



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАВЧАННЯ

УДК 378.4-056.26: 37-044.332

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.13857781>

Розвиток інклюзивного фізичного виховання у закладах вищої освіти України у сучасному вимірі

Блавт Оксана Зіновіївна

професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, вул. Ст. Бандери,
12, 79013, Україна, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5526-9339>

Козіброда Лариса Володимирівна

доцент, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної
культури, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана
Боберського, м. Львів, вул. Костюшка, 7, 79007, Україна, ORCID
<https://orcid.org/0000-0001-8232-425X>

Прийнято: 12. 09.2024| Опубліковано: 29.09.2024

***Анотація.** У роботі розглянуто питання розвитку інклюзивного фізичного виховання у закладах вищої освіти України відповідно наративам сьогодення. Визначена потреба у сучасних дослідженнях стратегії цього процесу в контексті загальних підходів світової спільноти, поряд із тим необхідність урахування впливу воєнного стану на освітній процес вищої школи. Мета статті: виявити напрями розвитку інклюзивного фізичного виховання у закладах вищої освіти у сучасному вимірі. Методи дослідження: теоретичний*



аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення. Визначено, що інклюзивне фізичне виховання визначається як теорія та практика у забезпеченні належного рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти з інвалідністю, який позиціонується як важливий шлях до покращання їхнього фізичного стану. Установлена необхідність розробки навчальних планів інклюзивного фізичного виховання, які б ефективно відповідали реальним потребам педагогічної практики сьогодення. Систематизовано напрями розвитку інклюзивного фізичного виховання, відповідних вимогам часу, у переліку котрих виокремлено: використання інноваційних сучасних методів та засобів інклюзивного фізичного виховання; формування у здобувачів знань про здоров'я та можливості здоров'язбереження в умовах воєнного стану; упровадження у навчальний процес засобів рекреації; застосування креативних засобів активізації рухової активності; використання новітніх практик фізичної культури, зокрема тих, які спрямовані на нормалізацію психологічного стану здобувачів вищої освіти; активізація позанавчальних занять фізичною культурою на принципах інклюзивності; розробка персоналізованих програм фізичного виховання на основі використання сучасних технологій. Визначено, що розвиток інклюзивної практики фізичного виховання повинен відбуватись ґрунтуючись на надбаннях вітчизняної системи освіти та розвитку подій воєнного стану для розробки інклюзивних практик. З'ясовано, що сучасне інклюзивне фізичне виховання у вищій школі задля відповідності вимогам часу та задоволення поточних потреб здобувачів вищої освіти з інвалідністю має перейти до нової освітньої парадигми.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, інклюзія, фізичне виховання; воєнний стан, здоров'язбереження.



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

The development of inclusive physical education in higher education institutions of Ukraine in the modern dimension

Blavt Oksana

Professor, Dr. (Pedagogic Sciences), Professor of the Department of Physical Education, Lviv Polytechnic National University, Lviv, st. St. Banderi, 12, 79013, Ukraine ,<https://orcid.org/0000-0001-5526-9339>

Kozibroda Larysa

Associate Professor, Dr. (Pedagogic Sciences), Professor of the department of theory and methods of physical culture, Lviv State University of Physics culture named after Ivan Bobersky, Lviv, st. Kosyushka, 7, 79007, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8232-425X>

Abstract. *The paper considers the issue of the need to develop inclusive physical education in higher education institutions of Ukraine following the narratives of the present. The need for modern research on the strategy of this process in the context of general approaches of the world community is identified, along with the need to take into account the impact of martial law on the educational process. The purpose of the article is to identify development directions of inclusive physical education in higher education institutions in the modern dimension. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison, generalization. It has been determined that inclusive physical education is defined as a theory and practice in ensuring an appropriate level of physical activity for higher education students with disabilities, which is positioned as an important way to improve their physical condition. The necessity of developing inclusive physical education curricula that would effectively meet the real needs of today's pedagogical practice is established. The directions of*



development of inclusive physical education that meet the requirements of the time are systematized, the list of which includes: the use of innovative modern methods and means of inclusive physical education; formation of knowledge about health and health protection opportunities in martial law; introduction of recreation facilities into the educational process; use of creative means of activating motor activity; use of the latest physical culture practices, in particular those aimed at normalizing the psychological state of children. It has been determined that the development of inclusive physical education practices should be based on the achievements of the national education system and the development of martial law events for the development of inclusive practices. It has been found that modern inclusive physical education in higher education should move to a new educational paradigm to meet the requirements of the times and meet the current needs of higher education students with disabilities.

Keywords: *students, inclusion, physical education; martial law, health protection.*

Вступ. Повномасштабне вторгнення РФ на територію України стало потужним каталізатором змін у всіх галузях суспільного життя. Вища освіта зазнала трансформацій як у способах реалізації освітнього процесу, так й у змісті освітніх програм. Нині ефективні кроки вітчизняної системи освіти стосовно модернізації освітнього процесу спрямовані на поєднання в корисних пропорціях розумових і фізичних занять.

Не викликає сумніву, що нині дисципліна «Фізичне виховання», підпорядковуючись сучасним наративам, зазнає змін. Насамперед, така тенденція зумовлена зміною контингенту здобувачів вищої освіти. Щорічна позитивна динаміка кількості здобувачів з інвалідністю внаслідок війни зумовлює зміну пріоритетів у визначенні цілей та завдань фізичного виховання



(ФВ), як основного інструменту їхньої підготовки до фізичних навантажень у повсякденному житті та виконанні фахових обов'язків [4].

Підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти з інвалідністю нині визнано однією з найважливіших цілей освітньої політики на міжнародному рівнях, систематичність і неперервність її реалізації позиціонуються як ефективний напрям забезпечення освітньої інклюзії [12], яка, своєю чергою, визнана ознакою «здорового» суспільства [15].

Тож, не викликає сумніву існування потреби у сучасних дослідженнях стратегії розвитку інклюзивного ФВ в контексті загальних підходів світової спільноти, які визначаються зокрема впливом воєнного стану на освітній процес. Поряд із тим необхідно реалізувати завдання забезпечення автентичних, трансформаційних інклюзивних практик ФВ, які б повною мірою були відповідні нагальним потребам суспільного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний освітній дискурс ґрунтовно зосереджений на контексті інклюзії. Визнано [8, 14], що упровадження інклюзії у фізичне виховання є складним, багатогранним явищем. Незважаючи на її беззаперечну цінність, досліджено [7, 9], що цей процес супроводжується різними суперечливими аспектами. У переліку котрих виокремлено: панування стереотипів та недостатньої поінформованості щодо сутності освітньої інклюзії [10]; перешкоди воєнного стану, як от вимушений перехід у дистанційний формат навчання [2]; відсутність інформації про вплив та значення інклюзивного ФВ у освітній інклюзії [13] тощо. Тож, як досліджено [4], питання інклюзії «залишається серйозним викликом» для реалізації ФВ.

З іншого боку, визнається [7], що широкий спектр аспектів ФВ дозволяє використовувати інструменти цього процесу задля реалізації цілей освітньої інклюзії. Поряд із беззаперечним впливом на оптимізацію фізичного стану та здоров'язбереження учасників освітнього процесу, що підтверджується



науковими розвідками [7, 9], акцентується [1] на можливості впливу фізичної активності на психологічний стан, на соціалізацію [3], на можливостях забезпечення самостійного функціонування здобувачів вищої освіти з інвалідністю в освітньому середовищі [4] тощо.

Втім, не викликає сумніву, що зміна зовнішніх суспільно-політичних умов, зміна соціуму під дією тривалого воєнного стану, вимагає зміни й інклюзивної практики, як особливої системи навчання [5].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми
Стверджується [5] необхідність трансформаційної та системної зміни статусу-кво та необхідність виходу за межі традиційних освітніх парадигм для забезпечення ефективності цього процесу.

Зважаючи на виклики поточної ситуації воєнного стану в країні, яка зумовлює зміни в освітньому процесі вищої школи, необхідності задовольняти вимоги щодо забезпечення ефективності інклюзивного ФВ у покращанні здоров'я здобувачів вищої освіти з інвалідністю, існує необхідність додаткового дослідження. Таким чином, дієвість реалізації завдань інклюзивного ФВ передбачає неперервний розвиток цього процесу, відповідний сучасності.

Мета статті: виявити напрями розвитку інклюзивного ФВ у закладах вищої освіти у сучасному вимірі.

Завдання статті:

1. З'ясувати розуміння «інклюзії» у ФВ та можливості її реалізації в освітньому процесі вищої школи.
2. Систематизувати напрями розвитку інклюзивного ФВ, відповідних вимогам часу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.



Виклад основного матеріалу дослідження. Не викликає сумніву, що потужні суспільно-політичні трансформації стали чинником розвитку об'єктивних потреб у зміні педагогічної теорії і практики усіх напрямів освітнього процесу вищої школи. Варто врахувати й зміну контингенту здобувачів вищої освіти, викликаною перманентним збільшенням кількості осіб з інвалідністю. Серед таких, поряд із учасниками бойових дій, цивільні особи, які отримали травми внаслідок війни.

Впровадження інклюзії на практиці у фізичному вихованні, визнано [7] складним та багатогранним явищем, яке необхідно аналізувати на рівнях теорії та практики, відповідної вимогам часу. При цьому, основна мета освітньої системи – функціонувати як інтеграційний інститут у суспільстві, і інклюзивна освіта розглядається [15] як шлях до досягнення цієї мети.

Тож існує необхідність урахування умов зміни об'єктивної реальності задля трансформації педагогічної практики інклюзивної освіти у відповідність вимогам сучасності. Як гарантована державою система освітніх послуг, інклюзивна освіта ґрунтується на принципах недискримінації, врахування різноманіття особистості, ефективного залучення та включеності в освітній процес усіх його учасників [6].

Систематизувавши наявні погляди із досліджуваної проблематики, визначено, що інклюзивне ФВ є теорією й практикою забезпечення належного рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти з інвалідністю, що позиціонується [13] як важливий шлях до покращання їхнього фізичного стану.

Як стверджують [9], використання ФВ, фізичної активності та занять спортом надає широким спектр переваг як окремим особам, громадам і суспільству в цілому. Поряд з тим, зазначається [7], що якісне інклюзивне ФВ відрізняється від занять фізичною культурою. Основні відмінності полягають насамперед у різноманітності, інклюзивності, значенні чи цінності змісту. Тож,



інклюзивне ФВ акцентується на навчанні під керівництвом однолітків і комплексному розвитку навичок, що ґрунтується на інтеграції, здоров'язбереженні та якісній освіті [13].

Виокремимо напрями реалізації інклюзивного ФВ з урахуванням впливу воєнного стану на освітній процес вищої школи:

- навчальний: полягає у забезпеченні учасників освітнього процесу знаннями, формування й розвиток рухових умінь і навичок з урахуванням індивідуальних особливостей кожного здобувача та наявності інвалідності, враховуючи й те, що ця інвалідність могла бути набута відносно недавно;
- оздоровчий: спрямований на збереження і поліпшення стану здоров'я у всіх його вимірах, корекцію фізичного розвитку, підвищення захисних сил організму, запобігання розвитку супутніх патологій, покращання психологічного стану;
- суспільний: забезпечення розвитку інклюзивного освітнього середовища задля успішної соціалізації здобувачів з інвалідністю.

Узагальнивши базові тези, констатуємо, що інклюзивне ФВ передбачає реалізацію підходів у забезпеченні фізичної активності здобувачів з інвалідністю задля реалізації перелічених напрямів. Втім, незважаючи на це спільне концептуальне розуміння «ідеї» інклюзії, практичний аспект реалізації цього процесу саме у ФВ викликає низку питань та протиріч.

Враховуючи перелічене та зміну сучасних освітніх наративів, не викликає сумніву необхідність корекції навчальних планів. Поточна парадигма інклюзивного ФВ насамперед повинна врахувати те, що здобувачі з інвалідністю, а, відтак, з наявними характерними проблемами фізичного та психічного здоров'я, вплив яких суттєво проявляється в освітньому процесі, вимагають зміну наявних моделей педагогічної практики цього процесу. Останні, мають ґрунтуватись на основі тісних зв'язків з практичною реальністю та бути відповідні сучасним викликам.



Тут варто зазначити, що у контексті ФВ існують певні обмеження у реалізації вимог інклюзії [8]. У переліку – підготовка викладачів та рівень їхньої кваліфікації для реалізації сучасних інклюзивних програм. Тож існує необхідність переглянути підготовку фахівців, а саме в її структуруванні та організації навчальних розділів з огляду на виміри часу, простору та реальності в контексті розвитку інклюзивних практик.

Тож, ми долучаємось до думки [5] про необхідність викладачам ФВ поглиблення знань, вдосконаленні вмінь і навичок для побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку у реалізації інклюзивного ФВ. Ми підтримуємо пропозиції [6] розробки навчальних планів, які б ефективно відповідали реальним потребам педагогічної практики інклюзивного ФВ. У цьому аспекті пропонується консолідація педагогічних і дидактичних аспектів інклюзивного ФВ, та того, що спектр інклюзії базується на принципі, що інклюзивне фізичне виховання вимагає зміни навчальної програми, а не здобувачів [7].

Попри те, що в українській науці сьогодні є достатня кількість комплексних праць з де викладено теоретичні засади й методологічні підходи до професійного розвитку викладачів ФВ, вони вимагають подальших якісних досліджень саме у ракурсі реалізації інклюзивного ФВ. Як зазначено [14], такі наявні дослідження є невеликими, залежними від контексту та обмежені у застосуванні при зміні умов діяльності.

З'ясовано, що забезпечення ефективного розуміння напрямів реалізації та підтримки інклюзивного ФВ з боку педагогічної практики вимагає:

- набуття фахівцями знань про об'єктивні обмеження та потреби, пов'язані із фізичною активністю та розвитком рухових навичок у процесі інклюзивного ФВ здобувачів з інвалідністю;



- пристосування навчального процесу до змін навколишнього середовища та оцінювання для кожної групи інвалідності задля допомоги здобувачам у досягненні визначених маркерів навчальної програми з ФВ та їхніх індивідуальних навчальних цілей;
- формування структури процесу інклюзії у ФВ , яка допоможе педагогам орієнтуватися в процесі реалізації індивідуального освітнього плану з конкретним опрацюванням оцінювання результатів, планування та навчання;
- урахування зміни зовнішніх умов, у яких можуть відбуватися ФВ та фізична активність, включаючи зміни інструментів реалізації освітнього процесу;
- планування занять, яке повинно ґрунтуватись на розумінні та урахуванні можливостей здобувачів з інвалідністю, а не на припущеннях про труднощі, з якими вони стикаються;
- розробка інструментів практик інклюзивного ФВ на принципах диференційованого навчання;
- розробка підходів до підтримки фізичної активності здобувачів з інвалідністю задля збагачення їхнього індивідуального досвіду фізичної активності.

Загалом, такі заходи скеровані на формування кожного із здобувачів вищої освіти з інвалідністю своєї належності і можливості досягти успіху, тобто реалізацію провідних наративів інклюзивної освіти. Інклюзивне ФВ вимагає реалізовувати концепцію того, що міра успіху для кожного може бути різним. Своєю чергою, педагогічний процес повинен адаптуватись так, щоб гарантувати, що кожен здобувач з інвалідністю навчається та досягає результатів ФВ у власному темпі та відповідно до власних можливостей.

Тож, ми підтримуємо висновки [7], що навчальна програма інклюзивного ФВ, стратегії її викладання та реалізації повинні бути розроблені з точки не пристосовування здобувачів до заздалегідь запланованих умов, а навпаки. Окрім



того, слід зосередитися на результатах навчання та можливостях досягнення цих результатів різними способами.

Відтак, нам імponує думка [10] про те, щоб гарантувати максимальну можливість індивідуальної реалізації, можна запропонувати різноманітні параметри, які можуть бути розроблені таким чином, щоб орієнтуватися на конкретні сильні сторони/потреби здобувачам вищої освіти з інвалідністю. Поряд з тим, задля такої реалізації повинні бути створені та надані безліч можливостей для здобувачів з інвалідністю фізично удосконалюватись різними способами задля забезпечення їхньої фізичної та емоційної незалежності.

Вважаймо, що саме емоційна безпечність є вкрай важливою з огляду на можливий набутий травматичний досвід внаслідок бойових дій на території нашої країни. Тут варто особливу увагу звернути на можливість інтеграції у інклюзивне ФВ ідей суміжних галузей знань, як от педагогіки, зокрема корекційної та превентивної, психології, фізіології, соціальної роботи тощо. Потенціал такого підходу полягає в поглибленні знань, що ґрунтується на наявному міцному зв'язку фізичного, інтелектуального та соціального розвитку індивіда.

Визначено [14], що серед основних цілей ФВ – набуття здобувачами навичок здорового способу життя, який визнано [1] чинником запобігання психічним розладам. Психічне здоров'я синтезує емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, розлади якого підвищують ризик багатьох типів проблем із фізичним здоров'ям, особливо тривалих станів.

Тож, ми долучаємось до думки [1], про необхідність застосування у освітньому процесі інклюзивного ФВ спеціальних засобів, які скеровані на нормалізацію психологічного стану здобувачів вищої освіти з інвалідністю.

Не викликає сумніву, що порушення психологічного стану погіршує здатність щоденного функціонування. Психічне здоров'я, поряд з фізичним, є



однаково важливими складовими загального стану здоров'я. Тривалий час проведення бойових дій на території України, перебував в умовах постійного ризику, стає чинником емоційного дисбалансу та розладів психічної діяльності. Особливо розповсюдженим явищем у здобувачів вищої освіти стало наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Що цілком закономірно, оскільки ПТСР може проявлятися після переживання травматичних подій війни, відчуттів стресу та страху після того, як небезпека минула, нападів паніки, параної та змін в емоціях.

Загальновизнано, що тривалий рівень стресу негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я. Проте, значення сприяння, підтримки та відновлення психічного благополуччя за допомогою фізичної культури часто ігнорується. Натомість вплив фізичної активності на психічне здоров'я може змінюватися залежно від рівня активності: встановлено наявність лінійного зв'язку між змінними психічного здоров'я та фізичною активністю [16]. З огляду вже на наявність порушень у стані здоров'я внаслідок інвалідності, які є чинником формування певних особливостей психологічного стану, саме на цьому аспекті інклюзії слід звернути увагу.

Беззаперечно, що інклюзивне ФВ володіє усіма можливостями надання певного запасу знань та навичок здорового способу життя, які забезпечать покращення покращання як фізичного, так і психологічного стану здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Тож, таке визначає необхідність надання здобувачам вищої освіти інформації про здоровий спосіб життя, потреби дбайливо ставлення до власного фізичного та психічного здоров'я, можливостей усунення порушень у стані свого здоров'я, а, в іншому разі, адаптацію своїх можливостей до ефективного існування за наявності інвалідності, й можливостей нормалізації свого психологічного стану.



Визнано, що заклад вищої освіти є важливим фактором у формуванні позитивних переконань щодо ФВ та «здорової поведінки». Відтак, організація фізкультурно-масових заходів на принципах інклюзивності сприяє залученні здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Зокрема, використання змагань із видів спорту, факультативні заходи фізичної активності, фізкультурно-масові свята є прикладами інклюзивного стилю реалізації ФВ.

Поряд із тим, фізкультурно-масові заходи в умовах воєнного стану визнано [2] дійовим засобом організації оздоровчої рухової активності, завдяки чому створюються умови для зниження захворюваності, підвищення якості та активної життєдіяльності, запобігання розвитку захворюванням і подолання їх наслідків та психологічної регуляції.

Відтак, систематизовано напрями розвитку інклюзивного ФВ, відповідних вимогам часу:

- зміна педагогічної практики реалізації освітнього процесу;
- формування у здобувачів знань про здоров'я та можливості здоров'язбереження в умовах воєнного стану;
- упровадження у навчальний процес засобів рекреації та психологічної релаксації;
- застосування креативних засобів активізації рухової активності,;
- використання сучасних практик фізичної культури, як от йоги, засобів м'язової релаксації, аутогенних тренувань, дихальних вправ тощо, спрямована на усунення симптомів напруги, пов'язаних із тривогою [11];
- активізація позанавчальних занять фізичною культурою на принципах інклюзивності, як от участь у студентських фізкультурно-масових заходах, адаптивній фізичній активності, залучення до занять адаптивним спортом тощо;



– розробка персоналізованих програм ФВ на основі використання сучасних технологій, як от розумних годинників, певних функцій смартфонів, пристроїв для запобігання зокрема травмам, падінням тощо.

Висновки. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти на сьогодні є актуальним питанням в контексті здоров'язбереження учасників освітнього процесу. Інклюзивне фізичне виховання визначається як теорія та практика у забезпеченні належного рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти з інвалідністю та позиціонується як важливий шлях до покращання їхнього фізичного стану. З'ясована потреба трансформації цього процесу та його структури відповідно до змін суспільно-політичної ситуації та тривалого воєнного стану задля досягнення його ефективності.

Виявлені напрями розвитку інклюзивного ФВ у закладах вищої освіти у сучасному вимірі визначають необхідність зміни педагогічної практики реалізації інклюзивного ФВ, використання інноваційних сучасних практик та персоналізації цього процесу. Розвиток інклюзивної практики ФВ повинен відбуватись ґрунтуючись на надбаннях вітчизняної системи освіти та розвитку подій воєнного стану для розробки інклюзивних практик.

Визначено, що сучасне інклюзивне ФВ у вищій школі задля відповідності вимогам часу та задоволення поточних потреб здобувачів вищої освіти з інвалідністю має перейти до нової освітньої парадигми. Тож, інклюзивне ФВ має стати постійно розвивальним процесом, практики якого базуються на принципах взаємоповаги, позитивної мотивації до здійснення систематичної фізичної активності та гнучких підходах.

Список використаних джерел

1. Гуртова Т., Незгода, С. (2023). Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах



воєнного стану. Освіта. Інноватика. Практика. 2023. Том 11, № 4. С. 20–25. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i4-003

2. Стадник В. В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2022. Вип. 16. С. 132–140. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488>

3. Хренова В. В., Кас'яненко О. М., Стоколос-Ворончук О. О. Вплив інклюзивного навчання на соціально-емоційний розвиток дітей з порушенням мовлення та їх інтеграцію в суспільство. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. Вип. 2. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.01.29.02>

4. Blavt O. Formation of an inclusive model of physical education for students with disabilities who are war veterans in higher education institutions, Mountain school of Ukrainian Carpaty. 2023. Vol. 28. P. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.15330/msuc.2023.28.5-10>

5. Celestino T., Ribeiro E., Morgado E. G., Leonido L., Pereira A. Representations of physical teachers' teachers of their training to promote inclusion of students with disabilities. Education Sciences. 2024. Vol. 14(1). P. 49. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14010049>

6. López I. G., García D. M. La formación permanente como herramienta para mejorar la intervención del maestro de educación física con alumnado con discapacidad. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2018. Vol. 33. P. 118–122.

7. Makopoulou K., Penney D., Neville R., Thomas G. What sort of 'inclusion' is Continuing Professional Development promoting? An investigation of a national CPD programme for inclusive physical education. International Journal of Inclusive Education. 2019. Vol. 26(3). P. 245–262. DOI: <https://doi.org/10.1080/13603116.2019.1647297>



8. McGrath O., Crawford S., O'Sullivan D. It's a challenge': Post primary physical education teachers' experiences of and perspectives on inclusive practice with students with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 2019. Vol. 12. P. 2. DOI: <https://doi.org/10.5507/euj.2018.011>
9. McLennan N. Making the case for inclusive quality physical education policy development: a policy brief. Published by the United Nations Educational: Scientific and Cultural Organization, 2021.
10. Nilholm C. Research about inclusive education in 2020 – How can we improve our theories in order to change practice? *European Journal of Special Needs Education*. 2020. Vol. 36(3), 358–370. DOI: <https://doi.org/10.1080/08856257.2020.1754547>
11. Norelli S. K., Long A., Krepps J. M. *Relaxation Techniques*. Stat Pearls Publishing, 2024.
12. Page A., Anderson J., Charteris J. (2023). Including students with disabilities in innovative learning environments: a model for inclusive practices. *International Journal of Inclusive Education*. 2023. Vol. 27. No. 14. P. 1696–171. DOI: <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1916105>
13. Penney D. R., Jeanes J., O'Connor, Alfrey L. Re-theorising inclusion and reframing inclusive practice in physical education. *International Journal of Inclusive Education*. 2018. Vol. [22\(10\)](#). P. 1062–1077. DOI: <https://doi.org/10.1080/13603116.2017.141488>
14. Pocock T., Miyahara M. Inclusion of students with disability in physical education: a qualitative meta-analysis. *International Journal of Inclusive Education*. 2018. Vol. 22(7). P. 751–766. DOI: <https://doi.org/10.1080/13603116.2017.1412508>
15. Rapp A. C., Corral-Granados A. Understanding inclusive education – a theoretical contribution from system theory and the constructionist perspective. *International Journal of Inclusive Education*. 2021. Vol. 28(4). P. 423–439. <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1946725>



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

16. Shimura A., Masuya J., Yokoi K., Morishita C., Kikkawa M., Nakajima K., Chen C., Nakagawa S., Inoue T. Too much is too little: estimating the optimal physical activity level for a healthy mental state. Front. Psychol. 2023. Vol. 13. P. 988. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1044988>