей з вадами зору до групових танцювальних заходів дозволяє підвищити соціальні навички. Полегшує соціальну взаємодію, спілкування та спільну роботу. Групові танцювальні практики створюють сприятливе середовище для спілкування між здоровими людьми та особами з вадами зору.

Такі завдання, як творче вираження та художній розвиток є особливо важливими в роботі з людьми вадами зору. Заохочення до самовираження та мистецького розвитку за допомогою танцю. Танцювальна терапія забезпечує платформу для індивідумів, щоб проявити себе творчо, сприяючи почуттю досягнення і особистісного зростання [52].

Досить важливими цілями є когнітивна стимуляція та підвищення пам'яті. Включає когнітивні завдання в танцювальну діяльність для стимулювання психічних процесів. Покращує когнітивні функції, такі як пам'ять, концентрацію уваги, зосередженості за допомогою вирішення запитів через інтеграцію танцювальних прийомів, фігур та вправ.

Завершальні, проте не менш важливі, завдання є саморозвиток і особистісний ріст. Підтримка людей у вивченні їх внутрішнього «Я» і допомога в особистісному зростанню. Застосування танцювальної терапії сприяє самопізнанню, заохочує особисте розуміння та допомагає загальному емоційному та психологічному благополуччю [44].

Область танцювальної освіти створила важливі ресурси з необхідними методами навчання людей, які маю вади (Cone and Cone 2012; Tomasic 2014). Багато авторів включають візуальний вплив у спектрі інвалідності, але більшість з них не враховують дуже специфічні потреби невізуальних учнів, які незрозуміло забезпечують методологію для вирішення цих проблем.

Тактильне моделювання передбачає дотик учня до моделі для відтворення або розуміння дій, як у моделюванні Мерса Каннінгема для Хелен Келлер. Хоча інструкції можуть бути надані словесно, моделювання збільшує розуміння, надаючи глибину і нюанс тому, що людина повинна зробити, щоб відтворити рух. У танці, він додає важливий шар соматичного розуміння про те, як рух або постава відчуває і виконується [28]. Як тільки навик соматично зрозумілий, люди з порушеннями зору маю ментальну картину і взагалі знають, що робити. Всі танцюристи покладаються на м'язову пам'ять, щоб пригадати і виконати рухи від простого пліє до найскладнішої хореографії. Однак при навчанні сліпих

початкова концепція кожного кроку, пози, положення або руху повинна передаватися без залежності від візуальних сигналів.

Фізична демонстрація для даної категорії людей означає, що педагог повинен полегшити навчання, керуючи тілом студента або використовуючи тактильне моделювання для розучування навичок руху. Методи фізичної демонстрації використовуються разом з вербальними підказками, описами та відгуками, які відповідають рівню сприйнятливої мови підопічного [38].

Слухові відомості виконують компенсаторну функцію для людей, які не можуть отримати візуальну інформацію. Особливо важливий когнітивний розвиток людей з порушенням зору, який сильно залежить від слухового введення. Оптимальне функціонування двигуна залежить від якості словесної інструкції. Оскільки особи з порушеннями зору є настільки ж компетентними, як і їх зрячі люди в обробці слухових образів, програми фізичного виховання повинні активно використовувати їх для поліпшення мотивації, руху та мобільності осіб з втратою зору [33].

Отже, можна сказати, що підчас інклюзивних практик для таких людей доцільно застосовують метод танцювальної терапії. Інтеграція танцювальної терапії в інклюзивні практики для осіб з порушеннями зору передбачає адаптацію та модифікацію традиційних методів танцювальної терапії для задоволення їхніх унікальних потреб. Одним із самих органічних та функціонально виправданих методів – є метод усвідомлення власного тіла через рух Моше Фельденкрайза.

За методом Моше Фельденкрайза, який має за основу рухову практику, яка, в свою чергу, ставить за мету розвиток людини через усвідомлення себе у процесі роботи над рухами власного тіла. Метод Фельденкрайза називають також методом соматичного навчання (somatic education) [7, 8, 46].

Особливістю методу Фельденкрайза, як рухової практики, є акцент на усвідомлення змін, що відбуваються в людині в процесі роботи над рухом, на відміну від освоєння і вдосконалення яких-небудь певних форм руху. Заняття за методом Фельденкрайза надзвичайно різноманітні щодо форм руху, динаміки,

основного вихідного положення, акценту на рух різних частин тіла і взаємозв'язках в тілі [46].

Існують дві форми практики методу Фельденкрайза:

1. Усвідомлення через рух (Awareness Through Movement, ATM) – групові заняття, у яких ведучий, не демонструючи рухів, спрямовує дії учнів вербальними інструкціями. Ними також можна займатися індивідуально, слухаючи записи уроків і самостійно виконуючи дії, що описуються.

2. Функціональна інтеграція (Functional Integration, FI) – індивідуальні невербальні сеанси, в яких рух учня направляється рухом практика. Сеанси функціональної інтеграції проводяться, як правило, на спеціальній кушетці (варіант масажного столу) із застосуванням особливих подушок, валиків та інших матеріалів, які використовуються для підтримки положення тіла і організації руху, а також як засіб зворотного зв'язку для людини.

У рекомендованих стандартах практики Міжнародної федерації методу Фельденкрайза стверджується, що метод не є медичною, масажною або якою-небудь іншою терапевтичною технікою, чи технікою «Bodywork». Проте в пострадянському просторі і у деяких інших країнах його іноді відносять до методів тілесно-орієнтованої психотерапії, а також до методів альтернативної та комплементарної медицини [46].

Важливо тісно співпрацювати з учасниками, враховувати їхні вподобання та адаптувати застосування практики Моше Фельденкрайза на основі індивідуальних здібностей і рівня їх комфорту. Співпраця з танцювальними тренерами, педагогами та людьми з вадами зору може допомогти створити інклюзивний та збагачувальний досвід танцювальної терапії.

Отже, застосування інклюзивних практик при організації тренувальних занять для осіб з вадами зору є надзвичайно важливим кроком у забезпеченні доступності спортивної діяльності для всіх. Результати наукових досліджень, таких як роботи А. А. Колупаєва, Marian Chase, Р. С. Бутов та інших, підтверджують, що інклюзивні практики сприяють покращенню фізичного здоров'я, соціальної залученості та психологічному самопочуттю осіб з вадами

зору. Висновки наукових досліджень показують, що інклюзивні практики дозволяють створити безбар'єрне середовище для тренувань, де кожна людина, незалежно від її можливостей, може брати участь у спортивних заходах. Це сприяє розвитку фізичних навичок, покращенню самооцінки та збільшенню соціальної взаємодії.

Впровадження інклюзивних практик у тренувальні заняття осіб з вадами зору є важливим етапом на шляху до створення більш доступного та сприйнятливої спортивного середовища для всіх учасників.

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних джерел свідчить, що особи з вадами зору стикаються із значними викликами, включаючи як фізичні, так і психічні аспекти їхнього життя. Важливо розуміти, що інклюзивне суспільство має забезпечити доступ до освіти, праці та розваг для цієї категорії осіб, а також сприяти формуванню позитивного ставлення до них у суспільстві. Одночасно важливо, за допомогою знань в галузі тифлопсихології, вдосконалювати технології та підходи, спрямовані на полегшення повсякденного життя та підтримку психічного здоров'я цієї групи населення.

Проаналізовано заняття спортом для людей з вадами зору, які виявляють суттєвий вплив, як на їхнє фізичне здоров'я, так і на психічний стан. Спорт стає не лише ефективним засобом фізичного розвитку, але й потужним інструментом для соціальної інтеграції та психологічного самоствердження. Важливо підкреслити, що вид спорту може відкрити нові можливості для людей з вадами зору та сприяти формуванню активного та здорового способу життя, сприяючи тим самим їх повноцінне включення у суспільство.

Розглянуто застосування альтернативного методу танцювальної терапії Моше Фельденкрайза – як один із сприятливих способів впровадження інклюзивних практик у тренувальні заняття для осіб з вадами зору. Це дозволить не лише покращити фізичний стан даної категорії осіб, але й сприяти їхньому соціальному взаємодії та самовизначенню. Застосування інклюзивних підходів

допоможе кожній особистості відкрити та освоїти власний потенціал, розвивати навички та відчувати себе повноцінною частиною спільноти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження застосовані наступні методи дослідження:

- Аналіз джерел спеціальної літератури та даних мережі Інтернет;
- Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення;
- Соціологічні методи дослідження: анкетування та інтерв'ю;
- Експертне опитування;
- Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз джерел спеціальної літератури та даних мережі Інтернет

Даний метод застосовувався з метою визначення доцільності та ефективності використання інклюзивних практик в тренувальному процесі осіб з вадами зору. Досліджувалася дані вітчизняних і зарубіжних науковців та фахівців щодо впливу таких занять на психологічний та фізичний стан цієї групи людей. Також, було з'ясовано які характерні особливості відбуваються в організмі осіб з вадами зору під час занять різними видами спорту.

Значна увага, під час аналізу спеціальної науково-методичної літератури, приділялася вивченню питання застосування інклюзивних практик при організації тренувальних занять осіб з вадами зору. Було розглянуто питання інклюзивного навчання та доцільність застосування танцювальної терапії під час проведення такого роду занять. Окремо розглядалося питання використання методу танцювальної терапії Моше Фельденкрайза. Було з'ясовано, які позитивні зміни, завдяки усвідомленню власного тіла через рух, привносить даний метод у життя людини з вадами зору. Стосовно напряму даної роботи було проаналізовано спеціальну науково-методичну літературу вітчизняних і зарубіжних авторів, загальною кількістю 59 джерел.

2.1.2 Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення

Теоретичні методи дослідження були доцільно та змістовно підібрані для вирішення задач даної роботи та спрямовані для створення теоретичних узагальнень та формулювань закономірностей зв'язків між поняттями і явищами.

Аналіз, також відомий як розкладання – є методом пізнання, який дозволяє розділити предмети дослідження на складові частини, наприклад, звичайні частини об'єкта або його характеристики та зв'язки. Аналіз – виступає способом дослідження, який включає розчленування об'єкта на його основні компоненти (частини, характеристики, зв'язки). Аналіз здійснюють окремо для кожної з виділених частин в межах єдиного цілого [25].

Аналіз інклюзивних практик в тренувальних заняттях спортивними танцями для осіб з вадами зору передбачає розчленування цього процесу на складові частини. Це включає визначення основних елементів таких практик, їх характеристик та зв'язків між ними. Аналіз дозволяє виявити ефективність інклюзивних заходів та можливі проблеми, зробити висновки щодо подальшого удосконалення цього процесу з метою забезпечення максимальної доступності спортивних танців для всіх осіб, хто має вади зору.

Синтез, також відомий як з'єднання або складання – є методом вивчення об'єкта в його цілісності та взаємозв'язку його частин. На відміну від аналізу, цей метод дозволяє об'єднати окремі частини або сторони об'єкта в одне ціле. Синтез процесів тісно пов'язаний з аналізом у наукових дослідженнях тому, що він дає можливість об'єднати частини різних предметів, які були розділені під час процесу аналізу, пов'язати їх один з одним і вважати даний предмет як одне ціле. Об'єктивне та адекватне пізнання дійсності можна отримати за допомогою поєднання аналізу та синтезу. Крім того, вони можуть відображати протилежність щодо взаємозв'язку окремого та загального [25].

Метод синтезу при вивченні тренувального процесу спортивними танцями для осіб з вадами зору полягає в об'єднанні окремих частин цього процесу в одне ціле. Цей метод дозволяє розглядати тренувальний процес як інтегровану систему, в якій кожна складова взаємодіє з іншими для досягнення загальної

мети. Синтез дозволяє враховувати взаємозв'язок між різними аспектами етапів тренувального заняття та відтворювати його як єдиний цілий механізм. Цей підхід допомагає зрозуміти, як різні частини процесу взаємодіють між собою, сприяючи ефективному навчанню та розвитку даної категорії осіб.

Кінцевим результатом процесу формулювання загальних принципів, закономірностей або висновків на основі аналізу конкретних даних чи явищ – є узагальнення.

В даному випадку, узагальнення дозволяє встановити загальні принципи та ефективність практик впровадження інклюзивних підходів у тренувальний процес спортивних танців для осіб з вадами зору. Цей метод дозволяє зробити висновки щодо ефективних стратегій, які сприяють поліпшенню фізичного та психічного стану цільової аудиторії дослідження. В результаті узагальнення вивчені принципи можуть бути застосовані для вдосконалення практик тренувань і сприяти покращенню якості життя осіб з вадами зору через спортивні танці.

2.1.3 Соціологічні методи дослідження

Одними з провідних соціологічних методів, які використовувалися в даному дослідженні, були анкетування та інтерв'ю.

Анкетування – це метод отримання інформації за допомогою листових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитів у бланках, які були підготовлені заздалегідь. Анкетування або ж його ще називають опитуванням – є груповою методикою у соціології, педагогіці та психології. У цю групу також включені інтерв'ю та бесіда [5].

У процесі написання даної роботи застосовувалося анкетування, яке було розраховане для спортсменів і тренерів зі спортивних танців з відповідним стажем роботи.

В анкетуванні було визначено кількість тренерів з відповідним стажем роботи, а саме до 5 років, до 10 років, до 15 років і 15 і більше років до готовності займатися спортивними танцями під час тренувального процесу з особами з вадами зору.

При опитуванні нам вдалося за допомогою правильно поставлених питань визначити кількість тренерів, які мають досвід роботи з особами з вадами зору, встановити рівень зацікавленості тренерів у заняттях спортивними танцями з цією категорією осіб, а також оцінити готовність тренерів надати адаптивні та інклюзивні підходи під час самих тренувань.

Обробка результатів зводилася до підрахунку отриманих відповідей, які переводились у відсоткове співвідношення.

Інтерв'ю – це спосіб отримання необхідної інформації шляхом запланованої направленої бесіди інтерв'юера з респондентом. Тематика бесіди залежить від зацікавленості інтерв'юера в певній проблемі, яка є предметом прикладного соціологічного дослідження [30].

В роботі застосовувався глибинний вид інтерв'ю. Особливість даного методу полягає в його тривалості, увазі до деталей і врахуванні невербальних сигналів (поза, інтонація, жести, уважність до сприйняття запитань респондентом). Метою такого інтерв'ю – є поглиблене розкриття досліджуваного питання, заснування нових ідей, уточнення деталей, а не лише оцінка фактів, які вже відомі. Іноді лише при використанні даного типу інтерв'ю можна отримати альтернативні версії відповідей респондента, які за інших умов він би виклав. Саме тому глибинне інтерв'ю може захопити його до особливих відвертих дій в ході яких респондент зрозуміє всю глибину проблематики даного питання і зможе досягти його правильного розуміння [14].

2.1.4 Експертне опитування

Експертне опитування – це метод дослідження, в якому експерти з високим рівнем кваліфікації і експертизи в певній галузі надають свої думки, оцінки та рекомендації щодо конкретних аспектів дослідження [11].

Суть даного експертного опитування в контексті дослідження полягає в тому, щоб залучити фахівців у галузі спортивних танців та інклюзивної освіти для отримання їхніх експертних оцінок, порад і рекомендацій з питань вдосконалення фізичного і психологічного стану людей з вадами зору і загалом покращити тренувальний процес даних інклюзивних практик. Загальна кількість

експертів складала 10 осіб, які являються тренерами, вчителями, психологами, фізіотерапевтами та іншими спеціалістами і мають або не мають досвіду роботи з цільовою аудиторією.

За ступенем відкритості опитування мало заочний характер, тобто його здійснення відбувалося за рахунок розсилки анкет та за ступенем взаємодії експертів мало індивідуальний характер.

Результати експертного опитування допомогли зрозуміти значення і основний вплив психологічного і фізичного характеру, який здійснюють інклюзивні практики зі спортивних танців на людей з вадами зору. Також, дане анкетування дозволило визначити потенційні переваги та недоліки таких програм, а також розробити стратегії для подальшого вдосконалення інклюзивних практик у спортивних танцях.

Визначеність ступеня узгодженості думок експертів оцінювався за величиною коефіцієнта конкордації Кендалла (W): $W = \frac{12\sum(R_i - \bar{R})^2}{m^2(n^3 - n)}$, де R_i – сумарний ранг кожного варіанту; \bar{R} – середній ранг; m – кількість експертів; n – кількість варіантів. Статистична достовірність коефіцієнта конкордації Кендалла оцінювалася за допомогою χ^2 -критерію: $\chi^2 = m \cdot (n - 1) \cdot W$, де m – кількість експертів, n – кількість варіантів, W – коефіцієнт конкордації [24].

Соціологічне опитування – це метод дослідження, який використовується для збору суб'єктивних даних опитуваних осіб певної групи, а саме їх думок, переконань, уявлень, досвіду та інших аспектів соціальної реальності через опитування. Цей метод дозволяє дослідникам зрозуміти соціальні явища, процеси та тенденції шляхом аналізу думок та відповідей людей на запитання анкети чи опитувальника [26].

У даному дослідженні соціологічне опитування проводилося за допомогою анкети, яка була спрямована на збір та аналіз даних щодо думок, вподобань, досвіду та готовності тренерів до роботи з цільовою групою. У ході анкетування були вирішені такі питання, як:

- оцінка готовності тренерів до роботи з людьми з вадами зору, а також рівень їхніх знань, навичок та підготовки (спортивні звання);
- вибір вибірки тренерів з відповідним стажем роботи, які можуть бути зацікавлені в проведенні занять спортивними танцями з цільовою групою;
- збір та аналіз відповідей тренерів, включаючи їхню готовність, відношення та потреби щодо роботи з людьми з вадами зору;
- формулювання висновків та рекомендацій щодо підготовки та підтримки тренерів у роботі з людьми з вадами зору.

Дане дослідження дозволило з'ясувати готовність тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивних танців для людей з вадами зору, що, в майбутньому, буде сприятиме покращенню якості тренувань та підвищить рівень доступності спорту для цієї групи населення.

2.1.5 Математично-статистична обробка даних

Крім кореляційного аналізу, у дослідженні також було використано метод порівняльного аналізу, задля оцінки відмінності у готовності тренерів до занять танцювальною терапією із людьми з вадами зору різного віку та рівня кваліфікації. Також було з'ясовано доцільність впровадження інклюзивних практик в тренувальний процес осіб з вадами зору в спортивних танців. Спираючись на зібрані дані, було встановлено, які саме аспекти підготовки та досвіду є найбільш важливими для успішного впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес. Такий підхід дозволив нам отримати глибше розуміння відповідності тренерів до потреб та особливостей цільової групи, сприяючи подальшому удосконаленню програми та підвищенню її ефективності.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося впродовж 2023–2024 рр. у чотири етапи, які вирішували завдання роботи. Реалізація основних цілей кожного етапу була передумовою початку і здійснення наступної стадії дослідження.

На першому етапі (жовтень 2023 – грудень 2023) визначено актуальність, новизну і практичну значущість дослідження. Постановка мети та завдань

супроводжувалася визначенням об'єкта, предмета і методів дослідження. Особливу увагу приділили аналізу літературних джерел, які стосуються інклюзивних практик у спортивних танцях для людей із вадами зору. У результаті проведено аналіз сучасного стану досліджуваної проблематики, підготовлено матеріали першого розділу роботи та сформовано загальний напрямок дослідження.

На другому етапі (січень 2024 – березень 2024) здійснювався підбір та опис методів дослідження, проведено два опитування та практичний аналіз. Перше опитування охопило 52 тренери різного віку та кваліфікації, його метою було визначення готовності працювати із людьми з вадами зору в умовах інклюзивних практик спортивними танцями. Друге опитування проводилося серед 10 експертів із великим досвідом у даній сфері діяльності, щоб оцінити доцільність впровадження інклюзивних практик. Практична частина цього етапу реалізовувалася на базі центру реабілітації та адаптації «ЯРМІЗ».

В основу написання розділу 3 взято дослідження з кваліфікаційної роботи 2023 на тему: «Вплив спортивних танців на психологічний і фізичний стан людей з вадами зору». Дані результати слугували підґрунтям для подальшого розширення дослідження, де було поглиблено вивчено значення і вплив інклюзивних практик, інтегрованих у тренувальний процес зі спортивних танців для людей з вадами зору. У межах кваліфікаційної роботи основна увага приділялася не лише результатам фізичної і психологічної реабілітації, а також ефективності взаємодії тренерів із людьми з вадами зору.

На третьому етапі (квітень 2024 – червень 2024) проведено аналіз отриманих даних, здійснено обробку результатів опитувань і педагогічних досліджень. Особлива увага була приділена розробці практичних рекомендацій щодо запровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивними танцями для осіб із вадами зору. Розроблені рекомендації дозволять забезпечити адаптовану підготовку тренерів і створити комфортні умови для спортсменів.

На четвертому етапі (серпень 2024 – листопад 2024) завершено систематизацію матеріалів, здійснено написання висновків та практичних

рекомендацій, виконано оформлення роботи відповідно до вимог, відбулася підготовка до офіційного захисту та атестації здобувачів вищої освіти ступеня магістра.

РОЗДІЛ 3

ГОТОВНІСТЬ ТРЕНЕРІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРАКТИК У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

3.1 Обґрунтування готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців

Актуальність питання впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців важко переоцінити. Сучасні тенденції розвитку суспільства спрямовані на забезпечення рівних можливостей для всіх громадян незалежно від їх фізичних можливостей. Інклюзивний підхід передбачає створення таких умов, за яких кожна особа, включаючи людей з інвалідністю, зможе реалізувати свій потенціал у різних сферах життя, зокрема у спорті.

Спортивні танці, як один з найбільш популярних видів фізичної активності, мають великий потенціал для інтеграції осіб з різними фізичними можливостями. Однак, для ефективного впровадження інклюзивних практик у цей вид спорту необхідно забезпечити високий рівень підготовки тренерів. Важливим аспектом є готовність всіх груп тренерів до роботи в умовах інклюзивного середовища, що включає знання, навички та відповідні ціннісні орієнтації.

Даний аналіз дослідження спрямований на обґрунтування готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців. Він базується на результатах опитування, яке було проведено з метою виявлення рівня знань, ставлення та готовності тренерів працювати з інклюзивними групами. Отримані дані дозволять визначити основні напрямки для підвищення кваліфікації тренерів та розробки ефективних стратегій впровадження інклюзії у спортивні танці.

Проведено анкетування тренерів, що дозволило отримати детальну інформацію про їхній досвід, ставлення до інклюзивних практик та бажання розвиватися в цьому напрямку. Тренери були розподілені на чотири категорії за стажем роботи: до 5 років, до 10 років, до 15 років та більше 15 років.

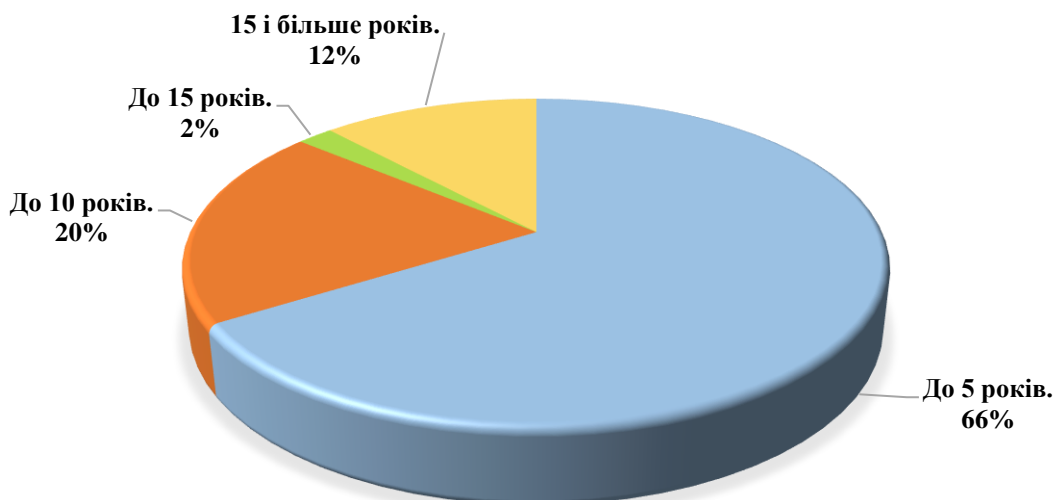


Рис. 3.1. Стаж роботи тренерів зі спортивних танців

Результати дослідження свідчать, що найбільший відсоток припадає на тренерів, стаж роботи яких, складає до 5 років. Наступні опитування показали, що вікова категорія їх учнів коливається від 5 до 16 років, тому можна сказати, що вони не співпрацюють з людьми, вік яких в межах від 30 до 65 років. Хоча, 40% з них коли небудь займались проамом, що говорить про неодноразову практику з дорослими танцюристами-початківцями.

Що стосується занять з людьми з вадами зору, то ця група тренерів ніколи не була знайома з такою практикою. Проте, за наступним альтернативним питанням у анкетуванні, можна виявити, їхнє глибоке зацікавлення у такій сфері діяльності. З їх результатів виділяються позитивні відповіді відносно ставлення до осіб з порушенням зору. Вони пишуть, що заняття з такими людьми було б цікавою практикою і, можливо, в подальшому переросло б у повноцінну роботу. Отже, як висновок можна сказати, що молоді, більш амбіційні тренери, готові пробувати себе у різних сферах зокрема у такій, як заняття спортивними танцями з людьми з вадами зору. Це обумовлено високою конкуренцією на змаганнях та загалом, що слугує утворенню сумнівів та появи процесу перегорання. Тому така робота є хорошою альтернативою. З наступних питань можна сказати, що ще більше осіб зацікавилось над проведенням таких занять з людьми з порушенням

зору у кваліфікованому закладі з хорошою заробітною платою. Тобто, можна спостерігати, що молоді тренери зацікавлені у постійності роботи та стабільності заробітної плати, що збільшує відсоток заохочення та розвитку у цій сфері діяльності. Проте у спірному питанні між такою роботою за кордоном чи в Україні, 46% осіб обрали перший варіант, що є наслідком негативних навіювань стосовно неповноцінної, нестабільної та малооплачуваної роботи у нашій країні.

Інші 20% осіб вважають, що заняття спортивними танцями з такими людьми є достатньо престижними, проте лише половина з них насправді займалася б таким видом діяльності. Можна припустити, що інша половина вже працює в обраному напрямку і вони не хочуть пробувати щось нове так, як їх усе влаштовує. Хоча, на поставлене питання, про заняття з людьми з вадами зору за хорошу заробітну плату, відсоток бажаючих осіб цієї групи тренерів значно підріс, що говорить про неоднозначність у вибраній роботі та пошуку кращої пропозиції. Тобто, за οποї нагоди, такі особи зроблять вибір на користь своєї вигоди стосовно матеріального забезпечення, а не кар'єрного розвитку в обраній сфері діяльності. Це говорить про те, що ці люди не готові до занять спортивними танцями з людьми з вадами зору тому, що така робота буде вимагати максимальної зацікавленості до самого процесу та отримання позитивних результативних змін у таких людей після його проведення. Це також зумовлено небажанням розширювати спеціалізацію, за рахунок відсутності пріоритетів у напрямку розвитку застосування інклюзивних практик у тренувальний процес для людей з вадами зору.

Остання група тренерів 15 і більше років. Вони спеціалізуються на практиці із такими віковими категоріями, як 19 років і старші. Деякі з них практикували заняття з людьми з синдромом дауна, а також цукровим діабетом і дітьми, які хворіють на гіперактивність та дислексію. Це говорить про високу кваліфікацію в обраному виді діяльності, що проявляється у поєднанні та застосуванні різноманітних педагогічних прийомів для особливого підходу до кожної особи. Такі тренери краще підготовлені для роботи з людьми з вадами зору. У них більш свідомо створена сама думка про людей з вадами зору, та

програма тренувальної діяльності для досягнення коректних цілей. Із наступних поставлених питань, що стосуються безпосередньо самих тренувальних занять, то ця група тренерів поділяється на дві підгрупи: перша – це особи, які створили власний танцювальний клуб і в них немає достатньої кількості часу для розвитку ще одного напрямку такого, як інклюзивні практики для людей з вадами зору, а друга – це тренери, які працюють у нестабільних умовах і не мають можливості на даний момент відкрити власний клуб.

З іншого боку, більше 50% опитаних осіб відверто зацікавилися розвитком своєї спеціалізації у даному напрямку діяльності, що говорить про подальші перспективи розвитку інклюзивних практик зі спортивних танців для людей з вадами зору саме в Україні. Вони відповіли, що хотіли б спробувати попрацювати з даною групою осіб так, як це вносить великий внесок у їх різнобічний розвиток. Дехто з них розцінює це як важливий внесок для суспільства в цілому. Це буде сприяти створенню нових спеціально-облаштованих приміщень, розширенню арсеналу спеціалізованого обладнання для таких занять і популяризації даного напрямку практик в цілому. Їхня готовність впроваджувати нові методики та розробляти індивідуальні програми тренувань може сприяти значним успіхам у навчанні спортсменів з вадами зору. Використання різноманітних педагогічних прийомів допомагає створити оптимальні умови для розвитку таких учасників. Тренери з досвідом можуть стати лідерами у популяризації інклюзивних практик. Їхній успішний досвід роботи з такими людьми може бути прикладом для інших тренерів і спортивних клубів, що сприятиме розширенню цього напрямку по всій країні. Завдяки цьому, впровадження інклюзивних практик сприятиме підвищенню обізнаності суспільства про важливість адаптивного спорту та буде сприяє формуванню позитивного ставлення до людей з вадами зору.

3.2 Узагальнення готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців

Обґрунтування готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців є надзвичайно важливим для

розвитку цього напрямку в Україні. Інклюзивні практики спрямовані на забезпечення можливості участі в спортивних танцях для всіх, незалежно від фізичних або розумових обмежень. Особливо важливою є робота з людьми з вадами зору, яка потребує спеціалізованого підходу та адаптованих методик.

Для узагальненого аналізу готовності тренерів було виділено наступні дві групи з різним стажем роботи: тренери зі стажем до 5 років та тренери зі стажем 15 і більше років. Цей вибір не є випадковим і базується на різних аспектах професійного досвіду, вікових категоріях учнів та інтересах тренерів до інклюзивних практик, які були виявлені в анкетуванні.

Молоді тренери (стаж роботи до 5 років) складають найбільший відсоток опитаних та мають досвід роботи переважно з дітьми та підлітками віком від 5 до 16 років. Хоча вони ще не мали досвіду роботи з людьми з вадами зору, їхній ентузіазм та готовність до інновацій роблять цю групу потенційно важливою для впровадження інклюзивних практик. Їхній інтерес до нових методик та прагнення до професійного розвитку можуть стати важливими чинниками у впровадженні інклюзивних танцювальних програм.

Тренери з багаторічним досвідом роботи (стаж 15 і більше років) спеціалізуються на різних вікових категоріях, включаючи дорослих. Вони вже мають досвід роботи з особами з різними особливостями, такими як синдром Дауна, цукровий діабет, гіперактивність та дислексія. Їхні знання та навички дозволяють ефективно адаптувати тренувальні програми до потреб людей з вадами зору. Висока кваліфікація та глибоке розуміння специфічних потреб різних груп роблять цю категорію тренерів ключовою для розвитку інклюзивних практик у спортивних танцях.

Тому, саме ці дві групи були виділені для подальшого їх аналізу і обумовлені їхніми унікальними характеристиками та потенціалом для розвитку інклюзивних практик. Молоді тренери можуть принести свіжий погляд та інноваційні підходи, тоді як досвідчені тренери забезпечують якість та стабільність у впровадженні нових методик. Аналіз цих двох груп дозволить створити комплексну картину готовності тренерів до впровадження інклюзивних

практик та визначити стратегічні напрямки для розвитку цього важливого напрямку в Україні.

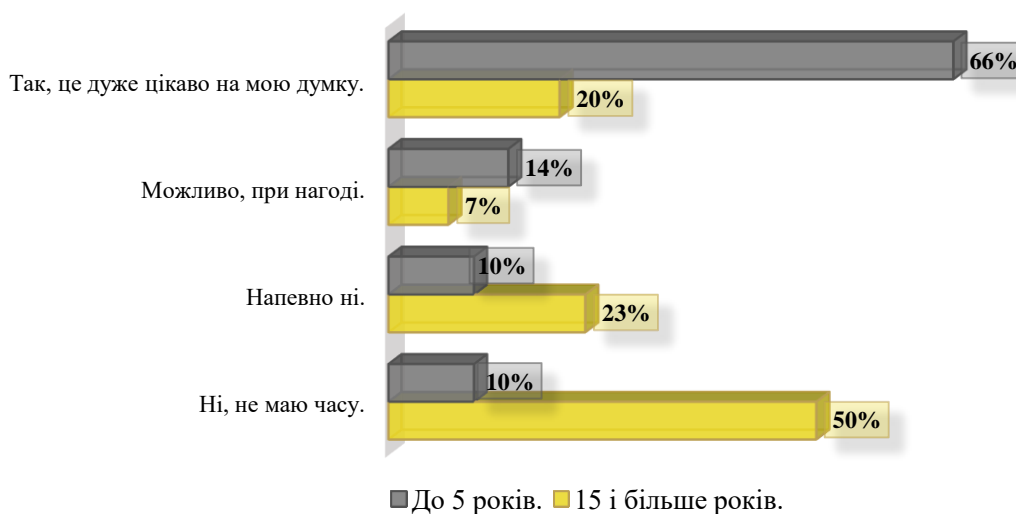


Рис. 3.2. Готовність тренерів займатися спортивними танцями з особами із вадами зору

Аналіз дослідження дає змогу зрозуміти, що більша половина тренерів, стаж роботи яких до 5 років, ще не сформували бачення про напрямок у своєму виді діяльності, тому 66% готові спробувати свої сили з заняттях спортивними танцями з людьми з вадами зору. В той час, як інша група осіб, стаж роботи яких 15 і більше років, лише 20% хотіли б розпочати тренування з такими людьми. Це обумовлено дефіцитом вільного часу, в зв'язку із тренерською діяльністю, яка їх влаштовує. Хоча, для особистого розвитку деяка частина тренерів, включаючи 2 групи, не відмовилася б від такої практики, під контролем спеціалістів. Але для розвитку цієї сфери власноруч, ніхто не наважується прикласти зусиль. І остання відсоток осіб відмовилися від занять спортивними танцями з людьми з вадами зору, внаслідок наявності інших пріоритетів та цілей та відсутності вільного часу. Отже, можна узагальнити те, що самого бажання до занять спортивними танцями з людьми з вадами зору замало, необхідні ще й відповідні умови праці та попередня підготовка до даного роду тренувань, що збільшить відсоток мотивації

у тренерів. Наступним дослідницьким напрямом був аналіз готовності тренерів працювати в спеціальному закладі зі спортивних танців для осіб з вадами зору.

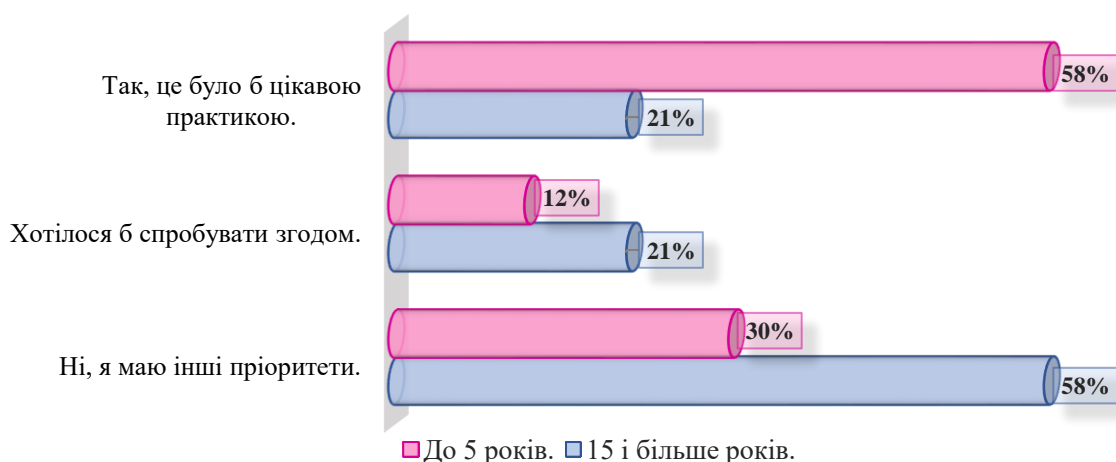


Рис. 3.3. Готовність тренерів працювати в спеціальному закладі зі спортивних танців для осіб з вадами зору

Результати дослідження свідчать, що про зміни узгодженості відповідей до поставленого питання. Тобто, можна сказати, що робота в спеціалізованому закладі зі спортивних танців для людей з вадами зору, імponує здебільшого тренерам стаж роботи яких до 5 років. Це обумовлюється тим, що такі особи більш зацікавлені у кар'єрному розвитку саме в цій сфері діяльності і готові працювати на постійній основі. Щодо іншої групи тренерів, стаж роботи яких складає 15 і більше років, заняття у такому закладі будуть для них як додатковий розвиток, паралельно їх основній роботі, що говорить про їх бажання займатися цим. Наступна відповідь відображає неоднозначність та невпевненість потреби для занять з людьми з вадами зору у двох груп тренерів. Можливо, для прийняття остаточного рішення, їм необхідно буде спробувати свої сили безпосередньо на таких заняттях, і тільки тоді вони зрозуміють, наявна потреба чи ні. І зовсім велика кількість тренерів, стаж роботи яких 15 і більше років, неготові обмінювати власні пріоритети на нові та розвиватися у цьому напрямку. В той час, як інша група осіб, кількість негативних відповідей яких показала 30%, можливо тільки зараз утримують свою позицію так, як не зовсім орієнтуються у

розумінні даного напрямку і їхня думна зміниться, коли вони відвідають початкові заняття з людьми з вадами зору.

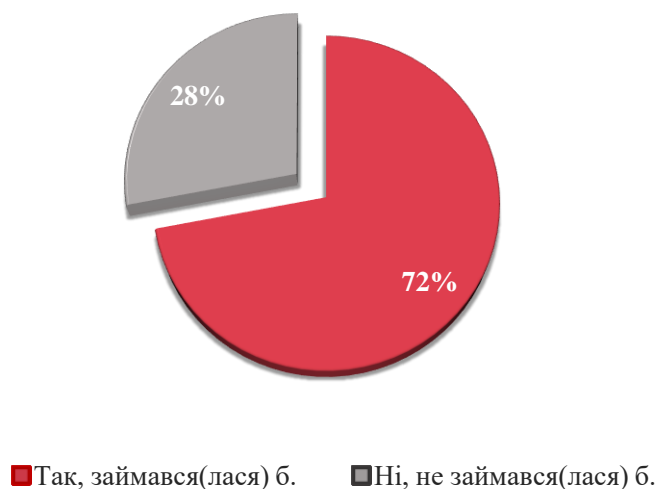


Рис. 3.4. Готовність тренувати осіб з вадами зору за достойну заробітну плату (стаж роботи до 5 років)

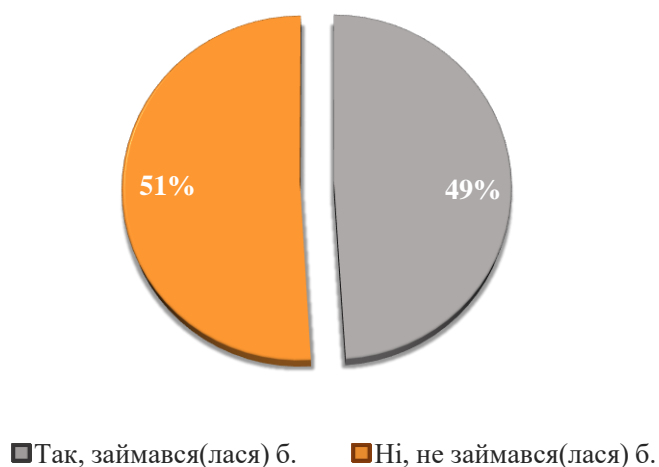


Рис. 3.5. Готовність тренувати осіб з вадами зору за достойну заробітну плату (стаж роботи 15 і більше років)

Результати дослідження дають змогу зрозуміти, що відсоток бажаючих займатися спортивними танцями з людьми з вадами зору на перших етапах, буде в більшій мірі залежати саме від заробітної плати. Очевидно, що індивідуальні

заняття з такими людьми будуть оцінюватися дорожче ніж групові, та це ще буде залежати від місця, де будуть проходити даного роду тренування.

Результати опитування тренерів щодо їх готовності займатися спортивними танцями з людьми з вадами зору за умови отримання хорошої заробітної плати показують, підвищення заохочення тренерів, особливо першої групи, для занять спортивними танцями з людьми з вадами зору. Можна спостерігати, що відсоток позитивних відповідей значно збільшився. Тому, зважаючи на це, робимо висновок, що потреби людей в хорошій заробітній платі завжди є одними з перших в пошуку роботи, і цей приклад не є винятком. Ця справа вимагає: максимальної кваліфікації в обраному виді спорту, знання психологічних аспектів, сильної моральної підготовленості та наявності всіх педагогічних умінь, для безпечних і результативних занять.

Згідно з даними дослідження, 72% тренерів з досвідом роботи до 5 років, висловили готовність працювати з людьми з вадами зору. Це свідчить про високу мотивацію та бажання молодих тренерів включатися в інклюзивні практики, що може бути обумовлено їхньою відкритістю до нових методів роботи та бажанням знайти нові можливості для професійного розвитку.

Серед тренерів з досвідом роботи 15 і більше років готовність працювати із людьми з вадами зору проявили 49% опитаних осіб. Хоча цей відсоток значно нижчий, ніж у групи молодих тренерів, він все ж таки свідчить про значну кількість досвідчених фахівців, які готові розширювати свою професійну діяльність у напрямку інклюзії.

Порівняльний аналіз двох груп тренерів показує, що молоді тренери (до 5 років досвіду) демонструють більшу готовність до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес. Це може бути зумовлено їхньою гнучкістю та прагненням до професійного зростання. З іншого боку, тренери з великим досвідом (15 і більше років) також проявляють значний інтерес до роботи з людьми з вадами зору, що говорить про їхню професійну зрілість і здатність адаптуватися до нових викликів.

Таким чином, обидві групи тренерів схильні до успішного впровадження інклюзивних практик у спортивні танці, що може суттєво сприяти розвитку цього напрямку в Україні та забезпечити більш широкі можливості для людей з вадами зору. Тренери з великим стажем роботи демонструють більш усвідомлений підхід до роботи з даною категорією осіб, в той час як молоді тренери готові пробувати нові підходи і активно включатися в процеси інклюзії.

Загалом, результати анкетування підтверджують, що існує потенціал для подальшого розвитку інклюзивних практик у сфері спортивних танців, що може сприяти створенню нових можливостей для людей з вадами зору та розширенню інклюзивних програм в Україні.

Висновки до розділу 3

Актуальність впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців надзвичайно важлива в сучасному суспільстві, оскільки це сприяє забезпеченню рівних можливостей для всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних можливостей. Інклюзивний підхід передбачає створення умов, за яких кожна особа, включаючи людей з інвалідністю, може реалізувати свій потенціал у спорті, що стає особливо важливим у випадку спортивних танців, що мають великий потенціал для інтеграції осіб з різними фізичними можливостями.

Готовність тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців є ключовим аспектом успішної реалізації цієї ініціативи. Результати опитування тренерів показали, що рівень готовності варіюється в залежності від стажу роботи та досвіду тренера. Молоді тренери виявили великий інтерес до роботи з людьми з вадами зору у спортивних танцях, але не менш готові до цього є й тренери з досвідом роботи. Такі тренери володіють необхідними знаннями і навичками для ефективної роботи з даною групою осіб.

Впровадження інклюзивних практик у спортивні танці сприятиме розширенню можливостей для людей з інвалідністю та сприятиме формуванню позитивного ставлення суспільства до них. Тренери, які готові до роботи в

умовах інклюзивного середовища, можуть стати лідерами у цьому напрямі та сприяти розвитку адаптивного спорту в Україні.

РОЗДІЛ 4

ЗАСТОСУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРАКТИК В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДЛЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ

4.1 Значення інклюзивних практик в тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору

Інклюзія у спортивних танцях в більшій мірі передбачає створення спеціальних умов для тренувань та змагань, які б дозволяли максимально застосовувати потенціал кожного учасника, незалежно від його фізичних обмежень. Спортивні танці – є одним із складно-координаційних видів спорту, який в свою чергу вимагає від учасників не лише фізичної підготовленості, а й високої збалансованості та узгодженості в рухових діях. У контексті інклюзивного підходу, надзвичайно важливою задачею є адаптація таких тренувальних програм для осіб з обмеженими можливостями, зокрема для людей з вадами зору.

Інклюзивні практики в тренувальному процесі, з одного боку, дають можливість особам з вадами зору не лише покращувати свою фізичну форму а й активно брати участь у соціальному житті, а з іншого боку, дозволяють здобувати нові навички та досягати значних успіхів у спортивних танцях. Також, важливою складовою цього процесу є правильний підбір методів тренувань, адаптованих під специфічні потреби кожного спортсмена. Такі практики сприяють розвитку не тільки фізичних здібностей, але й соціальної інтеграції, що має велике значення для покращення якості життя людей з вадами зору.

У даному підрозділі описано дослідження стосовно значення інклюзивних практик в тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору. Для цього було розроблено та проведено експертне анкетування, яке дозволило, в більшій мірі, оцінити яких вплив здійснюють даного роду заняття на людей з вадами зору.

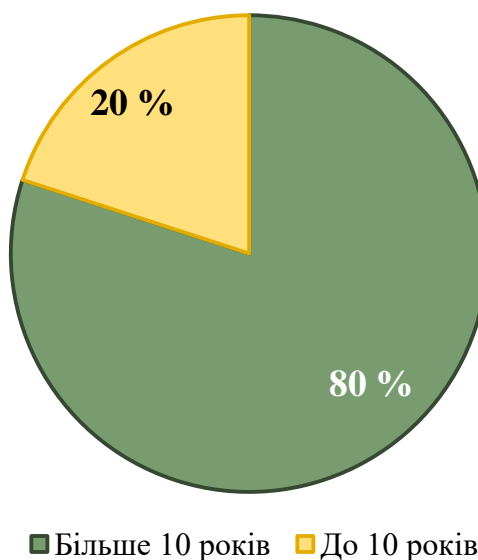


Рис. 4.1. Стаж роботи тренером у експертів

Результати дослідження дають змогу зрозуміти, що 80% опитуваних експертів тренери, які мають 10 і більше років стажу роботи в спортивних танцях, що говорить про достатній практичний досвід у даній сфері діяльності та взаємодії зі спортсменами. Також, відповідно до результатів анкетування, дана група експертів відмітилася наявністю таких спортивних звань, як МСУ, МСУМК та ЗМСУ. Під час опитування було виявлено, що опитувані співпрацюють в більшій мірі з усіма віковими категоріями спортсменів, включаючи діток від 3 років, закінчуючи дорослими віком від 30+. Деякі тренери співпрацюють з категорією людей віком 63-84 роки, а також мають досвід у роботі безпосередньо з людьми з вадами зору.

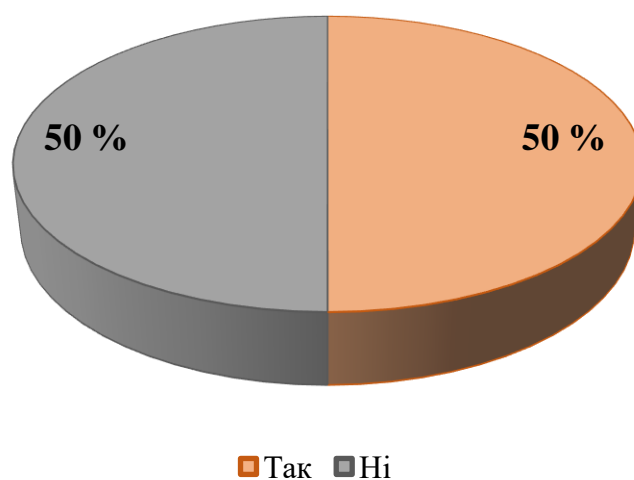


Рис. 4.2. Інформованість тренерів про проведення інклюзивних практик зі спортивних танців

Аналіз дослідження свідчить, що 50% експертів відповіли «Так», що вказує на їхню обізнаність в проведенні інклюзивних практик у сфері спортивних танців, а інші 50% експертів відповіли «Ні», що означає відсутність знань або досвіду у цій сфері діяльності. З даних результатів дослідження можна зробити аналіз характерних факторів, які безпосередньо впливають на популяризацію даного роду практик:

1. Недостатня кількість інформації та досвіду. На сьогоднішній день інклюзивні практики – це відносно новий напрямок у спортивних танцях, і не всі фахівці мають достатній рівень знань в цій галузі. Також, можна стверджувати, що поширеність цих практик здатна варіюватись залежно від регіону та рівня підготовки самих тренерів. У деяких місцях інклюзивні заходи достатньо розповсюджені, а у деяких регіонах ще тільки набирають популярність, тому, можна зробити такий висновок, що не всі експерти мали змогу взяти участь у таких програмах.
2. Різний професійний фокус опитуваних експертів. Частина тренерів, які пройшли анкетування, в більшій мірі, спеціалізується на змаганнях та тренуваннях, де інклюзія не завжди є пріоритетом. Вони можуть бути більш зосереджені на розвитку та підготовці спортсменів до вищих досягнень. Інша ж частина експертів, можливо, працює в навчальних закладах, організаціях чи ДЮСШ де проводяться інклюзивні програми, тому вони знайомі з такими практиками.
3. Рівень обізнаності та популяризація інклюзивних практик. На сьогоднішній день у деяких танцювальних школах та клубах активно впроваджуються програми з інклюзії, що сприяє зростанню обізнаності серед тренерів, але це тільки в великих обласних центрах України, наприклад таких, як місто Київ. Водночас, у традиційних школах та клубах спортивних танців, де фокус більше зосереджений на досягненні вищих спортивних результатів, питання інклюзії може залишатись менш значущим.

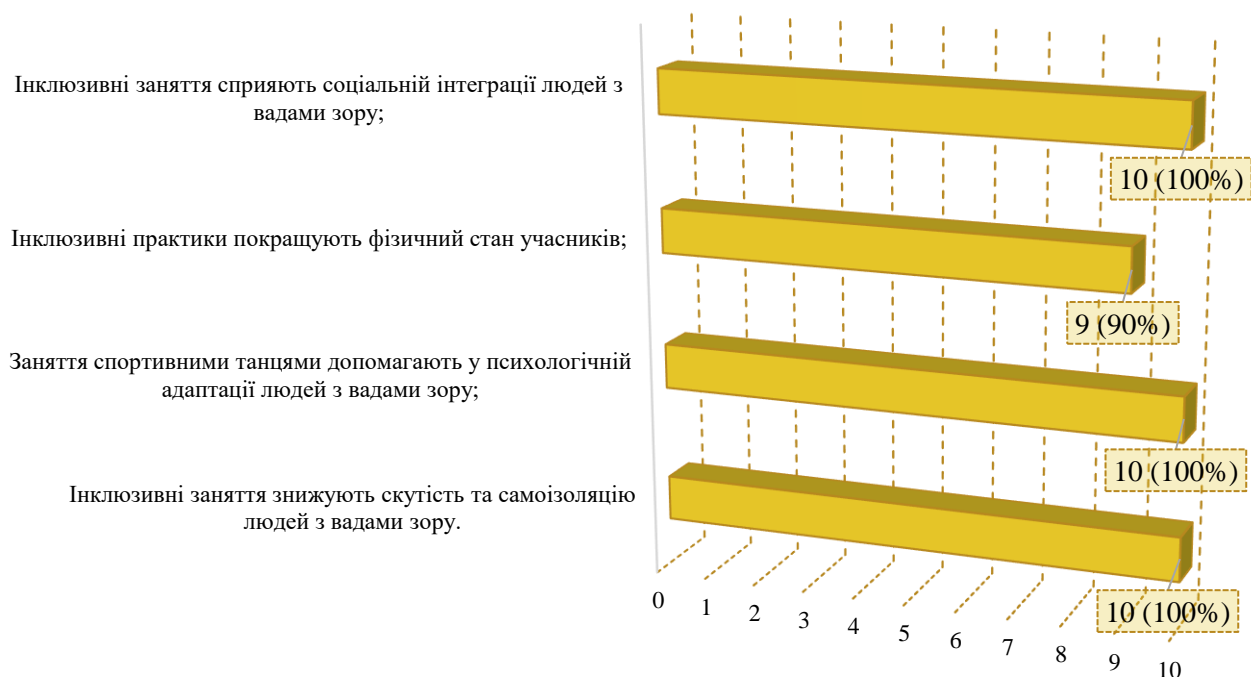


Рис. 4.3. Значимість інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору

Розглянемо результати дослідження стосовно думок експертів щодо значення інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору. З твердження №1, яке свідчить про те, що інклюзивні заняття сприяють інтеграції людей з вадами зору, можна зробити висновок, що всі опитані експерти (100%) погоджуються з твердженням даного характеру. Це говорить про те, що такі заходи дозволяють людям з вадами зору відчувати себе частиною соціуму, а також дають можливість брати участь у спільних спортивних заходах та взаємодіяти з іншими учасниками. Люди з вадами зору часто зіштовхуються з проблемами соціальної ізоляції через відсутність можливостей для комунікації та участі в соціальних проектах спортивного характеру. Інклюзивні заняття надають можливість спілкування та співпраці з іншими учасниками та спортсменами, що допомагає покращити їхню соціальну адаптацію та знижує відчуття відчуження.

Розглядаючи твердження №2 можна зробити висновок, що більшість експертів (90%) вважає, що такі заняття все ж таки покращують фізичний стан

людей з вадами зору. Це свідчить про те, що спортивні танці можуть позитивно впливати на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людей з вадами зору, які відвідують даного роду практики. Заняття спортивними танцями вимагають активних рухів, координації та гнучкості, що в свою чергу сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та загального показника фізичного здоров'я. Крім того, регулярні тренування допомагають покращити координацію рухів та баланс, що є особливо важливим для людей з порушеннями зору.

За результатами з твердження №3 можна узагальнити, що всі експерти (100%) погодилися з тим, що спортивні танці сприяють психологічній адаптації учасників. Це підкреслює важливість таких занять у такого роду підтримці людей з вадами зору під час проведення тренувань та поза їх межами. Інклюзивні практики надають можливість розкрити потенціал кожного з учасників, подолати страхи, невпевненість у собі і своїх рухових діях та підвищити самооцінку. Спілкування з іншими спортсменами та тренерами, успішне виконання танцювальних вправ створюють відчуття емоційного наповнення, задоволення, успіху та натхнення що позитивно впливає на психологічний стан і підвищує якість їхнього життя.

Розглядаючи твердження №4 можна зробити наступний висновок стосовно повної згоди експертів (100%), яка вказує на те, що інклюзивні практики дійсно допомагають зменшити відчуття самотності та скутості серед людей з порушеннями зору. Люди з вадами зору дуже часто відчують себе ізольованими від суспільства через обмежену участь у різного роду заходах. Інклюзивні програми зі спортивних танців пропонують можливість активно брати участь у групових заняттях, що знижує почуття самотності та забезпечує позитивний настрій, сприяючи емоційному добробуту людей з вадами зору. Отже, стосовно значення інклюзивних практик зі спортивних танців для людей з вадами зору можна зробити висновок, що ці дані свідчать про високу оцінку експертами значення інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору. Такі заняття позитивно впливають як на фізичний стан, так і на психологічне здоров'я учасників, сприяють їхній соціальній інтеграції та зменшують відчуття

ізоляції. Ці аспекти є надзвичайно важливими для покращення якості життя людей з порушеннями зору, підвищення їхньої самооцінки та розвитку почуття приналежності до суспільства.

Ще одним показником для оцінки значення інклюзивних практик було висвітлено питання соціальної адаптації осіб з вадами зору.

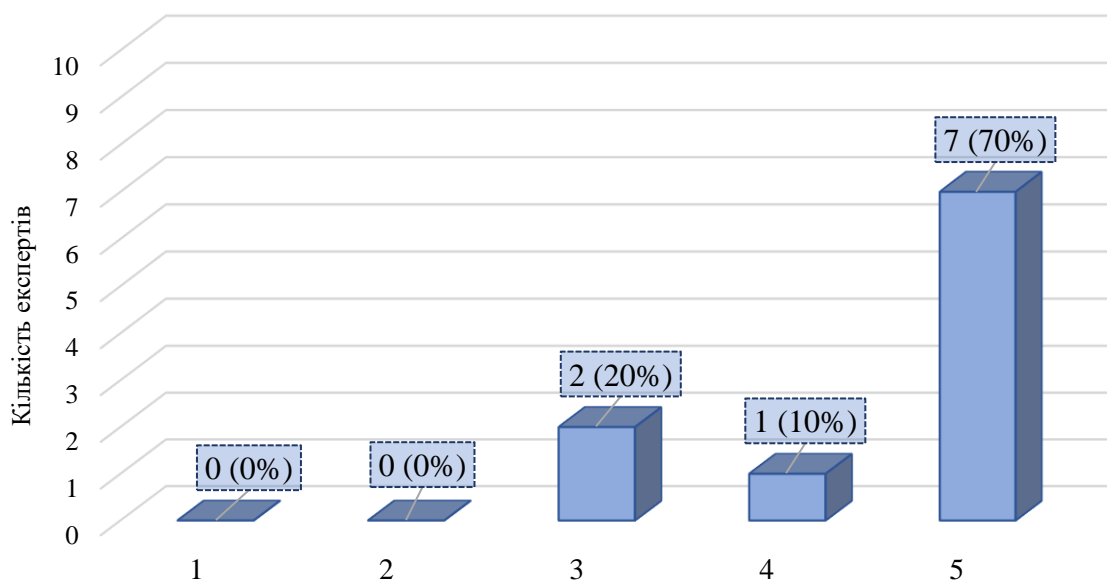


Рис. 4.4. Оцінка ефективності інклюзивних практик для соціальної адаптації осіб з вадами зору

За розрахунком коефіцієнту конкордації Кендалла W , здійснено аналіз ефективності інклюзивних практик для соціальної адаптації людей з вадами зору.

Розрахунок даного показника здійснено за формулою $W = \frac{12\sum(R_i - \bar{R})^2}{m^2(n^3 - n)}$, де R_i – сумарний ранг кожного варіанту; \bar{R} – середній ранг; m – кількість експертів; n – кількість варіантів. Дано 10 експертів і 5 варіантів оцінки. Для кожного з 5 варіантів розраховуємо суму оцінок, отриманих від усіх експертів:

$$\text{Варіант №1} - 0+0+0+0+0+0+0+0+0+0=0$$

$$\text{Варіант №2} - 0+0+0+0+0+0+0+0+0+0=0$$

$$\text{Варіант №3} - 0+0+0+3+0+3+0+0+0+0=6$$

$$\text{Варіант №4} - 4+0+0+0+0+0+0+0+0+0=4$$

$$\text{Варіант №5} - 0+5+5+0+5+0+5+5+5+5=35$$

Обчислення середнього значення сумарних оцінок:

$$\bar{R} = \frac{0+0+6+4+35}{5} = 9$$

Розрахунок чисельника формули коефіцієнта конкордації:

$$\sum (R_i - \bar{R})^2 = (0 - 9)^2 + (0 - 9)^2 + (6 - 9)^2 + (4 - 9)^2 + (35 - 9)^2 = 872$$

Обчислення знаменника формули коефіцієнта конкордації:

$m^2 \cdot (n^3 - n)$, де $m=10$ – кількість експертів, $n=5$ – кількість варіантів.

Розрахунок: $10^2 \cdot (5^3 - 5) = 100 \cdot (125 - 5) = 12000$

Обчислення коефіцієнта конкордації Кендалла:

$$W = \frac{12 \cdot 872}{12000} = \frac{872}{1000} = 0,872$$

Коефіцієнт конкордації Кендалла $W=0,872$ показує високий рівень узгодженості серед оцінок експертів. Це означає, що експерти майже однаково оцінюють кожен з варіантів, що свідчить про схожість їхньої думки.

Оцінка статистичної достовірності коефіцієнта конкордації χ^2 -критерію: $\chi^2 = m \cdot (n - 1) \cdot W$, де $m=10$ – кількість експертів, $n=5$ – кількість варіантів, $W=0,872$ – коефіцієнт конкордації.

Розрахунок: $\chi^2 = 10 \cdot (5 - 1) \cdot 0,872 = 34,88$

Ступінь свободи $V=n-1$, де $n=5$ – кількість варіантів.

Розрахунок: $V=5-1=4$

За критичним значенням критерію $\chi^2 = 34,88$, де $V=4$, можна стверджувати, що $X^2_{\text{розр}} > X^2_{\text{табл}}$, а саме $34,88 > 9,49$, що говорить про високий ступінь узгодженості думок експертів.

Отже, можна зробити наступний висновок, що проведений розрахунок коефіцієнта конкордації Кендалла $W=0,872$ та перевірка його статистичної значущості за χ^2 -критерієм=34,88 вказують на високий ступінь узгодженості думок експертів щодо оцінки 5 варіантів. Це свідчить про те, що експерти мали схожі погляди та розподілили за рангами запропоновані варіанти подібним чином. Отриманий результат є статистично значущим і може використовуватися для подальшого аналізу та прийняття рішень на основі експертних оцінок.

Значення інклюзивних практик у тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору відіграють важливу роль у всебічному розвитку спортсменів. Вони сприяють соціальній інтеграції, підвищенню самооцінки та впевненості в собі, а також покращують координацію, рівновагу та ритмічність рухів. Завдяки адаптації методик тренувань та використанню спеціальних підходів, можливе залучення більшої кількості людей з порушеннями зору до активного заняття спортом, що підвищує їхню якість життя та сприяє їхній соціальній інтеграції.

4.2 Практичні рекомендації для запровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивними танцями для людей з вадами зору

На основі результатів експертного опитування були сформовані наступні практичні рекомендації для покращення інклюзивного тренувального процесу зі спортивних танців для осіб з вадами зору. У дослідженні взяли участь 10 експертів, серед яких були тренери зі спортивних танців, фахівці з адаптивної фізичної культури та реабілітації, а також представники спортивних організацій та федерацій. Експерти поділилися своїм досвідом та надали цінні рекомендації щодо адаптації тренувального процесу для осіб з порушеннями зору. Отримані відповіді допомогли сформуванню конкретних практичних рекомендацій, які можуть бути використані тренерами для створення безпечного, комфортного та ефективного середовища для навчання осіб з вадами зору у спортивних танцях.

1. Спільні заняття з тренерами та спеціальна організація тренувань. Експерти відзначили важливість проведення спільних занять, де тренери зможуть безпосередньо працювати з танцюристами з вадами зору, а також адаптувати програму тренувань під індивідуальні потреби кожного учасника. Спільні заняття дозволяють забезпечити підтримку та контроль, а також своєчасно коригувати помилки, які виникають в ході заняття. Крім того, важливою є спеціальна організація тренувань, що включає чітке планування часу, виділення окремих зон для безпечного виконання вправ та адаптацію простору для кращого орієнтування спортсменів.

2. Адаптація танцювальних елементів та вправ для осіб з вадами зору. Вміння тренера адаптувати танцювальні елементи до можливостей спортсменів з порушеннями зору є ключовим аспектом успішного навчання. Тренери мають використовувати простіші та більш зрозумілі варіанти вправ, робити акцент на базових рухах та поступово ускладнювати елементи у міру покращення навичок танцюриста. Адаптація також включає підвищену увагу до тактильних сигналів та використання вербальних пояснень.

3. Використання спеціальних приміщень з покращеною акустикою. Для осіб з вадами зору важливо, щоб приміщення для тренувань мали відповідні акустичні умови. Чітке звучання музики та голосу тренера допомагає спортсменам краще орієнтуватися в просторі, відчувати ритм та динаміку танцю. У таких приміщеннях рекомендується встановлювати звукові маркери, які б сигналізували про зміну напрямку руху або допомагали утримувати правильну траєкторію.

4. Застосування спеціального обладнання для підвищення безпеки. Важливим аспектом тренувального процесу є забезпечення безпеки учасників. Для цього рекомендується використовувати спеціальні захисні мати та обмежувальні стрічки, які допоможуть уникнути травм під час тренувань. Також можуть застосовуватися допоміжні засоби, такі як фітнес-резинки та еспандери, які сприяють кращому відчуттю положення тіла в просторі.

5. Підготовка тренерів до роботи з спортсменами з вадами зору. Тренери мають проходити спеціальне навчання для роботи з групами, що включають осіб з вадами зору. Це може включати семінари, тренінги та майстер-класи, спрямовані на підвищення рівня знань та навичок у сфері інклюзивного навчання. Тренерам також необхідно розуміти основні принципи комунікації з такими особами та вміти адаптувати свої методи викладання відповідно до потреб спортсменів.

6. Розробка відео інструкцій для тренерів з програмами різних танців. Важливою рекомендацією є створення навчальних відео інструкцій, які включатимуть детальні пояснення та демонстрації основних танцювальних

програм. Це допоможе тренерам ефективніше готуватися до занять і впроваджувати інклюзивні методи навчання. Відеоматеріали також можуть використовуватися як додатковий навчальний ресурс для самих танцюристів.

7. Підвищення рівня тактильного контакту та вербального пояснення. Експерти зазначили важливість збільшення тактильного контакту між тренером і спортсменом, що допомагає таким особам краще відчувати і запам'ятовувати рухи. Окрім того, тренери мають активно використовувати вербальні пояснення, описуючи кожен рух детально та зрозуміло, щоб танцюристи могли чітко уявити та виконати його.

8. Індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Основою інклюзивного тренувального процесу є індивідуальний підхід до кожного танцюриста з вадами зору. Необхідно враховувати рівень підготовки, фізичні можливості та особисті потреби кожного учасника, коригуючи програму тренувань відповідно до його індивідуальних особливостей. Це забезпечує більш ефективне навчання та сприяє максимальному розкриттю потенціалу спортсменів.

Експертне опитування показало достатньо високу важливість інклюзивних підходів у тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору. Запропоновані рекомендації охоплюють різні аспекти адаптації тренувань, включаючи організацію простору, використання спеціального обладнання, адаптацію танцювальних елементів, підготовку тренерів та підвищення рівня комунікації з танцюристами. Інтеграція цих рекомендацій у практичну діяльність дасть змогу тренерам створити сприятливі умови для розвитку фізичних та танцювальних здібностей спортсменів з порушеннями зору. Це сприятиме їх соціалізації, залученню до активного спортивного життя та досягненню успіхів у змаганнях. Високий рівень конкордації експертних оцінок свідчить про узгодженість думок та підтверджує ефективність запропонованих підходів до інклюзивного навчання у спортивних танцях.

4.3 Оцінка ефективності застосування інклюзивних тренувальних занять зі спортивних танців для людей з вадами зору

Загальна оцінка ефективності застосування інклюзивних тренувальних занять зі спортивних танців буде оцінюватися в першу чергу через вдосконалення фізичного та психологічного стану осіб з вадами зору.

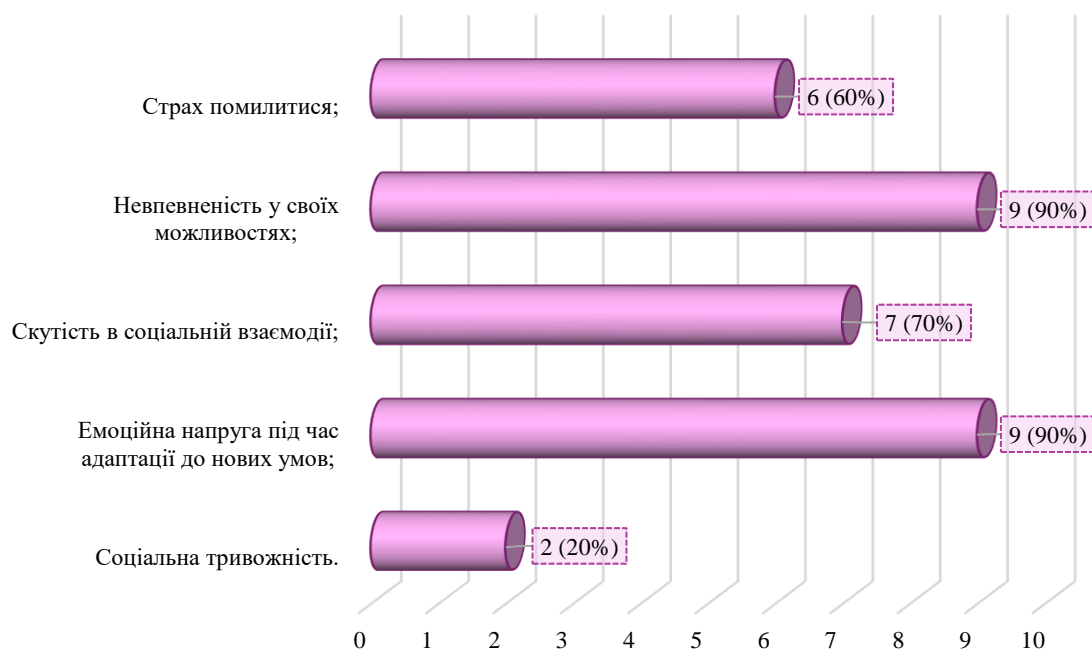


Рис. 4.5. Психологічні труднощі, які можуть виникати під час участі осіб з вадами зору у танцювальних заняттях

За результатами даного дослідження можна стверджувати, що 6 (60%) із 10 (100%) експертів відзначили страх помилитися як одну з основних психологічних труднощів. Це почуття часто виникає через незнання або невміння виконувати певні рухи та страх зробити щось не так. Люди з вадами зору можуть відчувати більшу невпевненість під час занять через обмежену можливість візуального контролю своїх дій, що посилює страх помилитися. Вони побоюються осуду або критики як з боку тренера, так і інших учасників занять. Також 9 (90%) експертів відзначили, що невпевненість у своїх можливостях є найпоширенішою проблемою серед людей з вадами зору. Цей страх часто пов'язаний з відсутністю попереднього досвіду у спортивних танцях та низьким

рівнем самовпевненості. Особи з порушенням зору можуть сумніватися у своїй здатності освоїти нові рухи або виконувати складні танцювальні елементи, що знижує їхню мотивацію до участі у заняттях. 7 (70%) експертів наголосили на скутій поведінці під час соціальної взаємодії. Це пов'язано з труднощами у встановленні контакту з іншими учасниками групи, особливо якщо люди з вадами зору мало знайомі з оточуючими. Вони можуть відчувати дискомфорт через необхідність взаємодіяти з новими людьми, особливо у випадках, коли потрібен фізичний контакт під час виконання парних танців. Це створює певний психологічний бар'єр, який заважає повноцінному залученню у танцювальний процес. Цей варіант відзначили 9 (90%) експертів як одну з ключових психологічних труднощів. Під час адаптації до нових умов навчання люди з вадами зору часто відчують сильний стрес та емоційну напругу. Це обумовлено необхідністю пристосуватися до нового простору, тренера та учасників групи. Для людей з вадами зору це може бути надзвичайно складним через потребу швидко освоювати нові навички без можливості спиратися на зорові підказки. Лише 2 (20%) експертів зазначили соціальну тривожність як одну з психологічних труднощів, що може виникати під час занять. Це може бути пов'язано з тим, що дане явище є менш вираженим у контексті спортивних танців, порівняно з іншими видами діяльності. Однак соціальна тривожність може проявлятися у вигляді страху бути оціненим іншими учасниками або тренером, що негативно впливає на впевненість та комфорт під час занять.

Завдяки даній гістограмі було розглянуто основні критерії труднощів з якими стикаюся люди з вадами зору під час занять спортивними танцями, тепер можна розглянути основні позитивні психологічні зміни, що можуть бути наслідком даного роду занять.

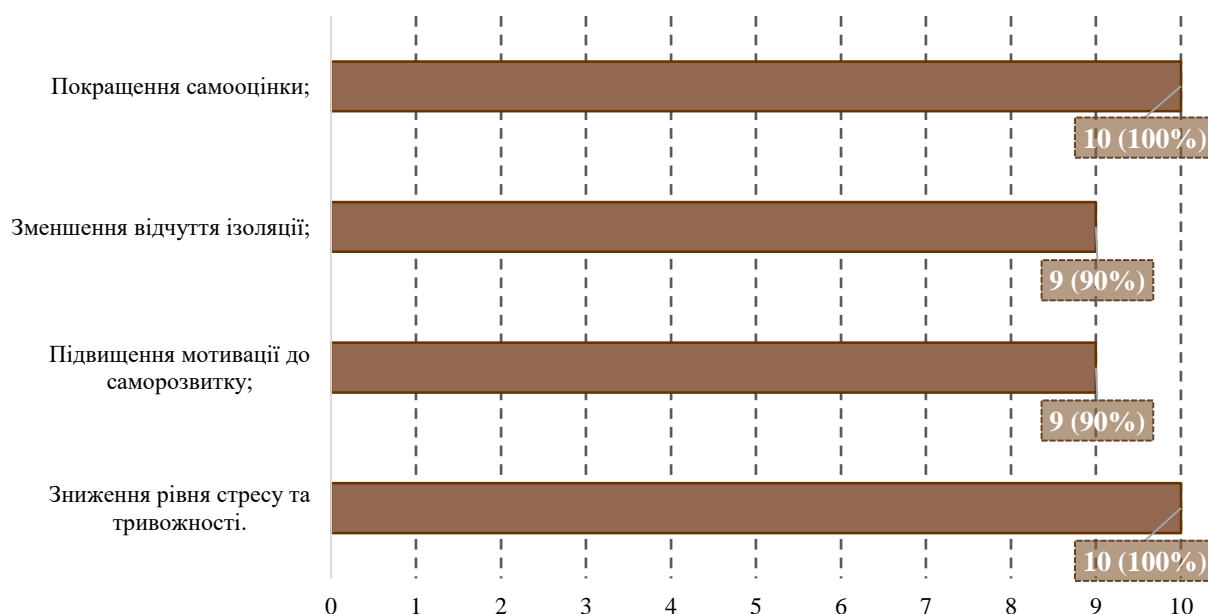


Рис. 4.6. Позитивні психологічні зміни, що виникають у людей з вадами зору під час занять спортивними танцями

Аналіз дослідження виявив, що всі 10 (100%) експертів відзначили покращення самооцінки як одну з ключових позитивних змін, які відбуваються під час занять спортивними танцями у людей з вадами зору. Участь у тренуваннях сприяє зміцненню впевненості у власних силах, оскільки танцювальні досягнення дають відчуття успіху та подолання власних бар'єрів. Виконання танцювальних елементів допомагає відчувати прогрес, що позитивно впливає на самооцінку та самопочуття учасників. Також 9 (90%) експертів відзначили, що заняття спортивними танцями сприяють зменшенню відчуття соціальної ізоляції у людей з вадами зору. Завдяки танцювальним заняттям учасники мають змогу взаємодіяти з іншими людьми, як з тренером, так і з партнерами по танцю. Це створює відчуття приналежності до групи та знижує почуття самотності. Спільні тренування допомагають встановити нові соціальні контакти, що позитивно впливає на психологічний стан. 9 (90%) експертів підкреслили, що участь у танцювальних заняттях стимулює мотивацію до саморозвитку у людей з вадами зору. Заняття танцями допомагають розвивати фізичні навички, працювати над технікою виконання рухів, а також удосконалювати власні здібності. Відчуття прогресу та особистих досягнень під час занять підвищує мотивацію учасників

займатися далі, розвивати свої танцювальні навички та досягати нових вершин у спорті. Цей варіант також відзначили всі 10 (100%) експертів як один із найпомітніших позитивних психологічних ефектів занять танцями. Танці є видом фізичної активності, яка сприяє зниженню рівня стресу та тривожності завдяки виділенню ендорфінів (гормонів радості). Під час занять учасники мають можливість відволіктися від щоденних проблем, зосередитися на виконанні рухів та насолодитися музикою, що позитивно впливає на їхній емоційний стан і зменшує почуття тривожності.

Результати даного опитування показують, що заняття спортивними танцями можуть стати ефективним засобом психологічної реабілітації для людей з вадами зору. Покращення самооцінки, зниження рівня стресу та тривожності, підвищення мотивації до саморозвитку та зменшення відчуття соціальної ізоляції – це основні позитивні зміни, які спостерігаються під час занять. Ці фактори підкреслюють важливість включення спортивних танців у програми фізичної та психологічної реабілітації для осіб з вадами зору, що сприяє їхній інтеграції у суспільство та поліпшенню якості життя.

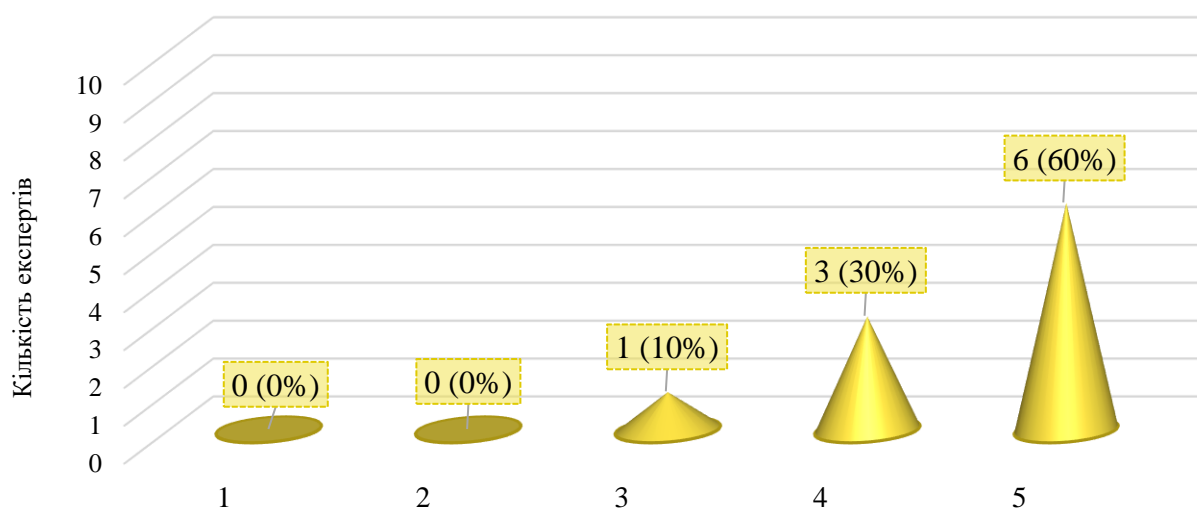


Рис. 4.7. Вплив інклюзивних практик зі спортивних танців на покращення емоційного стану осіб з вадами зору

За розрахунком коефіцієнту конкордації Кендалла W , здійснено аналіз впливу інклюзивних практик зі спортивних танців на покращення емоційного

стану осіб з вадами зору. Розрахунок даного показника здійснено за формулою $W = \frac{12\sum(R_i - \bar{R})^2}{m^2(n^3 - n)}$, де R_i – сумарний ранг кожного варіанту; \bar{R} – середній ранг; m – кількість експертів; n – кількість варіантів. Дано 10 експертів і 5 варіантів оцінки. Для кожного з 5 варіантів розраховуємо суму оцінок, отриманих від усіх експертів:

$$\text{Варіант №1} - 0+0+0+0+0+0+0+0+0+0=0$$

$$\text{Варіант №2} - 0+0+0+0+0+0+0+0+0+0=0$$

$$\text{Варіант №3} - 0+0+0+3+0+0+0+0+0+0=3$$

$$\text{Варіант №4} - 0+0+4+0+0+0+4+0+4+0=12$$

$$\text{Варіант №5} - 5+5+0+0+5+5+0+5+0+5=30$$

Обчислення середнього значення сумарних оцінок:

$$\bar{R} = \frac{0+0+3+12+30}{5} = 9$$

Розрахунок чисельника формули коефіцієнта конкордації:

$$\sum (R_i - \bar{R})^2 = (0 - 9)^2 + (0 - 9)^2 + (3 - 9)^2 + (12 - 9)^2 + (30 - 9)^2 = 648$$

Обчислення знаменника формули коефіцієнта конкордації:

$$m^2 \cdot (n^3 - n), \text{ де } m=10 - \text{кількість експертів, } n=5 - \text{кількість варіантів.}$$

$$\text{Розрахунок: } 10^2 \cdot (5^3 - 5) = 100 \cdot (125 - 5) = 12000$$

Обчислення коефіцієнта конкордації Кендалла:

$$W = \frac{12 \cdot 648}{12000} = \frac{648}{1000} = 0,648$$

Коефіцієнт конкордації Кендалла $W=0,648$ показує достатній рівень узгодженості серед оцінок експертів. Це означає, що експерти майже однаково оцінюють кожен з варіантів, що свідчить про схожість їхньої думки.

Оцінка статистичної достовірності коефіцієнта конкордації χ^2 -критерію: $\chi^2 = m \cdot (n - 1) \cdot W$, де $m=10$ – кількість експертів, $n=5$ – кількість варіантів, $W=0,648$ – коефіцієнт конкордації.

$$\text{Розрахунок: } \chi^2 = 10 \cdot (5 - 1) \cdot 0,648 = 25,92$$

Ступінь свободи $V=n-1$, де $n=5$ – кількість варіантів.

$$\text{Розрахунок: } V=5-1=4$$

За критичним значенням критерію $\chi^2 = 25,92$, де $V=4$, можна стверджувати, що $\chi^2_{\text{розр}} > \chi^2_{\text{табл}}$, а саме $25,92 > 9,49$, що говорить про високий ступінь узгодженості думок експертів.

Отже, можна зробити наступний висновок, що проведений розрахунок коефіцієнта конкордації Кендалла $W=0,648$ та перевірка його статистичної значущості за χ^2 -критерієм $=25,92$ вказують на високий ступінь узгодженості думок експертів щодо оцінки 5 варіантів. Проведене дослідження серед 10 експертів було спрямоване на визначення позитивних психологічних змін, що виникають у людей з вадами зору під час занять спортивними танцями. Даний результат свідчить про достатній рівень узгодженості серед оцінок, що вказує на схожість думок експертів щодо оцінки впливу даного роду практик на емоційний стан учасників.

Отримані дані свідчать про те, що експерти мали схожі погляди на питання, а їхні оцінки були статистично значущими. Це дозволяє зробити висновок про високу ефективність інклюзивних занять зі спортивних танців для покращення емоційного стану осіб з вадами зору. Такі заняття сприяють підвищенню самооцінки, зменшенню рівня соціальної ізоляції та стресу, а також мотивують до саморозвитку, що вказує на їх значущий психологічний ефект.



Рис. 4.8. Вплив регулярних занять спортивними танцями на фізичний розвиток осіб з вадами зору

За результатами даного дослідження можна спостерігати фізичні зміни, які найчастіше спостерігаються у людей з вадами зору після регулярних занять спортивними танцями. Респонденти-експерти мали вибрати всі варіанти відповідей, які, на їхню думку, найбільш відображають результативність тренувального процесу.

1. Покращення рівноваги та координації (10 відповідей 100%). Цей результат був вказаний усіма 10 експертами, що підкреслює його важливість у спортивних танцях для людей з вадами зору. Регулярні танцювальні заняття допомагають розвивати відчуття рівноваги, оскільки вони включають велику кількість вправ, які потребують утримання балансу та чіткої координації рухів. Для учасників це особливо важливо, оскільки покращення координації допомагає їм почуватися впевненіше у просторі та зменшує ризик падінь і травм.

2. Збільшення загальної фізичної витривалості (9 відповідей 90%). Дев'ять експертів відзначили покращення фізичної витривалості як один з основних результатів занять. Танці є складно-координаційним видом спорту, що в свою чергу включає аеробні та кардіонавантаження. Такі заняття стимулюють роботу серцево-судинної системи, покращують дихальну функцію та сприяють загальному підвищенню витривалості.

3. Покращення гнучкості та мобільності (8 відповідей 80%). Вісім експертів відзначили покращення гнучкості та мобільності як позитивний фізичний ефект танцювальних занять. Вправи на розтяжку, які є частиною тренувань, розвивають гнучкість м'язів і суглобів, що сприяє збільшенню амплітуди рухів. Це важливо для людей з вадами зору, адже покращена гнучкість полегшує виконання танцювальних рухів і допомагає уникнути травм.

4. Зменшення напруження в м'язах та підвищення розслабленості (4 відповіді 40%). Чотири експерти вказали на зменшення м'язового напруження та покращення розслабленості. Це пов'язано з тим, що танці, особливо вправи на розтяжку і розслаблення, можуть знижувати загальну напругу у м'язах. Учасники можуть почуватися більш розслабленими та менш схильними до стресу після тренувань.

5. Розвиток сили та м'язової витривалості (6 відповідей 60%). Шість експертів відзначили розвиток сили та м'язової витривалості. Виконання танцювальних рухів вимагає регулярних зусиль від м'язів ніг, спини та корпусу, що сприяє їх зміцненню. Різні танцювальні техніки вимагають силових вправ, які покращують м'язову витривалість і силу, що позитивно впливає на загальну фізичну форму учасників.

6. Удосконалення пропріоцепції (сприйняття власного тіла відповідно до його положення в просторі) (10 відповідей 100%). Дане покращення було визнане всіма експертами як один із найважливіших результатів від занять. Пропріоцепція допомагає людині відчувати своє тіло у просторі без зорового контролю. Для осіб з вадами зору цей аспект є необхідним, оскільки покращення пропріоцептивних здібностей дає їм змогу точніше виконувати рухи, уникати зіткнень та відчувати безпеку під час танцювальних вправ.

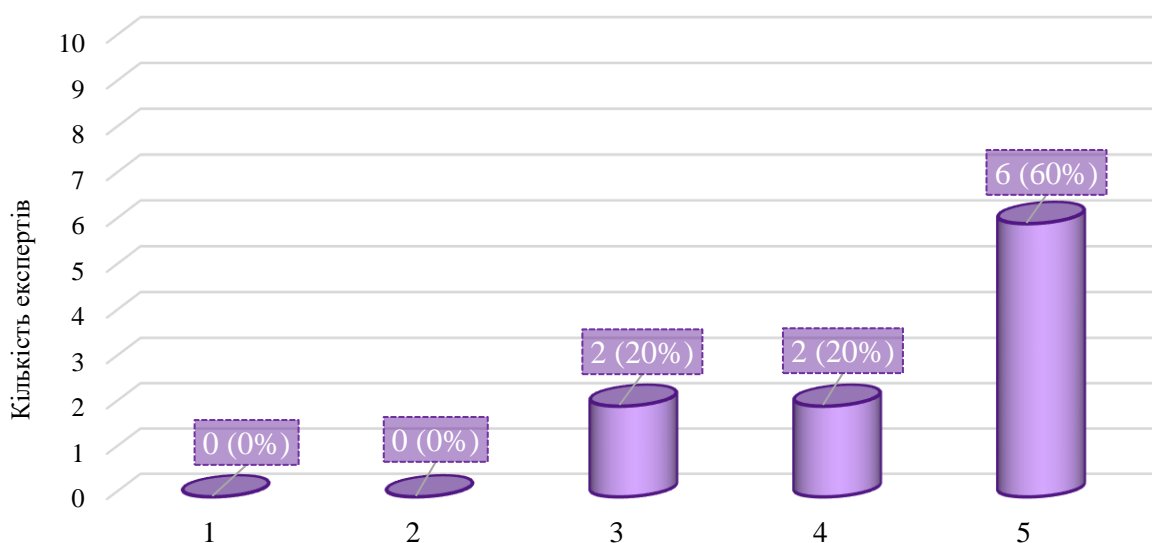


Рис. 4.9. Вплив інклюзивних тренувальних занять спортивними танцями на розвиток м'язової сили та витривалості у людей з вадами зору

За розрахунком коефіцієнту конкордації Кендалла W , здійснено аналіз впливу інклюзивних тренувальних занять спортивними танцями на розвиток м'язової сили та витривалості у людей з вадами зору. Розрахунок даного

показника здійснено за формулою $W = \frac{12\sum(R_i - \bar{R})^2}{m^2(n^3 - n)}$, де R_i – сумарний ранг кожного варіанту; \bar{R} – середній ранг; m – кількість експертів; n – кількість варіантів. Дано 10 експертів і 5 варіантів оцінки. Для кожного з 5 варіантів розраховуємо суму оцінок, отриманих від усіх експертів:

$$\text{Варіант №1} - 0+0+0+0+0+0+0+0+0+0=0$$

$$\text{Варіант №2} - 0+0+0+0+0+0+0+0+0+0=0$$

$$\text{Варіант №3} - 0+0+3+3+0+0+0+0+0+0=6$$

$$\text{Варіант №4} - 0+0+0+0+4+4+0+0+0+0=8$$

$$\text{Варіант №5} - 5+5+0+0+0+0+5+5+5+5=30$$

Обчислення середнього значення сумарних оцінок:

$$\bar{R} = \frac{0+0+6+8+30}{5} = 8,8$$

Розрахунок чисельника формули коефіцієнта конкордації:

$$\sum (R_i - \bar{R})^2 = (0 - 8,8)^2 + (0 - 8,8)^2 + (6 - 8,8)^2 + (8 - 8,8)^2 + (30 - 8,8)^2 = 612,8$$

Обчислення знаменника формули коефіцієнта конкордації:

$$m^2 \cdot (n^3 - n), \text{ де } m=10 - \text{кількість експертів, } n=5 - \text{кількість варіантів.}$$

$$\text{Розрахунок: } 10^2 \cdot (5^3 - 5) = 100 \cdot (125 - 5) = 12000$$

Обчислення коефіцієнта конкордації Кендалла:

$$W = \frac{12 \cdot 612,8}{12000} = \frac{612,8}{1000} = 0,6128$$

Коефіцієнт конкордації Кендалла $W=0,6128$ показує достатньо високий рівень узгодженості серед оцінок експертів. Це означає, що експерти майже однаково оцінюють кожен з варіантів, що свідчить про схожість їхньої думки.

Оцінка статистичної достовірності коефіцієнта конкордації χ^2 -критерію: $\chi^2 = m \cdot (n - 1) \cdot W$, де $m=10$ – кількість експертів, $n=5$ – кількість варіантів, $W=0,6128$ – коефіцієнт конкордації.

$$\text{Розрахунок: } \chi^2 = 10 \cdot (5 - 1) \cdot 0,6128 = 24,512$$

Ступінь свободи $V=n-1$, де $n=5$ – кількість варіантів.

$$\text{Розрахунок: } V=5-1=4$$

За критичним значенням критерію $\chi^2 = 24,512$, де $V=4$, можна стверджувати, що $\chi^2_{\text{розр}} > \chi^2_{\text{табл}}$, а саме $24,512 > 9,49$, що говорить про високий ступінь узгодженості думок експертів.

Проведене дослідження серед 10 експертів мало на меті оцінити фізичні результати інклюзивних занять зі спортивних танців для людей з вадами зору. Для визначення узгодженості думок експертів було використано коефіцієнт конкордації Кендалла (W), що показав значення 0,6128, розрахунок χ^2 -критерію склав 24,512 при ступені свободи $V = 4$. Оскільки це значення перевищує критичне значення (9,49), можна зробити висновок про статистичну значущість результатів і високий рівень узгодженості думок експертів.

Отже, дане дослідження показало, що регулярні заняття зі спортивних танців сприяють розвитку м'язової сили та витривалості у людей з вадами зору. Експерти зазначили, що танцювальні тренування, які включають динамічні рухи та силові вправи, позитивно впливають на м'язовий тонус та витривалість, що покращує фізичну підготовку учасників. Отримані дані можуть бути використані для подальшого розвитку програм фізичної реабілітації та адаптивних спортивних заходів, спрямованих на покращення фізичного стану людей з порушеннями зору.

Висновки до розділу 4

Інклюзивні практики у спортивних танцях мають важливе значення для соціальної інтеграції та фізичної реабілітації осіб з порушеннями зору. Окрім фізичних змін, вони позитивно впливають також і на психологічний стан. Інклюзивні танцювальні програми створюють безпечне та підтримуюче середовище, де люди з вадами зору можуть розвивати свої фізичні та танцювальні навички, підвищуючи якість свого життя.

Для успішного впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес було розроблено низку рекомендацій. Вони спрямовані на створення комфортних умов для навчання та підвищення ефективності тренувального процесу, що

сприяє розвитку танцювальних навичок та покращенню загального стану учасників.

Проведені дослідження серед експертів показали, що регулярні заняття спортивними танцями вдосконалюють як фізичний, так і психологічний стан людей з вадами зору. Фізичні результати включають покращення рівноваги, координації, пропріоцепції та сприяють підвищенню фізичної підготовки учасників та зменшенню ризику травм. Психологічні результати охоплюють підвищення самооцінки, зниження рівня стресу та тривожності, покращення мотивації до саморозвитку та зменшення відчуття соціальної ізоляції. Це свідчить про позитивний вплив інклюзивних практик на психоемоційний стан танцюристів, їхню соціальну адаптацію та інтеграцію.

Таким чином, результати дослідження підтверджують високу ефективність інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору. Їх впровадження дозволяє створити умови для фізичного розвитку, підвищення самооцінки та зниження емоційної напруги учасників, сприяючи їхній соціальній інтеграції та покращенню загальної якості життя.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проблематика підтримки осіб із вадами зору є однією з ключових у сучасному суспільстві, оскільки вона охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти їхнього життя. Як зазначає Є. А. Клопота, процеси обробки інформації у людей із вадами зору є подібними до зрячих, проте їхній спосіб отримання інформації із навколишнього середовища суттєво відрізняється. Люди з порушеннями зору потребують додаткового часу для формування уявлень про реальність, що вимагає розвитку компенсаторних навичок, таких як орієнтація в просторі та адекватне сприйняття оточення [13].

На думку А. Г. Литвака, психічний розвиток людей із вадами зору значною мірою залежить від глибини та типу порушень. Зоровий аналізатор відіграє фундаментальну роль у сприйнятті, що впливає на розвиток таких психічних процесів, як мислення, уява та сприйняття. Водночас певні психологічні характеристики, як-от темперамент чи світогляд, не залежать від типу дефекту [17]. Такі особливості потребують комплексного підходу до навчання та реабілітації осіб із порушеннями зору.

Особливу увагу Н. Г. Пахамова звертає на вплив втрати зору на психічне здоров'я. Люди з вадами зору часто стикаються з почуттям ізоляції, тривожністю та стресом, що є наслідком змін у їхньому способі життя та залежності від допомоги інших. Вона підкреслює важливість адаптації до нових умов і соціалізації для збереження психологічного балансу [20].

Як зауважує Є. П. Синькова, галузь тифлопсихології вивчає закономірності психічного розвитку осіб із порушеннями зору, зокрема їхні компенсаторні механізми. Вона наголошує, що психологічна адаптація людей із вадами зору вимагає індивідуального підходу та врахування особливостей сприйняття навколишнього середовища [22].

Крім психологічного впливу, вади зору також мають значний вплив на фізичний розвиток. Існуючі дослідження свідчать про наявність проблем із

поставою, координацією рухів та низькою фізичною активністю, що може призводити до серцево-судинних захворювань і проблем опорно-рухового апарату [33]. Л. С. Виготський зазначав, що адаптація осіб із порушеннями зору значною мірою залежить від соціального середовища, яке може стати фундаментом для їхнього всебічного розвитку [34].

Важливу роль у реабілітації та соціалізації відіграють інклюзивні практики. Як зазначають дослідники [42; 45], вони сприяють створенню безбар'єрного середовища для людей із вадами зору, формують умови для їхньої повноцінної участі в суспільному житті та сприяють фізичному і психологічному розвитку. Зокрема, адаптивне фізичне виховання та інклюзивні заняття спортом дозволяють подолати соціальну ізоляцію, покращують рівновагу, координацію, гнучкість і підвищують самооцінку учасників [39].

Склалося чітке розуміння того, що порушення зорового аналізатора у людей має комплексний вплив на психічний і фізичний розвиток. Наприклад, Є. А. Клопота встановив, що, хоча процеси обробки інформації у зрячих і сліпих людей подібні, отримання інформації та формування уявлень у людей із вадами зору потребує більше часу та зусиль [13]. Це зумовлює необхідність постійного вдосконалення компенсаторних навичок, таких як орієнтація в просторі.

Психологічні аспекти також є важливими: дослідження Н. Г. Пахамової свідчить, що втрата зору може призводити до ізоляції, тривожності та депресії [20]. У таких умовах адаптація до повсякденного життя є важливим етапом, що вимагає індивідуальної підтримки та психологічної допомоги.

У свою чергу, під час аналізу літературних джерел виявлено, що соціальна ізоляція є однією з ключових проблем, з якими стикаються люди з вадами зору. Вона спричинена труднощами комунікації, мобільності та страхом перед незнайомими середовищами [38]. Це підкреслює важливість створення інклюзивного середовища та запровадження практик, які сприяють соціалізації, як-от інклюзивні заняття.

Аналіз літератури та досліджень підтверджує, що інклюзивні практики, особливо у сфері фізичної активності, мають потужний вплив на загальний стан

осіб з вадами зору. Наприклад, адаптивне фізичне виховання спрямоване на розвиток рухових навичок, орієнтації в просторі та корекцію фізичних порушень [39]. Інклюзивні програми, як зазначено в роботах Синькової, знижують рівень стресу та підвищують мотивацію до саморозвитку [22].

Заняття спортом мають значний вплив на фізичний і психологічний стан людей з вадами зору. Вони сприяють розвитку координації рухів, гнучкості, рівноваги, м'язової сили та витривалості [33]. Також вони допомагають знижувати рівень стресу та тривожності, підвищують самооцінку та сприяють соціальній інтеграції [28]. Важливим прикладом є заняття голболом та адаптивним тенісом, які сприяють розвитку слухових і просторових навичок [7].

Розвиток тифлопсихології надає унікальну можливість досліджувати особливості психічного розвитку людей із вадами зору. Як зазначає Є. П. Синькова, це галузь, яка вивчає компенсаторні механізми, що виникають у таких осіб [22]. Ці механізми є основою для успішної адаптації до навколишнього середовища. Дослідження підтверджують, що життя людей з вадами зору є багатогранним і включає як фізичні, так і психологічні виклики. Використання інклюзивних практик та адаптивних програм дозволяє створити умови для повноцінної участі таких осіб у суспільному житті, сприяючи їхній соціалізації, збереженню психічного здоров'я та розвитку фізичних здібностей. Це підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки осіб з вадами зору, заснованого на принципах інклюзії та адаптації.

Проведене дослідження стосовно обґрунтування готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик показало, що готовність тренерів до впровадження даного роду занять у тренувальний процес зі спортивних танців залежить від їхнього професійного досвіду, ставлення до роботи з такими людьми та мотивів професійного зростання. Тренери з досвідом роботи до 5 років демонструють більшу відкритість до нових методик і виявляють зацікавленість у роботі з такими людьми. Їхній інтерес пояснюється прагненням професійного розвитку та пошуком нових кар'єрних можливостей.

З іншого боку, тренери з досвідом роботи 15 і більше років мають більшу кваліфікацію, але їхній інтерес до інклюзивних практик часто обмежується браком часу або перевагою до вже усталених напрямків діяльності. Однак 51% тренерів цієї категорії виявили бажання працювати із людьми з вадами зору, що свідчить про високий рівень професійної відповідальності та готовність адаптуватися до нових умов.

Опитування стосовно рівня зацікавленості у роботі із людьми з вадами зору показало, що тренери обох категорій позитивно ставляться до можливості роботи з такими учасниками за певних відповідних умов, таких як стабільна заробітна плата, наявність спеціалізованих приміщень та методичних матеріалів. Молоді тренери більше зацікавлені в інтеграції інклюзивних програм на постійній основі, що обумовлено їхньою мотивацією до кар'єрного розвитку. Тренери з великим досвідом готові розглядати роботу з такими учасниками як додатковий напрямок, особливо у форматі короткострокових проєктів.

Серед основних викликів для впровадження інклюзивних практик тренери зазначали:

- недостатність знань та навичок для роботи із людьми з вадами зору;
- брак часу через існуючі зобов'язання;
- потребу в адаптованих тренувальних програмах та спеціалізованому обладнанні.

Попри ці виклики, більшість тренерів погоджуються, що така діяльність є перспективною і може сприяти професійному зростанню та популяризації інклюзії у спортивних танцях.

Результати дослідження підтверджують, що обидві групи тренерів мають потенціал для впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців. Молоді тренери демонструють більше ентузіазму та готовності до нових викликів, тоді як досвідчені тренери забезпечують якість і стабільність цього процесу завдяки своїм навичкам і знанням.

Аналіз результатів, стосовно значення інклюзивних практик в тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору, показав

значний позитивний вплив на фізичний стан учасників із вадами зору. 90% експертів відзначили, що такі заняття сприяють покращенню координації рухів, рівноваги, гнучкості та загальної фізичної підготовки. Учасники змогли зміцнити м'язову силу та підвищити витривалість, що є важливим фактором для їх фізичного здоров'я. Це підтверджує ефективність спортивних танців як інструменту фізичної реабілітації для людей із порушеннями зору.

Результати опитування, стосовно всебічної адаптації даної категорії осіб показали, що всі опитані експерти (100%) погоджуються з тим, що інклюзивні заняття сприяють психологічному пристосуванню людей із вадами зору. Під час тренувань учасники змогли подолати страхи, невпевненість у собі та рухових діях, підвищити самооцінку та знайти джерело емоційного натхнення. Успіхи у виконанні танцювальних вправ і взаємодія з іншими сприяли створенню позитивного емоційного фону та зменшенню психологічного напруження.

Також, в ході дослідження було доведено, що інклюзивні практики відіграють ключову роль у соціальній інтеграції людей із порушеннями зору. Усі експерти (100%) погодилися, що такі заняття сприяють зниженню відчуття ізоляції та самотності учасників. Заняття спортивними танцями допомогли учасникам знайти нових друзів, покращити комунікаційні навички та відчутти себе частиною соціуму. Це особливо важливо для людей, які через порушення зору стикаються з обмеженнями у соціальних контактах. Дане дослідження є достовірно значущим так, як було проведено оцінку узгодженості відповідей експертів за коефіцієнтом конкордації Кендалла, яке показало, що отриманий коефіцієнт $W=0,872$, $\chi^2 = 34,88$, де $V=4$, можна стверджувати, що $\chi^2_{\text{розр}} > \chi^2_{\text{табл}}$, а саме $34,88 > 9,49$, вказав на високий рівень відповідності думок експертів. Це свідчить про спільне розуміння важливості інклюзивних практик і підтверджує обґрунтованість отриманих результатів.

Результати дослідження дали змогу сформулювати конкретні практичні рекомендації для запровадження інклюзивних практик у спортивних танцях:

- адаптація танцювальних програм до специфічних потреб учасників;
- використання спеціалізованого обладнання та адаптованих приміщень;

- організація спеціальних курсів для тренерів із підготовки до роботи з людьми з вадами зору;
- підвищення рівня комунікації через тактильний контакт і детальні вербальні пояснення;
- індивідуальний підхід до кожного учасника.

Отримані результати дослідження підтверджують значний вплив інклюзивних практик на фізичний, психологічний і соціальний стан осіб із вадами зору, а високий рівень узгодженості думок експертів підтверджує актуальність і ефективність впровадження таких практик.

Також проведені дослідження дозволили виявити низку психологічних бар'єрів, які виникають у людей з вадами зору під час участі в інклюзивних тренуваннях зі спортивних танців. Одним із найбільш поширених є страх помилитися, який відзначили 60% експертів. Цей прояв обумовлений незнанням рухів, неможливістю контролювати власні дії через зорові обмеження та побоюванням критики від тренера чи інших учасників. Він часто стає причиною зниження мотивації до участі в заняттях. Ще однією значущою проблемою є невпевненість у своїх можливостях, про яку зазначили 90% експертів. Вона виникає через відсутність попереднього досвіду в танцювальній діяльності, складність виконання нових рухів та страх перед складними елементами танців. Така невпевненість може створювати бар'єр для прогресу учасників і знижувати їхню віру в себе. Також вагомим аспектом, на який вказали 70% експертів, є скутість під час соціальної взаємодії. Люди з вадами зору нерідко відчують дискомфорт у спілкуванні з іншими учасниками, особливо якщо потрібно встановлювати фізичний контакт у парних танцях. Цей бар'єр стає ще складнішим у новому середовищі, де учасники змушені пристосовуватися до нових умов. Емоційна напруга під час адаптації до нового середовища, яку відзначили 90% експертів, є ще однією перешкодою. Люди з вадами зору повинні швидко освоїти нові навички без можливості використовувати зорові підказки. Це викликає сильний стрес, що може ускладнювати їхнє залучення до тренувального процесу. Найменш поширеною, але все ж актуальною проблемою

є соціальна тривожність (20%). Вона може проявлятися у вигляді страху оцінки з боку інших учасників чи тренера, що додатково знижує впевненість під час занять.

Незважаючи на перелічені труднощі, заняття зі спортивних танців мають значний позитивний вплив на психологічний стан учасників. Всі опитані експерти (100%) наголосили на покращенні самооцінки у людей з вадами зору. Участь у тренуваннях дозволяє їм відчувати успіх у досягненні поставлених цілей, долати власні бар'єри та вдосконалювати навички. Виконання танцювальних елементів і визнання їхніх досягнень створюють позитивні емоції, які сприяють підвищенню впевненості в собі. Також 90% експертів відзначили, що танцювальні заняття допомагають знизити відчуття соціальної ізоляції. Завдяки спільним тренуванням учасники мають змогу взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати нові контакти та відчувати свою приналежність до соціальної групи. Це сприяє формуванню більш відкритого ставлення до взаємодії з іншими людьми, що позитивно впливає на їхню соціалізацію. Крім того, усі експерти (100%) підкреслили, що спортивні танці стимулюють мотивацію до саморозвитку. Учасники, які бачать прогрес у своїх танцювальних досягненнях, прагнуть удосконалювати свої навички, долати нові виклики та досягати більш високих результатів. Це мотивує їх продовжувати заняття, що сприяє не лише фізичному, але й особистісному розвитку. Зниження рівня стресу та тривожності також було визнано одним із найпомітніших ефектів занять. Під час тренувань люди мають змогу відволіктися від щоденних проблем, насолодитися музикою та виконанням танцювальних рухів, що позитивно впливає на їхній емоційний стан і сприяє покращенню загального настрою.

Експерти наголосили на низці позитивних фізичних змін, які спостерігаються у людей із вадами зору після регулярних занять спортивними танцями. Одним із найбільш важливих результатів є покращення рівноваги та координації, про яке зазначили всі опитані експерти (100%). Ця зміна має ключове значення для людей із вадами зору, адже танцювальні рухи вимагають утримання балансу та точності у виконанні. Покращення координації рухів

сприяє впевненості учасників у просторі, зменшуючи ризик травм і падінь. Дев'ять експертів (90%) також відзначили збільшення фізичної витривалості як важливий результат. Танцювальні заняття включають інтенсивні аеробні навантаження, які сприяють покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також загальної витривалості учасників. Позитивний ефект також було відзначено у покращенні гнучкості та мобільності, яке зазначили 80% експертів. Виконання вправ на розтяжку, що є невід'ємною частиною тренувань, сприяє розвитку гнучкості м'язів і суглобів, що допомагає легше освоювати танцювальні рухи та запобігати травмам. Експерти також звернули увагу на розслаблення м'язів і зменшення напруження (40%). Це досягається завдяки вправам на розтяжку та релаксацію, які дозволяють зняти напругу в м'язах і сприяють загальному розслабленню тіла. Ще одним важливим результатом є розвиток сили та м'язової витривалості (60%). Танцювальні рухи вимагають значних фізичних зусиль, що сприяє зміцненню м'язів ніг, спини та корпусу. Це позитивно впливає на загальну фізичну форму учасників. Останнім, але не менш важливим аспектом є удосконалення пропріоцепції (100%). Ця здатність дозволяє людям із вадами зору краще відчувати своє тіло у просторі, що є критично важливим для безпечного та точного виконання танцювальних рухів. Дане дослідження є достовірно значущим так, як було проведено оцінку узгодженості відповідей експертів за коефіцієнтом конкордації Кендалла, яке показало, що отриманий коефіцієнт $W=0,6128$, $\chi^2 = 24,512$, де $V=4$, можна стверджувати, що $\chi^2_{\text{розр}} > \chi^2_{\text{табл}}$, а саме $24,512 > 9,49$, вказав на високий рівень відповідності думок експертів. Це свідчить про спільне розуміння важливості інклюзивних практик і підтверджує обґрунтованість отриманих результатів.

Аналіз проведених досліджень підтвердив значний вплив інклюзивних тренувальних занять зі спортивних танців на фізичний, психологічний та соціальний стан людей із вадами зору. Інклюзивні практики сприяють подоланню бар'єрів, з якими стикаються такі люди, і водночас відкривають для них нові можливості для розвитку та соціалізації.

На основі проведеного аналізу можна визначити кілька перспективних напрямів для подальшого розвитку даної теми інклюзивних практик у тренувальному процесі зі спортивних танців для людей із вадами зору. Наступні наукові дослідження в цій сфері можуть включати більш масштабні та тривалі дослідження, що вивчатимуть довгостроковий вплив інклюзивних тренувань на фізичний та психологічний стан осіб із вадами зору. Це дозволить глибше зрозуміти ефективність різних підходів та вдосконалити існуючі програми.

Під час дослідження вперше створено практичні рекомендації, які охоплюють організаційно адаптовані заняття, спрямовані на задоволення специфічних потреб учасників. Ці рекомендації враховують особливості фізичного, психологічного та соціального стану людей з порушеннями зору, сприяючи їхній реабілітації та інтеграції в суспільство. У межах дослідження проведено оцінку впливу систематичних інклюзивних занять спортивними танцями, що дозволило виявити позитивні зміни у фізичному стані, психологічному благополуччі та соціальній адаптації учасників.

Додатково досліджено готовність тренерів до впровадження інклюзивних практик, що дало змогу визначити рівень їхньої професійної обізнаності, мотивації та вміння працювати із зазначеною категорією людей.

Абсолютно новими є дані щодо організації адаптованих занять, які враховують індивідуальні потреби учасників, та щодо впливу інклюзивних практик на різні аспекти життя людей із вадами зору. Виявлено можливості інтеграції цих практик у тренувальні програми, що забезпечує всебічну фізичну та психологічну реабілітацію учасників, а також розвиток соціальних навичок і руйнування бар'єрів у сприйнятті людей з інвалідністю у суспільстві.

ВИСНОВКИ

1. У ході аналізу вітчизняної і світової спеціальної літератури та даних мережі Інтернет щодо побудови тренувальних занять осіб з інвалідністю виявлено, що активно запроваджуються різноманітні види адаптивної фізичної культури, зокрема у спортивних танцях, які спрямовані на створення інклюзивного середовища для людей із вадами зору. Вітчизняний досвід у цій сфері перебуває на стадії розвитку, однак уже демонструє значні досягнення, зокрема у напрямі розробки програм, які забезпечують розвиток фізичних і соціальних навичок учасників. У світовій практиці акцент робиться на адаптації тренувальних програм, спеціальному обладнанні, а також підготовці тренерів до роботи з людьми з інвалідністю. Проте, потребують більш ґрунтовного вивчення питання впливу тренувальних занять зі спортивних танців на інтеграцію осіб із вадами зору у суспільство та покращення їх фізичного і психологічного стану.

2. Досліджено готовність тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальні заняття спортивними танцями. Молоді тренери зі стажем роботи до 5 років продемонстрували значний інтерес до впровадження інклюзивних практик, водночас тренери з досвідом 15 і більше років більш усвідомлено підходили до роботи із людьми з вадами зору завдяки своєму професійному досвіду. Основними бар'єрами для роботи з особами з вадами зору визначені відсутність спеціальної підготовки (50%) та обладнання (40%), а також недостатня обізнаність у сфері інклюзивного навчання (50%). Втім, обидві групи тренерів висловили зацікавленість у професійному розвитку (79%) та готовність до впровадження адаптованих тренувальних програм (86%).

3. На основі проведеного експертного опитування розроблено практичні рекомендації для запровадження інклюзивних практик зі спортивних танців для осіб з вадами зору. Серед них: адаптація танцювальних елементів, створення спеціалізованих приміщень з покращеною акустикою, використання спеціального обладнання, підвищення тактильного контакту, індивідуальний підхід до кожного учасника та проведення спільних занять із тренерами. Також

рекомендовано впровадження навчальних програм для тренерів, включаючи розробку відео інструкцій, що забезпечить їхню підготовку до роботи з людьми із вадами зору. Запропоновані рекомендації є основою для створення ефективних умов тренувань, які сприятимуть всебічному розвитку спортсменів із вадами зору.

4. Здійснена оцінка впливу інклюзивних тренувальних занять спортивними танцями на осіб з вадами зору, завдяки проведеному експертному опитуванню. Проведені дослідження підтвердили, що даного роду практики позитивно впливають на фізичний і психологічний стан осіб із вадами зору. Виявлено суттєві покращення у самооцінці (100%), зниження рівня стресу (100%) та соціальної ізоляції (90%), а також підвищення мотивації до саморозвитку (90%). З фізичної складової, такі заняття сприяють покращенню координації (100%), рівноваги (100%), гнучкості (80%), м'язової сили (60%) та пропріоцепції (100%). Отримані результати підкреслюють важливість імплементації інклюзивних програм у тренувальний процес для створення умов, які дозволять людям із вадами зору реалізувати свій потенціал у спортивних танцях та підвищити якість їхнього життя.

5. Проведені дослідження підтвердили значний вплив інклюзивних тренувань зі спортивних танців на фізичний, психологічний і соціальний розвиток осіб із вадами зору. Аналіз вітчизняного та світового досвіду, оцінка готовності тренерів, розробка практичних рекомендацій та оцінка ефективності таких занять створили основу для подальшого розвитку інклюзивних практик у спортивних танцях. Отримані результати свідчать про необхідність впровадження адаптованих методик, спеціалізованого обладнання та програм підготовки тренерів для забезпечення максимальної ефективності тренувального процесу. Перспективи майбутніх досліджень полягають у розширеному аналізі даної тематики, оцінці довгострокових ефектів таких занять, а також створенні інтегрованих програм фізичної та психологічної реабілітації через заняття спортивними танцями.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На сьогоднішній день тема інклюзії і реабілітації стала надзвичайно актуальною і з'являється все більше новітніх методів, підходів, практично-розроблених систем тренування для людей з інвалідністю. Необхідність в максимально можливому відновленні або ж відповідна підготовка таких осіб до подальшого життя стає пріоритетом в роботі фахівців, які впливають на стан організму та функціональні можливості таких людей через різноманітні види спортивної діяльності. Спортивні танці – це один з видів спорту, який дозволяє реалізовувати відповідно поставлені цілі в реабілітації, відновленні та удосконаленні організму людей з інвалідністю, за допомогою прийомів, методів та принципів тренування, поєднуючи це з психологічною підтримкою та моральним задоволенням.

Люди з вадами зору є найбільш вразливими по відношенню до навколишнього середовища, тому найголовніша задача під час тренувального процесу – це удосконалення певних рухових дій, пересування в просторі за допомогою використання методів та прийомів зі спортивних танців. Основна місія даного тренування – це дозволити людині з вадами зору усвідомити себе через рухи власного тіла. Тобто використовуючи різноманітні статичні вправи чи динамічні прийоми фахівець розвиває відчутті простору в даної особи, що робить її пересування поза межами дому більш впевненими та точними. На скільки відомо людина, яка має вади зору, могла набути їх впродовж життя або народитися з ними. Тому варто розуміти, що і тренувальні заняття будуть колосально відрізнятися як методикою викладання матеріалу, так і загальним наповненням вправ, які підбирає фахівець індивідуально і відповідно до кожного випадку.

Окрім розвитку фізичних якостей осіб з вадами зору ще одним з ключових аспектів, які необхідно враховувати педагогам – це соціалізація та психологічна адаптація. Для їх більшого пристосування важливо створювати тренувальне середовище, яке буде сприятливим для соціалізації людей з вадами зору. Одним

із ефективних способів є включення таких учасників до парних танців, що не тільки допомагає їм інтегруватися в групу, але й розвиває навички співпраці та комунікації. Взаємодія з партнером під час танцю стимулює взаємну довіру, покращує взаєморозуміння на рівні фізичних сигналів і рухів, що позитивно впливає на емоційний стан і самосприйняття. Це важливо для соціальної інтеграції і дозволяє особам з вадами зору відчувати себе частиною спільноти.

На даному етапі інклюзивної практики метод наочності не буде нести ніякої користі, саме тому найбільш ефективним буде застосування тактильного методу. Таке сприйняття стає основним каналом комунікації під час тренувань. Використання тактильних сигналів дозволяє тренеру та партнеру коригувати рухи учасника з вадами зору, допомагаючи йому краще орієнтуватися в просторі та освоювати нові елементи танцю. Це може бути реалізовано через постійний фізичний контакт або короткі дотики, що передають інформацію про напрямок руху, ритм чи позицію виконання тієї чи іншої фігури чи елемента виконання певної вправи. У зв'язку з цим необхідно навчати спортсменів з вадами зору не лише розуміти такі сигнали, але й впевнено використовувати їх під час танцю.

Також, однією з важливих складових тренувального процесу є аудіовізуальні технології, зокрема музичний супровід, який виступає важливим орієнтиром для людей з вадами зору та впливає на їх емоційний стан та ментальне здоров'я. Правильний вибір музики позитивно впливає на емоційний стан учасників, сприяє зняттю стресу та напруги, що важливо для психологічного комфорту під час тренувань. Також, кожна людина в змозі підбирати мелодію відповідно до власних вподобань та за допомогою спеціальних музичних програм тренер може коригувати темп та ритм пісні під виконання відповідного танцю, що робить даний вид тренувань більш практичним.

Отже, що потрібно враховувати перш ніж запроваджувати інклюзивні практики для людей з вадами зору:

1. Рівень зору людини та її індивідуальні потреби. Перш за все тренерам-педагогам варто правильно враховувати особливості кожної особи, мається на увазі часткову або повну втрату зору. Людям з частковою втратою зору можуть

допомагати методи з використанням контрастів у візуальних матеріалах, особливості освітлення приміщення та використання збільшувальних пристроїв. У людей з повною втратою зору основну роль будуть відігравати тактильні та слухові методи навчання, які допомагають замінити відсутність зорового орієнтиру та перевести концентрацію уваги на інші аналізатори. Також важливо, щоб тренер або педагог перед роботою з даною людиною був ознайомлений з медичними даними спортсмена та міг адаптувати методіку відповідно до його рівня зору.

2. Рівень спеціалізації педагогів. В першій половині науково-дослідної роботи під час опитування, було виявлено дві певні групи тренерів зі спортивних танців з відповідним стажем роботи, які виявили максимальне заохочення до занять з людьми з вадами зору. Такі люди проявили особливе зацікавлення та інтерес до даного виду діяльності та готовність працювати та розвивати спортивні танці – як вид інклюзивних практик.

3. Фізичний та психологічний стан спортсменів. Окрім проблем із зором, люди з вадами зору можуть також мати й інші супутні фізичні чи психологічні труднощі. Наприклад, у деяких людей з вадами зору можуть бути порушення з відчуттям простору, координації та м'язового тону або проблеми з рівновагою. Тому важливо оцінити загальний стан здоров'я перед початком тренувань і максимально адаптувати інтенсивність вправ. Крім того, треба враховувати також і психоемоційний стан учасників. Люди з вадами зору можуть почуватися вразливими або мати страх перед знайомством з новими людьми, не кажучи вже про роботу в парі з педагогом або іншим спортсменом. Саме тому тренер повинен проявляти емпатію, підтримку і поступово розвивати впевненість учасника. Також, можна говорити про те, що заняття спортивними танцями позитивно впливають як на фізичний та і психологічний стан людей з вадами зору, спираючись на результати дослідження, які проводилися попередньо.

4. Наявність спеціалізована зала для тренувань. Безпека – це пріоритет у роботі з людьми з вадами зору, тому варто подбати про наступні аспекти. Перше – це звичайно сам простір в приміщенні для тренувань, який має бути звільненим

від будь яких предметів, що можуть створити ризик травми (гострі кути, непотрібні меблі, дроти, сторонні предмети тощо). Друге – це звичайно забезпечення допоміжними засобами, залежно від виду діяльності, можуть знадобитися додаткові речі, такі як поручні, пандуси або спеціальні тренувальні пристрої, що допоможуть уникнути травм і спростять сам тренувальний процес. І третє – це супровід під час виконання складних вправ. Якщо учасник виконує складну вправу або пересувається в просторі, педагог або спортсмен повинен бути поруч для підтримки та допомоги.

5. Просторове орієнтування. Перед початком будь-яких фізичних навантажень важливо ознайомити учасника з залом для тренувань. Необхідно провести огляд приміщення для занять, звернути увагу на можливі перешкоди, такі як меблі, стіни або підвищення на підлозі і загалом зорієнтувати спортсмена для його подальшої продуктивної роботи в ньому. Варто також встановити опорні точки, які учасники можуть використовувати у вигляді певних фізичних або звукових маркерів для того, щоб краще орієнтуватися у просторі. Наприклад це можуть бути звукові сигнали (музика або певні індикатори, які сприймаються на слух), тактильні позначки на підлозі або спеціальні зони. Також, під час проведення інклюзивних практик надзвичайно важлива підтримка зі сторони партнера. Спортсмен зі здоровим зором може допомагати людині з вадами зору орієнтуватися у просторі, підтримувати та коригувати її рухи, направляти та підтримувати тіло під час виконання різноманітних вправ.

6. Розвиток процесу комунікації. Під час навчально-тренувальних занять зі спортивних танців необхідно зосередитися на слуховій та тактильній комунікації з учасниками. Це особливо важливо для людей з вадами зору, оскільки вони покладаються на ці канали для отримання інформації, але важливо не навантажувати слуховий аналізатор надто сильно так, як у даній категорії осіб він значно більш чутливий ніж в інших людей. Педагогам варто застосовувати чіткі та зрозумілі інструкції під час тренувального процесу. Тренери повинні надавати зрозумілі вербальні вказівки, детально описуючи рухи та дії, які повинні виконуватися. Застосування тактильних сигналів допомагає людям з вадами зору

краще зрозуміти та коригувати власні рухи відповідно до вимог педагога. Наприклад, тренер може доторкнутися до плеча або руки, щоб показати напрямок подальшого продовження руху або необхідну позу для виконання тієї чи іншої фігури. Надзвичайно важливо в даному процесі не забувати про зворотний зв'язок, який педагог повинен отримувати від спортсмена під час тренування. Слід заохочувати учасників висловлювати свої враження та відчуття під час тренувань, щоб тренер міг краще зрозуміти їхні потреби чи побажання та адаптувати вправи індивідуально під кожну людину.

7. Рівень соціальної інтеграції. Даний пункт є одним з ключових цілей інклюзивних практик для людей з вадами зору. Важливо створювати необхідну атмосферу, де всі учасники тренувального процесу сприймають один одного рівноцінно, незалежно від ряду фізичних обмежень. Для цього можна застосувати такий підхід, в якому використовується метод змішування груп де тренування відбувається за участі як учасників з вадами зору, так і тих, хто їх не має, що буде допомагати стимулювати соціальну взаємодію та покращувати комунікацію між людьми. Що найголовніше в такого роду заняттях – це підтримка рівності. Тобто тренер повинен заохочувати спортсменів до продуктивної роботи в парах, стимулювати взаємодію та співпрацю в групах. Люди з вадами зору повинні відчувати, що їх приймають як повноцінних учасників тренувального процесу.

Результативність тренувальної програми. Під час запровадження інклюзивних практик важливо регулярно оцінювати ефективність методів і адаптувати програму відповідно до прогресу її учасників. Тому тренер має періодично перевіряти рівень розвитку навичок учасників, вносити зміни письмово в книжку кожного спортсмена, і відповідно до цього коригувати інтенсивність та складність вправ. Педагог повинен вміти скорегувати або адаптувати певні методи або вправи, якщо вони виявляються малоефективними, або їх слід замінити на інші, які будуть в більшій мірі відповідати індивідуальним запитам конкретного учасника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. «Адаптивне фізичне виховання при вадах зору»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5263/1/%D0%BB-6.pdf> (Дата звернення: 03.12.2023)
3. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Лит., 2010. – 608 с.
4. Анатомія та еволюція нервової системи: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Боярчук; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка» — Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. — С. 245.
5. «Анкетування»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://qala-project-1.gitbook.io/vivchennya-potreb-u-navchann-ta-profes-jnomu-rozvi/anketuvannya-1> (Дата звернення 23.03.2024)
6. Баннікова Р. Фізична реабілітація слабозорих дітей шкільного віку з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату в умовах спеціалізованого навчального закладу / Римма Баннікова, Руслан Бутов // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Сер.: Фізичне виховання і спорт. – 2016. – Вип. 22 – С. 105–111.
7. Білик С.І. «Вплив спортивних танців на психологічний та фізичний стан людей з вадами зору» / Білик С.І. // IV Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» – 2022. – С. 76-77. <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view?usp=drivesdk>

8. Білик С.І. «Роль спортивних танців у корекції психологічного та фізичного стану осіб з вадами зору» / Білик С.І. // V Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» – 2023. – С. 47-49
<https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzoghT2OW7I6wII?usp=sharing>
9. Болях Є. Командні спортивні ігри у змаганнях сліпих і напівсліпих осіб /Є. Болях // Молода спортивна наука України. – Л., 2000. – Вип. 4. С. 325–328.
- 10.Бутов Р. С. Комплексная программа физической реабилитации для слабовидящих детей 13-15 лет / Р. С. Бутов // Инновационные образовательные технологии. - Минск, 2014. - № 2. - С. 80-84.
- 11.«Види експертного опитування. Відбір експертів»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5456986/page:6/> (Дата звернення 26.03.2024)
- 12.Все про соціальну роботу: Навчальний енциклопедичний словник - довідник / За науковою ред. д.с.н., проф. В. М. Пічі. Вид. 2-ге, виправлене, перероблене та доповнене. — “Львів: Новий світ - 2000”, 2013. — 616 с.
- 13.«Загальна інформація по тифлопедагогіці та тифлопсихології»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://inc.kiev.ua/index.php/16-statti/42-zagalna-informatsiya-po-tiflopedagogitsi> (Дата звернення: 18.09.2023)
- 14.«Інтерв'ю»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/intervyu.htm> (Дата звернення 22.03.2024)
- 15.Клопота Є.А. Дослідження поглядів суспільства на інтегроване навчання осіб з обмеженими фізичними можливостями / Є.А. Клопота // Тези доповідей 9-ї міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі». – 2008. – С. 20-21.

16. Клопота Є.А. Особливості процесу інтеграції в суспільство осіб з глибокими порушеннями зору / Є.А. Клопота // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – 2015. - № 12 (14). – С. 142-155.
17. Клопота Є.А. Психологічні проблеми інтеграції в соціум осіб з вадами зору / Є.А. Клопота // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасність». – 2012. – С. 113-115.
18. Клопота Є. А. Теоретичний аналіз бар'єрів інтеграції в суспільство осіб з порушеннями зору / Є. А. Клопота // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія: Зб. наукових праць. — К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, — 2013. — № 24. — С. 306–310.
19. Колупаєва А. А. Навчання дітей з особливими освітніми потребами: Навч.-метод. посіб. / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко. — Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. – 300 с.
20. Колупаєва А. А. Педагогічні технології інклюзивного навчання: Навч.-метод. посіб. / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко. – Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. — 160 с.
21. Конвенція про права дитини (схвалена резолюцією https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_b10#Text): [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (Дата звернення: 13.12.2023)
22. «Кращі практики інклюзії»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/16600.pdf> (Дата звернення: 12.12.2023)
23. Литвак А.Г. "Психологія сліпих та слабозорих": монографія/ Литвак А.Г. – Луцьк: СПБ. 2006. - 186с.
24. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О., Данько Г. В., Кропивницька Т. А., Мариніч В. Л., Гончаренко Є. В. Магістр: обличчям до науки

- (технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю "Спорт"): навчально-науковий посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, І. О. Когут та ін.; рекомендовано вченою радою НУФВСУ. — Львів: Сполом, 2015. — 88 с.
- 25.«Методи теоретичних досліджень»: [Електронний ресурс] / Режим доступу:
https://pidru4niki.com/1373112055109/pedagogika/metodi_teoretichnih_doslidzhen (Дата звернення 22.03.2024)
- 26.«Методи збору соціологічної інформації і стратегії соціологічного дослідження»: [Електронний ресурс] / Режим доступу:
<http://elbib.in.ua/metodi-zboru-sotsiologichnoyi-informatsiyi-i-strategiyi-sotsiologichnogo-doslidjennya.html> (Дата звернення 26.03.2024)
- 27.«Основи адаптивного фізичного виховання»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24541> (Дата звернення: 11.03.2023)
- 28.«Особливості організації та проведення танцювально-рухової терапії для осіб з обмеженими фізичними можливостями в умовах центрів професійної реабілітації інвалідів»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/399/osoblivosti-organizacii-ta-provedennya-tancyuvalno-ruxovoi-terapii-dlya-osib-z-obmezhenimi-fizichnimi-mozhlivostyami-v-umovax-centriv-profesijnoi-reabilitacii-invalidiv> (Дата звернення: 08.03.2023)
- 29.«Особливості розвитку людини з порушеннями зору»: [Електронний ресурс] / Режим доступу:
https://pidru4niki.com/12461220/psihologiya/osoblivosti_rozvitku_lyudini_porushennyami_zoru (Дата звернення: 18.03.2023)
- 30.Паніна Н. В. Технологія соціологічного дослідження. — К., 1996. С.4 – 26.
- 31.Пахомова Н.Г. Спеціальна психологія; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. - Полтава : АСМІ, 2015. - 359 с.

- 32.«Психологія осіб із порушеннями зору (тифлопсихологія)»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://pidru4niki.com/82799/psihologiya/psihologiya_osib_porushennyami_z_oru_tiflopsihologiya (Дата звернення: 23.12.2022)
- 33.«Рекреаційний спорт для інвалідів»: [Електронний ресурс] / Режим доступу:https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6902/1/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86_%D1%8F%20%20%D1%80%D0%B5%D0%BA..pdf (Дата звернення: 08.12.2023)
- 34.Синьова Є.П. Тифлопсихологія: навч. посіб. / Євгенія Синьова. - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2004. -213 с.
- 35.«Танець як психологічний вплив на особистість»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html> (Дата звернення: 16.01.2023)
- 36.«Танцювальна терапія»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/tancuvalna-terapia-43570.html> (Дата звернення: 12.01.2023)
- 37.«Теорія і методика адаптивної фізичної культури»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580189.pdf> (Дата звернення: 08.12.2023)
- 38.«Тифлопсихологія як наука»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://megalib.com.ua/content/1071_ROZDIL_1_TIFLOPSIHOLOGIYa_YaK_NAYKA.html (Дата звернення: 10.12.2023)
- 39.Товт. В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 97-102.
- 40.Україна (конституція). Закон України «Про освіту» (2017 р.): [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (Дата звернення: 13.12.2023)

41. Aleksandra Grbovic and Bojan Jorgic "Motor abilities of children with different levels of visual acuity", *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 15 (1) (2017): 175-184.
42. American Dance Therapy Association: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://adta.memberclicks.net/> (Дата звернення: 22.11.2023)
43. Aa van der HP, Margrain TH, Rens van GH, Heymans MW, Nispen van RM. Psychosocial interventions to improve mental health in adults with vision impairment: Systematic review and meta-analysis. *Ophthalmic Physiol. Opt.* 2016; 36(5): 584–606.
44. Burgos F., Rodelo R., Jaramillo C. Schoolinclusion: A study of cases of children with visual Disabilities. *Rev. Act. Fís. Cienc.* 2019; 11:27–42.
45. Goran Kasum: Sports of disabled persons. Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education, 2015.
46. Keller, Jon; Freer, Bonnie. His Methods May Seem Bizarre, But Thousands Swear by Mind-Body Guru Moshe Feldenkrais, 26 September 2015.
47. Kucharczyk I. Funkcjonowanie emocjonalne dzieci z niepełnosprawnością wzroku. *Niepełnosprawność. Dyskursy Pedagogiki Specjalnej.* 2015; 17: 91–102.
48. Lenz E.K., Starkoff B.E., Foley J.T., Lieberman L.J. Television time and the relationship with obesity in adults with visual deficiencies. *Rev. J. Blind. Innov. Res.* 2015; 5:1–8.
49. "Marian Chace: Dancer & Pioneer Dance Therapist." American Dance Therapy Association. Web. 26 Jan. 2014.
50. Marko Aleksandrovic, Bojan Jorgic and Filip Miric *Holistic Approach to Adaptive Physical Exercise - a Textbook for Students of Master Academy Studies.* Nis: Faculty of Sport and Physical Education of the University in Nis, 2016.
51. National Beer Baseball Association (історія Beer Baseball): [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.nbba.org/history/> (Дата звернення: 12.12.2023)

52. Vila I., Avendaño R., Linzmayer L., Mora M., Duarte D., Pacheco J. Inclusion of students with visual disabilities in Physical Education classes. *Rev. Horiz. Cienc. Act. Fís.* 2020; 11:1–13.
53. White UE, Black AA, Wood JM, Delbaere K. Fear of falling in vision impairment. *Optom. Vis. Sci.* 2015; 92(6): 730–735.
54. Wilhelmsen T., Sørensen M., Seippel N.S. Motivational pathways to social and pedagogical inclusion in physical education. *Adapt. Phys. Act. Q.* 2019;36:19–41.
55. Wiwatwongwana D, Vichitvejpaisal P, Thaikruea L, Klaphajone J, Tantong A, Wiwatwongwana A. The effect of music with and without binaural beat audio on operative anxiety in patients undergoing cataract surgery: A randomized controlled trial. *Eye (Lond.)*. 2016; 30(11): 1407–1414.
56. World Health Organization (WHO) Proceedings of the Consultation on Development of Standards for Characterization of Vision Loss and Visual Functioning; Geneva, Switzerland. 4–5 September 2015.
57. Young S., Choi H., Lim J.Y., Cho A.R. Effects of Indoor Rowing Exercise on the Body Composition and the Scoliosis of Visually Impaired People: A Preliminary Study. *Ann. Rehabil. Med.* 2015; 39: 592–598.
58. Zaorska M. Tyflopädagog wobec problemu aktywności życiowej – zawodowej i prozawodowej osób dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową. Torun: Educational Publishing House; 2015.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування стосовно готовності тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців

Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту проводить дослідження готовності всіх груп тренерів до впровадження інклюзивних практик у тренувальний процес зі спортивних танців.

Ваші відповіді допоможуть, в більшій мірі, визначити кількість бажаючих тренерів, з відповідним стажем роботи, проводити інклюзивні практики спортивними танцями з людьми з вадами зору.

При заповненні анкети уважно прочитайте усі варіанти відповідей на кожне питання і позначте ту, яка відповідає Вашій думці. Заздалегідь дякуємо за участь в анкетуванні! 1. Ваше ім'я та прізвище?

1. Ваше ім'я та прізвище?

2. Який у вас стаж роботи тренером?

- До 5 років;
- До 10 років;
- До 15 років;
- 15 і більше років.

3. Який у вас спортивний розряд?

- Кандидат у майстри спорту;
- Майстер спорту України;
- Майстер спорту України міжнародного класу;
- Заслужений майстер спорту України;
- Не маю спортивного розряду.

4. З якими віковими категоріями співпрацюєте?

- До 12 років;
- До 16 років;
- До 19 років;
- 19 років і старші.

5. Чи займались колись проамоном?

- Так, займався(лася);
 - Ні, не займався(лася).
6. Чи практикуєте проведення занять для людей з фізичними вадами? З якими саме?
7. Як ви відноситеся до людей з вадами зору? Обґрунтуйте свою відповідь.
8. Чи проводили колись заняття для людей з вадами зору?
- Так, проводив(ла);
 - Ні, не проводив(ла).
9. Чи хотіли б ви займатися танцювальною терапією із людьми з вадами зору? Обґрунтуйте свою відповідь.
10. Яку вікову категорію людей з вадами зору ви б обрали для занять танцювальною терапією?
- До 12 років;
 - Від 12 до 18 років;
 - Від 18 до 30 років;
 - Від 30 років і старші.
11. Чи хотіли б працювати в спеціальному закладі танцювальної терапії для людей з вадами зору? Обґрунтуйте свою відповідь.
12. Чи відчуваєте ви достатню кількість сили для роботи з таким контингентом людей? Обґрунтуйте свою відповідь.
13. Чи зацікавлені ви у рекреаційній діяльності із людьми з вадами зору? Обґрунтуйте свою відповідь.
14. Чи вважаєте ви престижним проведення таких занять?
- Так;
 - Ні.
15. Чи займалися б ви танцювальною терапією для людей з вадами зору якби був би попит?
- Так, займався(лася) б;
 - Ні, не займався(лася) б.

16. Чи займалися б ви танцювальною терапією із людьми з вадами зору за хорошу заробітну плату?

- Так, займався(лася) б;
- Ні, не займався(лася) б.

17. Якщо була б така пропозиція, як заняття танцювальною терапією із людьми з вадами зору у кваліфікованому закладі за кордоном, ви б погодилися?

- Звичайно, чому б і ні;
- Ні, не погодився(лася) б.

Посилання:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwVLm6Tryp173oe-HRCglQwC_HrT4_bEebWzkg3CHkx-L4SA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

Експертне опитування

Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України проводить дослідження стосовно значення інклюзивних практик та їх ефективності у тренувальному процесі зі спортивних танців для осіб з вадами зору.

При заповненні анкети уважно прочитайте усі варіанти відповідей і оберіть той, який відповідає Вашій думці.

Заздалегідь дякуємо за участь в анкетуванні!

Ваші відповіді допоможуть оцінити значення та ефективність інклюзивних тренувальних занять спортивними танцями із людьми з вадами зору.

1. Ваше ПІБ?

(Відкрите питання)

2. Який у Вас стаж роботи тренером?

- до 10 років;
- більше 10 років.

3. Чи є у Вас спортивний розряд?

(Відкрите питання)

4. З якими віковими категоріями спортсменів працюєте?

(Відкрите питання)

5. Чи знайомі Ви з проведенням інклюзивних практик зі спортивних танців?

- Так;
- Ні.

6. Який у Вас досвід роботи з людьми з інвалідністю, зокрема з вадами зору?

- До 1 року;
- 1-3 роки;
- 3-5 років;
- 5 років і більше;

- Не маю досвіду.
7. Якими якостями повинен володіти тренер під час інклюзивних занять спортивними танцями із людьми з вадами зору?
(Відкрите питання)
8. Якої вікової категорії повинні бути спортсмени, щоб брати участь в інклюзивних практиках зі спортивних танців із людьми з вадами зору?
- Юніори 2 (від 14 до 15 років);
 - Молодь (від 16 до 21 року);
 - Дорослі (від 22 до 34 років);
 - Сеньйори (від 35 років і старше).
9. Наявність якого класу танцювання дозволить брати участь спортсмену в інклюзивних практиках зі спортивних танців із людьми з вадами зору?
- Клас D;
 - Клас C;
 - Клас B;
 - Клас A.
10. Чи повинні мати розряд спортсмени, котрі будуть залучені до занять інклюзивними практиками із людьми з вадами зору?
- так, це є показником високого рівня спортсмена;
 - не обов'язково.
11. Чи відчуваєте Ви готовність і достатню професійну підготовку для проведення занять з людьми з вадами зору?
- так, це було б чудовим досвідом;
 - ні, не уявляю себе у даному напрямі професійної діяльності.
12. З якими твердженнями щодо значення інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору Ви погоджуєтесь? (Виберіть всі варіанти, які підходять)
- Інклюзивні заняття сприяють соціальній інтеграції людей з вадами зору;
 - Інклюзивні практики покращують фізичний стан учасників;

- Заняття спортивними танцями допомагають у психологічній адаптації людей з вадами зору.
- Інклюзивні заняття знижують скутість та самоізоляцію людей з вадами зору;
- Інклюзивні практики не мають значного впливу на соціальну адаптацію осіб з вадами зору.

13. Чи вважаєте Ви, що даного роду заняття є важливим етапом соціальної інтеграції людей з вадами зору?

- так, значною мірою;
- ні, є значно кращі методи.

14. Оцініть, наскільки ефективними є інклюзивні практики для соціальної адаптації осіб з вадами зору? (1 – зовсім неефективні, 5 – дуже ефективні)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

15. Які ресурси, на Вашу думку, необхідні для покращення ефективності інклюзивних тренувань для людей з вадами зору? (Розподіліть від найважливішого до менш важливого)

- Додаткове навчання тренерів;
- Розширене використання спеціалізованих методик;
- Стабільна атмосфера під час занять для учасників;
- Підвищення інформованості про інклюзивні програми;
- Покращення матеріально-технічної бази.

16. Які чинники найбільше впливають на успішність інклюзивних тренувань для осіб з вадами зору? (Розподіліть від найважливішого до менш важливого)

- Професійна підготовка тренера;
- Психологічний комфорт учасників;

- Наявність адаптованих методик;
- Сприятливе середовище для тренувань;
- Соціальна підтримка від колег та учасників групи.

17. Які основні труднощі можуть виникати при роботі з людьми з вадами зору в спортивних танцях? (Обґрунтуйте свою відповідь)

(Відкрите питання)

18. Які засоби і методи, на Вашу думку, можна застосовувати для адаптації тренувального процесу зі спортивних танців для осіб з вадами зору? (Виберіть одну або декілька відповідей)

- Тактильна комунікація та фізичний контакт;
- Вербальні інструкції;
- Музичний супровід та ритмічні сигнали;
- Партнерська підтримка і додаткові механічні засоби комунікації (особисті розпізнавальні елементи одягу, звукові гаджети тощо).

Оцінка ефективності даного роду практик через розвиток спортивних танців, як інклюзивної форми навчання для людей з вадами зору.

19. Які результати можуть бути досягнуті завдяки розвитку інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору? (Виберіть одну або декілька відповідей)

- Створення нових методик навчання для людей з вадами зору;
- Розробка індивідуальних рекомендацій для тренерів та спортсменів;
- Стимулювання наукових досліджень у галузі інклюзивної фізичної культури;
- Збільшення кількості статей та наукових робіт на тему інклюзії у спорті;
- Підвищення рівня професійної підготовки тренерів у роботі із особами з вадами зору.

20. Які засоби та методи будуть результатом впровадження інклюзивних практик у спортивних танцях для людей з вадами зору? (Виберіть одну або декілька відповідей)

- Розробка нових вправ та танцювальних фігур, адаптованих для спортсменів з вадами зору;
- Використання сучасних технологій для тренувань та навчання (VR, тактильні пристрої);
- Співпраця з науковими інституціями для створення нових дослідницьких програм;
- Підготовка навчальних матеріалів та посібників для тренерів та спортсменів;
- Модернізація матеріально-технічної бази для проведення тренувань.

21. Які чинники, на Вашу думку, найбільше сприятимуть розвитку матеріально-технічної бази для проведення інклюзивних занять зі спортивних танців? (Розподіліть за пріоритетом від найважливішого до менш важливого)

- Будівництво спеціальних тренувальних залів;
- Модернізація обладнання та пристосувань для тренувань;
- Використання сучасних технологій (тактильні підказки, звукові сигнали);
- Забезпечення тренувальних приміщень необхідними засобами для орієнтації;
- Співпраця з інвесторами та фондами для фінансування проєктів.

22. Наскільки розробка нових методик та рекомендацій для тренерів сприятиме розвитку інклюзивних тренувальних програм? (1 – зовсім не впливає, 5 – значною мірою впливає)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

23. Оцініть вплив інклюзивних практик на стимулювання досліджень у сфері фізичної культури та спорту для людей з вадами зору? (1 – не впливає, 5 – впливає значною мірою)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Оцінка ефективності інклюзивних практик спортивними танцями через всебічний розвиток людей з вадами зору.

24. Які позитивні психологічні зміни можуть виникнути у людей з вадами зору під час занять спортивними танцями? (Виберіть усі варіанти, які підходять)

- Покращення самооцінки;
- Зменшення відчуття ізоляції;
- Підвищення мотивації до саморозвитку;
- Зниження рівня стресу та тривожності.

25. Які психологічні труднощі можуть виникати під час участі осіб з вадами зору у танцювальних заняттях? (Виберіть усі варіанти, які підходять)

- Страх помилитися;
- Невпевненість у своїх можливостях;
- Скутість в соціальній взаємодії;
- Емоційна напруга під час адаптації до нових умов;
- Соціальна тривожність.

26. Наскільки Ви вважаєте, що інклюзивні практики зі спортивних танців сприяють покращенню емоційного стану учасників з вадами зору? (1 – зовсім не сприяють, 5 – значною мірою сприяють)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

27. Оцініть, наскільки важливим є соціальна взаємодія під час танцювальних занять для психологічної підтримки людей з вадами зору? (1 – зовсім не важливо, 5 – дуже важливо)

1

2

3

4

5

28. Які методи найбільше сприяють психологічному комфорту учасників з вадами зору під час тренувань зі спортивних танців? (Розподіліть, від найважливішого до менш важливого)

- Вербальні інструкції;
- Тактильні сигнали;
- Музичний супровід;
- Засоби комунікації тренера з учасниками;
- Допомога партнера або інших учасників групи.

29. Які фактори найбільше впливають на успіх інклюзивних танцювальних практик для осіб з вадами зору? (Розподіліть, від найважливішого до менш важливого)

- Психологічна підтримка під час занять;
- Наявність індивідуальних підходів у навчанні;
- Регулярний зворотний зв'язок від тренера;
- Мотиваційні заходи та стимулювання учасників;
- Створення комфортного соціального середовища.

30. Чи вважаєте Ви, що інклюзивні тренування зі спортивних танців сприяють розвитку таких якостей у людей з вадами зору, як? (Виберіть всі варіанти, які підходять)

- Розвиток рухових якостей;
- Удосконалення координації рухів та покращення відчуття простору;

- Зміцнення різних груп м'язів;
- Підвищення працездатності та впевненості у собі;
- Удосконалення соціальної взаємодії;
- Розвиток психологічної стійкості.

31. Який вплив мають спортивні танці на розвиток м'язової сили та витривалості у людей з вадами зору? (1 – не впливають, 5 – значною мірою впливають)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

32. Оцініть, наскільки танцювальні заняття допомагають знижувати м'язове напруження у людей з вадами зору? (1 – зовсім не допомагають, 5 – допомагають значною мірою)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

33. Які з перелічених результатів фізичного характеру найчастіше спостерігаються у людей з вадами зору після регулярних занять спортивними танцями? (Виберіть усі варіанти, які підходять)

- Покращення рівноваги та координації;
- Збільшення загальної фізичної витривалості;
- Покращення гнучкості та мобільності;
- Зменшення напруження в м'язах та підвищення розслабленості;
- Розвиток сили та м'язової витривалості;
- Удосконалення пропріоцепції (сприйняття власного тіла відповідно до його положення в просторі).

34. Які методи адаптації тренувань найбільше сприяють фізичному прогресу осіб з вадами зору у спортивних танцях? (Виберіть усі варіанти, які підходять)

- Підбір спеціальних вправ або інтерпретування танцювальних фігур для розвитку координації та рівноваги;
- Використання тактильних підказок для покращення просторового орієнтування;
- Поступове збільшення інтенсивності тренувань для розвитку фізичної витривалості;
- Залучення партнерів для підтримки під час виконання складних елементів танцю;
- Застосування музики з чітким ритмом для покращення ритмічних рухів.

35. Які чинники найбільше впливають на фізичний прогрес осіб з вадами зору під час занять спортивними танцями? (Розподіліть, від найважливішого до менш важливого)

- Регулярність занять;
- Наявність індивідуальних програм тренувань;
- Соціальна підтримка під час занять;
- Тривалість й інтенсивність тренувань;
- Фізичний стан та рівень підготовки учасників.

36. Як Ви вважаєте, чи потрібне спеціалізоване приміщення для проведення занять інклюзивними практиками зі спортивних танців та чому? (Обґрунтуйте свою відповідь)

37. Які практичні рекомендації Ви могли б запропонувати для запровадження інклюзивних практик у тренувальний процес спортивними танцями для людей з вадами зору? (Обґрунтуйте свою відповідь)

Дякуємо за Ваші відповіді!

З повагою студентка кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Білик Софія Іванівна.

Посилання:

<https://docs.google.com/forms/d/1217Md1Rb61zD5ie94E4cTGhFqHKBs5m9TWH6bxDUXak/prefill>

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України

м. Київ

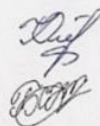
12 лютого 2024 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавці тем Когут Ірина Олександрівна, Білик Софія Іванівна за результатами роботи, виконаної протягом 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294), внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Сучасні практики в побудові тренувального процесу осіб з вадами зору в спортивних танцях».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – матеріали для практичних занять з дисципліни «Адаптивний спорт».</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> врахування особливостей організації та проведення тренувальних занять спортивними танцями для осіб з вадами зору під час розробки їх методичного забезпечення.</p>	<p>Наукова новизна: обґрунтовано, який саме фізичний і психологічний вплив мають тренувальні заняття спортивними танцями на осіб з вадами зору; розроблено методіку проведення тренувальних занять спортивними танцями для осіб з вадами зору на основі практичного досвіду у центрі реабілітації і адаптації «Ярміз».</p> <p>Впроваджені матеріали можуть бути застосовані майбутніми фахівцями під час планування та організації навчально-тренувального процесу зі спортсменами з вадами зору.</p> <p>Рекомендації: рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання дисциплін, пов'язаних із теорією та практикою спорту, управлінням в спортивній сфері, курсів підвищення кваліфікації тощо.</p>	<p>Матеріали досліджень впроваджено при проведенні практичних занять зі студентами 3 курсу з дисципліни «Адаптивний спорт» впродовж 2023–2024 н.р.</p> <p>Впровадження результатів досліджень сприяло розширенню кола знань студентів щодо сучасних практик в побудові тренувального процесу осіб з вадами зору в спортивних танцях та методичних напрацювань щодо проведення тренувальних занять спортивними танцями для осіб з вадами зору, що передбачає економічний і соціальний ефект.</p>

Автори розробки:

професор кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту



Ірина КОГУТ

магістрантка кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту

Софія БЛИК

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи



Ольга БОРИСОВА

**Представник установи, де виконувалось
впровадження:**

Завідувач кафедри

Тетяна КРОПИВНИЦЬКА