

ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОГО ТРЕНАЖЕРУ ALFA GRAVITY ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ТІЛЕСНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Молодова Олена Юріївна,

здобувачка вищої освіти СВО магістр кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка,
засновниця простору «Втілення», голова ГО «Рух та Втілення»
ORCID ID: 0009-0005-8886-8668

Останніми роками серед практиків адаптивної фізкультури спостерігається значне зростання інтересу до інноваційних тренажерів, що здатні не лише покращити фізичну форму, а й відновити ментальне здоров'я, стимулювати підсилення когнітивних функцій. Яскравий представник подібних методик – український тренажер Alfa Gravity. Цей унікальний метод поєднує тілесно-орієнтований підхід, психосоматику, лікувальну фізкультуру та фізичну реабілітацію, що дозволяє користувачам ефективно тренувати м'язи, покращувати координацію та підвищувати загальну витривалість.

У статті розглянуто особливості Alfa Gravity, його переваги та вплив на здоров'я, наведені практичні рекомендації щодо використання методики, зокрема в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Дослідження базується на загальнонаукових, порівняльних, пошукових та практичних методиках, включаючи багаторічний досвід тренерської діяльності у співпраці з громадськими та благодійними організаціями. Результати вказують на високу ефективність цієї методики для поліпшення самопочуття та емоційного стану, покращення постави, зміцнення та надання еластичності м'язам, ментального оздоровлення, підвищення загального тонусу.

Ключові слова: Alfa Gravity, психоемоційне відновлення, тілесний інтелект, корекційна педагогіка, спеціальна освіта, індивідуальний підхід, міждисциплінарний аналіз.

Molodova Olena. Using Ukrainian exercise equipment Alfa Gravity to harmonise physical and mental health

In recent years, there has been a significant increase in interest among practitioners of adaptive physical education towards innovative training devices that not only enhance physical fitness but also restore mental health and stimulate cognitive functions. A prominent representative of such methodologies is the Ukrainian training device, Alfa Gravity. This unique method combines a body-oriented approach, psychosomatics, therapeutic physical education, and physical rehabilitation, allowing users to effectively train their muscles, improve coordination, and enhance overall endurance.

The article explores the features of Alfa Gravity, its advantages, and its impact on health, providing practical recommendations for utilizing the method, particularly in working with children with special educational needs. Alfa Gravity has been found to be highly effective in harmonizing physical and mental health, particularly in its positive effects on physical and emotional states, posture improvement, muscle elasticity, and psychosocial recovery. Additionally, Alfa Gravity strengthens the cardiovascular system and increases endurance and flexibility, making it a valuable tool in rehabilitation and adaptation programs, especially for children with special educational needs. Overcoming physical limitations not only improves health but also fosters socialization, regardless of age or gender.

Creating a supportive environment and utilizing innovative methods like Alfa Gravity is crucial for encouraging activity and development in children, which in turn contributes to their holistic growth. For children with special educational needs, the benefits of Alfa Gravity include enhanced innervation, restoration of the mind-body connection, strengthening of neural pathways, stimulation of fine motor skills, assistance in sensory integration, promotion of better cognitive development, and support in becoming more independent.

In conclusion, the Alfa Gravity training method represents a significant advancement in adaptive physical education, offering a comprehensive approach to improving both physical and mental health. Its application can lead to profound benefits for individuals, particularly children with special needs, by fostering their development and enhancing their quality of life.

Key words: Alfa Gravity, psycho-emotional recovery, body intelligence, corrective pedagogy, special education, individual approach, interdisciplinary analysis.

Вступ. Тренажер Alfa Gravity поєднує східні та західні методики фізичного розвитку з аутентичними українськими традиціями зміцнення організму, підсилення морально-вольових якостей особистості. Його назва складається з двох компонентів: «Alfa», що символізує початок та «Gravity» – земне тяжіння. Багатофункціональний тренажер відрізняється широким спектром позитивного впливу на організм людини та її психічне здоров'я, що підтверджено власними спостереженнями авторів та публікаціями інших дослідників, зокрема Євгена Фурмана [6] та Сергія Ломиноги [2].

Специфіка роботи з цим знаряддям визначається горизонтальним положенням тіла людини, яка за допомогою спеціального обладнання підвішується за руки та ноги, що дарує свободу рухів у тривимірному просторі. Цей аспект корисний при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, оскільки не викликає у них супротиву на противагу багатьом методам фізкультури. Дослідження продемонстрували, що вони менше займаються фізичною активністю порівняно з дітьми типового розвитку, що призводить до слабких рухових здібностей і ризику хронічних захворювань, таких як ожиріння [15]. Рухливість має численні пере-

ваги для дітей, включаючи соціальну інтеграцію, покращення фізичної форми та координації, підвищення самооцінки та якості життя. Подолання утисків у тілі, окрім покращення фізичного та психічного здоров'я, позитивно впливає на соціалізацію людини, незалежно від віку та статі, опосередковано сприяючи розвитку соціального інтелекту особистості [11].

Адаптивна фізкультура є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей осіб з обмеженими можливостями, виховання їхньої рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування, соціальної адаптації [8]. Однак діти з обмеженими можливостями зазвичай мають менший рівень фізичної активності, що ускладнює їх інтеграцію в суспільство [13]. Причини цього явища складні і включають фізичні, соціальні, культурні та психічні фактори [7]. Багато дітей з особливими освітніми потребами віддають перевагу пасивному способу життя через психологічні або фізіологічні бар'єри, а також через низьку мотивацію до фізичних вправ [9]. Ці перепони значною мірою пов'язані з умовами навколишнього середовища та особистими факторами [10]. Відсутність соціальної підтримки та адаптованих програм фізичних вправ значно обмежує їх можливості для активності [12]. Ефект від використання тренажеру Alfa Gravity нагадує творчу гімнастику, ефективність якої доведена численними дослідженнями. Творча гімнастика поєднує елементи, які легко виконувати, щоб діти могли активно рухатися. Вона стимулює всі аспекти когнітивних, емоційних, психомоторних або сенсорних здібностей [14].

Матеріали та методи. Загальнонаукові (аналіз, синтез), міждисциплінарні, порівняльні та пошукові. Використано оглядову та спеціалізовану наукову літературу, присвячену фізичному та психоемоційному відновленню з використанням тренажеру Alfa Gravity. Джерельна база дослідження охоплює матеріали, основу яких складають результати досліджень закордонних та вітчизняних науковців. Основою дослідження став власний досвід Олени Молодової, яка з березня 2022 року, в партнерстві з низкою благодійних організацій, зокрема ГО «Художників «Пектораль», Art Centre Zelo, Полтавською філією Суспільної служби України, UNICEF Ukraine, Save The Children, активно працює з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Для вихованців проводиться адаптивна фізкультура, сенсорна інтеграція, нейропластика для розвитку моторики, нейросенсорика, стретчинг в поєднанні з українським тренажером Alfa Gravity.

Виклад основного матеріалу. Попри те, що історія тренажера Alfa Gravity налічує всього кілька десятиліть, немає єдиної думки стосовно коріння цього тренажера. За першою версією методика бере свій початок у давньослов'янській практиці під назвою «Правило», яка застосовувалася для підготовки воїнів, допомагаючи у розвитку фізичної сили, спритності та гнучкості, а також психологічній підготовці до стресових ситуацій та умов. Згідно іншого погляду, у основу тренажера

Альфа Гравіті покладено практику козаків-характерників [6]. За народними переказами вони тренували своє тіло і відновлювали здоров'я завдяки оригінальній вправі – четверо чоловіків тримали за ноги та руки п'ятого, який у підвищеному стані виконував різні вправи. Завдання помічників складалося у тому, щоб розтягувати кінцівки свого побратима. Через сильне напруження в усіх м'язах та зв'язках, тіло п'ятого учасника ставало неймовірно сильним та витривалим. Потім вони мінялися, що дозволяло по черзі виконати необхідні вправи. Навіть за часів козацтва люди зрозуміли, що один із кращих засобів виховання характеру та зміцнення здоров'я – фізичні вправи, які допомагають у розвитку необхідних фізичних навичок, відновленні й розширенні діапазону рухової активності, формуванні багатьох позитивних рис характеру [1].

З 2007 року ентузіасти із Запоріжжя та Одеси перетворили давню практику на сучасний вид фізичної активності. Вони використали елементи альпіністського спорядження, зробивши Alfa Gravity індивідуальним тренажером, що не потребує сторонньої допомоги, тільки нагляду з боку тренера, поки людина опановує базові вправи та техніку безпеки. Так з'явилося спеціальне обладнання, що включає чотири мотузки з кріпленнями для ніг та петлями для рук, що прикріплюються до стелі та / або перекладки.

Напрямок стрімко розвивався, доповнюючись напрацюваннями послідовників, які швидко відчули позитивний ефект від його використання. Засновники гармонійно поєднали філософію тайцзіцюань, тілесно-орієнтований підхід, психосоматику, психоаналіз, лікувальну фізкультуру та фізичну реабілітацію [6]. Починаючи з 2010-х років Alfa Gravity поширювався Україною, зокрема у Луцьку, Чернігові та Запоріжжі, проте найбільшого розвитку отримав у Одесі. Поступово інноваційний тренажер здобув популярність у в Європі та Азії.

Спірне питання щодо винахідника залишає широкі простори для дискусій. Серед засновників цього методу одесит Володимир Єзерський [2] та його колега Володимир Фалько. Знаковою постаттю став Євген Фурман, який створив власний бренд спорядження Ostorus та мігрував з України до Євросоюзу, розповсюджуючи цю систему на Заході. Ним створено ГО «Асоціація Альфа Гравіті», що стала першим офіційним об'єднанням фахівців.

Популярність Alfa Gravity викликана широким спектром застосування. Зокрема, він сприяє покращенню постави, зміцненню та еластичності м'язів, сполучної тканини, гнучкості суглобів, психоемоційному відновленню, ментальному оздоровленню [6]. Багато в чому це викликано зміною звичного положення тіла людини, завдяки чому гравітація впливає на усі органи та системи тіла під іншим кутом. Якщо у звичному форматі виконання переважної більшості фізичних вправ сила тяжіння діє на людину в вертикальному положенні, цей тренажер дає повну свободу рухів, постійно змінюючи вектор впливу. Поєднання фізичного та психічного впливу сприяє перемикаючому з думок на відчуття тіла,

що дозволяє опинитися у реальному моменті, сприяючи зниженню рівня стресу [3]. На користь подібних практик вказували численні мудреці Сходу та Заходу, оскільки невміння «перемикатися» від буденності – поширена причина психічних розладів та зниження мотивації.

Використання Alfa Gravity спонукає людину позбутися зайвих думок та зосередитися на поточному моменті. Суттєвий недолік подібних практик – відсутність ґрунтовних наукових досліджень та викликаний цим інформаційний вакуум в академічному середовищі. Спостерігається розмежування теоретичних знань, що задовольняють потреби наукової спільноти, з практичним досвідом, яким володіють ентузіасти Alfa Gravity, але не поспішають оформлювати його у вигляді фахових публікацій. Це породжує низку домислів, які стають підґрунтям для спекуляцій та псевдонаукових припущень. Наша стаття покликана нівелювати цю прогалину, поєднавши практичний досвід багаторічної тренерської роботи з академічним підходом до викладу основного матеріалу та проведення практичних досліджень.

Для кращого уявлення про тренажер Alfa Gravity та його можливості пропонуємо проглянути деякі основні вправи (фото 1-5). Їх виконує засновниця полтавського простору «Втілення» Олена Молодова. Фотоілюстративний матеріал використано з особистого архіву авторів. Цей фоторяд відображає логічну послідовність тренувального процесу, починаючи від вихідного положення до завершальної вправи. До речі, вихідне положення має важливий ефект для організму людини, слугуючи профілактикою міжхребцевих гриж та протрузій, сприяючи рівномірному розподілу навантаження на спину, плавному розтягуванню хребта та зміцненню м'язів спини, зокрема глибинних шарів мускулатури.

Необхідні пристосування та обладнання включають мотузки, вертикальні кріплення (до стелі або перекладини), пальцепи (для рук) та спеціалізовані черевики (для закріплення ніг). Одяг бажано використовувати вільний та зручний, що не буде сковувати рухи. З метою наближення Alfa Gravity до широкого загалу можна застосовувати спеціальні перчатки, що дискомфорт для пальців під час тримання за пальцепи. Цей крок розширює можливості для використання тренажера, особливо серед людей з надмірною вагою тіла.

Як правило, тренування індивідуальні, проте багато позитивних відгуків отримують групові заняття. Якщо у залі декілька людей, тренувальний процес можна розділити на послідовний ряд етапів – розминка перед використанням тренажера, тренування на Alfa Gravity та відновлення з використанням дошок Садху [4]. Також заняття можна урізноманітнити використанням тренажерів Бета та Гамма Гравіті, петлі Глісона та витяжки.

Alfa Gravity має яскраво виражений адаптаційний ефект, оскільки людина, перебуваючи в незвичному положенні, відчуває повну свободу рухів у кожній площині. Зміна вектора впливу земного тяжіння та постійне розтягнення хребта з м'язами, стимулює підсилення концентрації та уваги, сприяючи зосередженню на

поточному моменті. Відповідно мозок відпочиває від нав'язливих думок, а тіло максимально пристосовується до рухової невизначеності.

Працюючи з дітьми з особливими освітніми потребами виявилось, що вони здебільшого бояться положень головою донизу, зокрема під час вправ на фітболі, що викликано особливостями їх психіки. Поступове впровадження у тренувальний процес Alfa Gravity, зокрема елементу «Русалонька» (фото 2), дозволяє подолати цей страх, що позитивно впливає не тільки на ментальне здоров'я. Це актуально для усіх категорій вихованців. Річ у тім, що скутість у грудній клітині затискає діафрагму, що відповідно позначається на диханні, кровообігу та зовнішньо відображається у поставі, оскільки викликає дисбаланс у роботі різних відділів трапецієвидних м'язів. Людина починає сутулитися, постійно зводячи дельти вперед, що пов'язано з гіпертонусом грудного м'язу.

Специфіка роботи на Альфа Гравіті полягає у плавному, вільному виконанні вправ, проте вони дозволяють добре задіяти усі м'язи тіла, тримаючи їх у тонусі. Попри повільні рухи, людина добре навантажує м'язи, але в поєднанні з розтягненням, що не призводить до перевтоми. Як наслідок, після тренування немає відчуття знесилення, навпаки з'являються сили та енергія. Також це викликано постановкою правильного дихання, що неодмінно має бути включено у тренування з Alfa Gravity. Глибокі вдихи та повільні видихи сприяють кращому насиченню тіла киснем, що в сукупності з періодичним виконанням вправ головою донизу, стимулює оптимальну аерацію клітин мозку. Також це забезпечує омолодження для шкіри обличчя, зменшує набряки під очима. Позитивний ефект отримує нервова система, що відображається на емоційному стані та допомагає подолати стрес. До подібних висновків дійшов лікар ЛФК вищої категорії, кандидат медичних наук, засновник спортивно-оздоровчого клубу «Патріот» у місті Вінниці Сергій Ломинога, який також у своїй роботі поєднує різноманітні реабілітаційні методики, зокрема плавання, фізіотерапію, мануальну терапію, кінезотерапію, масаж та Альфа Гравіті [2]. Його трирічні дослідження охопили понад 250 осіб, з яких 60% – діти до 14 років. Позитивний вплив комплексної фізичної терапії відчули практично 90% пацієнтів, що підтверджено клінічними діагностичними даними.

Ще один важливий аспект покращення фізичної витривалості – суглобова гімнастика, яку ефективно доповнює система Alfa Gravity. На думку Фролова зі співавторами робота зі зміцнення суглобів має бути неодмінним складовим елементом не лише комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації, але й застосовуватися для тренування молоді з метою запобігання виникненню травм та більш ефективного відновлення після них [5]. Тренажер Альфа Гравіті чудово виконує цю функцію, про що свідчать відгуки тренерів та вихованців.

Піонер галузі Alfa Gravity Євген Фурман [6] вказує на широкий спектр позитивних ефектів від регулярного використання тренажера:



Фото 1. Зліва на право: вихідне положення, поворот вбік, групування



Фото 2. Зліва на право: «Русалонька», перехід до низу головою, «Ембріон» у першому рівні

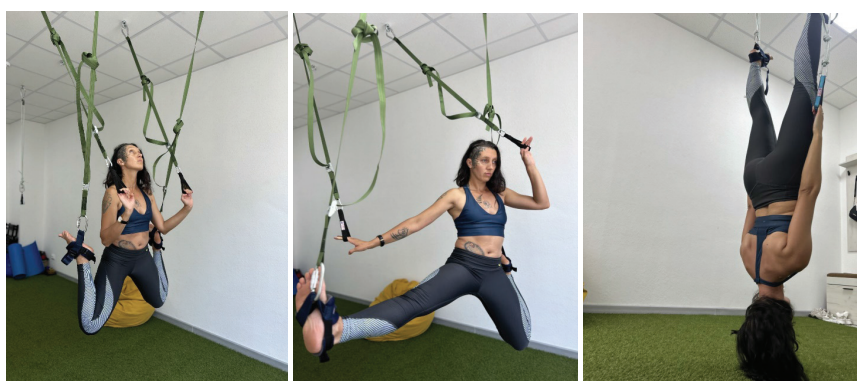


Фото 3. Зліва на право: вихід на колінні суглоби, напівшапат у другому рівні, вертикаль головою донизу



Фото 4. Зліва на право: переворот, витяжка спини, стійка на руках



Фото 5. Розслаблення з вигином спини

- поліпшення кровопостачання та лімфодренаж;
- підвищення гнучкості тіла;
- відновлення після травми;
- усунення м'язових утисків;
- стимуляція роботи головного мозку;
- тренування зв'язок, сухожиль та суглобів;
- зменшення розумового та емоційного напру-

ження.

Власний досвід авторів дозволяє виділити ще один позитивний аспект використання тренажера Alfa Gravity – витягування хребта, що одночасно викликає напруження та розтягнення м'язів, зміцнюючи їх та сприяючи формуванню рівної постави. Зміна положення тіла стимулює когнітивні процеси та може бути використано для духовного саморозвитку, доповнюючи різноманітні східні практики. Коли людина позбавляється контакту з землею, у неї задіюється внутрішній енергетичний центр, що у філософії Сходу називається «хара» [6]. Подібні твердження ненаукові, проте позитивний ефект на психоемоційний стан людини доведено особистим досвідом практиків.

Актуалізуючи власний досвід тренерської роботи з Альфа Гравіті можемо відмітити наступні позитивні ефекти від його використання для різних цільових аудиторій:

Для дітей типового розвитку

- зміцнює хребет та суглоби
- покращує поставу та гнучкість
- надає м'язам еластичності
- стимулює креативне мислення
- дозволяє отримати новий досвід
- дарує позитивні емоції
- забезпечує цікаве та змістовне дозвілля

Для дітей з особливими освітніми потребами

- підсилює іннервацію
- відновлює зв'язок розуму та тіла
- зміцнює нервові шляхи

- стимулює дрібну моторику
- допомагає у сенсорній інтеграції
- сприяє кращому когнітивному розвитку
- допомагає стати самостійнішими

Для дорослих

- підтримує тіло у тонусі
- вирівнює поставу
- зміцнює м'язи та суглоби
- забезпечує кращу роботу мозку
- слугує профілактикою вікових когнітивних пору-

шень

- дозволяє обережно пропрацювати опорно-руховий апарат

- стимулювати роботу серцево-судинної системи.

Для спортсменів

- допомагає м'язам стати функціональними
- сприяє кращому відновленню після важких тренувань

- слугує додатковим методом підготовки до змагань

Для військовослужбовців та ветеранів

- сприяє розвитку витривалості
- підсилює стресостійкість
- розвиває адаптивність мислення
- допомагає швидко перемикаати фокус уваги та оцінювати ситуацію

- пришвидшує відновлення та подолання наслідків поранень

- покращує ментальне здоров'я
- дозволяє позбутися психоемоційних тригерів та скутості

Тренажер Alfa Gravity додатково підсилює вплив на ментальну сферу, дозволяє заспокоїти думки, змінити акцент уваги з повсякденних проблем на самопізнання та внутрішній світ, що надає потужний психотерапевтичний ефект. Використання Alfa Gravity для гармонізації тілесного та ментального здоров'я

відкриває нові перспективи для наукових досліджень. Важливо зосередитися на вивченні впливу тренажера на фізичний стан людини, зокрема у покращенні фізичної сили, витривалості та загальної фізичної форми. Психологічні дослідження можуть включати опитування та інтерв'ю, що дозволять оцінити зміни в настрої, рівні тривожності та загальному відчутті благополуччя. Це може бути корисним для розробки рекомендацій щодо використання тренажера в рамках терапії для людей з психологічними розладами або тих, хто переживає стрес. Доцільно інтегрувати Alfa Gravity в програми адаптивної фізкультури та реабілітації. Співпраця між фахівцями в галузі медицини, психології, фізичної терапії та спорту дозволить отримати всебічне уявлення про вплив тренажера на здоров'я людини. Це може призвести до розробки нових методик та програм, які комбінують фізичні вправи з психоемоційною підтримкою, що в підсумку може

суттєво покращити якість життя дорослих та дітей з особливими освітніми потребами.

Висновки. Виявлено високу ефективність тренажера Alfa Gravity у гармонізації тілесного та ментального здоров'я, зокрема позитивний вплив на фізичний та емоційний стан, покращення постави, еластичності м'язів, психоемоційного відновлення. Alfa Gravity також забезпечує зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості та гнучкості, що робить його цінним інструментом у реабілітаційних та адаптаційних програмах, особливо для дітей з особливими освітніми потребами. Подолання фізичних обмежень не лише покращує здоров'я, але й сприяє соціалізації, незалежно від віку та статі. Важливо створювати сприятливе середовище та використовувати інноваційні методи, такі як Alfa Gravity, для заохочення активності та розвитку дітей, що в свою чергу сприятиме їхньому всебічному розвитку.

Література:

1. Колишкін О.В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. *Inclusion and Diversity*. 2023. Вип. 1. С. 28-32. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2023.1.6>.
2. Ломинога С.І., Журбенко Н.М. Застосування програми фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату у дітей та підлітків на прикладі спортивно-оздоровчого клубу «Патріот» у місті Вінниці. *Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі*. 2018. С. 142-145. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/5778>
3. Лядський І.К. (2024) Соціально-емоційне навчання та тілесний інтелект. *Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму. м. Полтава*. С. 350-352.
4. Молодова О.Ю. (2024) Ментальне здоров'я та тілесна усвідомленість. *Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму. м. Полтава*. С. 364-367.
5. Фролов Я.М., Тесленко А.О., Юденко О.В., Крушинська Н.М. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту*. 2020. С. 96–108. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1767>
6. Фурман Є.М. Формування мотивації до занять фізичною культурою засобами “Альфа Гравіті”. *Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”*. Наук. керівник В.Г. Бабій. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 66 с. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1796>
7. Cutts B. B., Darby K. J., Boone C. G., and Brewis A. (2009) City structure, obesity, and environmental justice: an integrated analysis of physical and social barriers to walkable streets and park access, *Social Science & Medicine*. Vol. 69. № 9. 1314–1322, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.08.020>.
8. Kolyshkin O. V. (2024) Development of the motor sphere of children with intellectual disabilities with the participation of families. *Inclusion and Diversity*. Vol. 4. P. 19-23. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2024.4.4>
9. MacEachern, S., Forkert, N. D., Lemay, J. F., & Dewey, D. (2021). Physical Activity Participation and Barriers for Children and Adolescents with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(1), 204–216. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1952939>
10. McCarthy N., Hall A., Shoesmith A., Sutherland R., Hodder R., Campbell E., Nathan N. (2021) Australian children are not meeting recommended physical activity levels at school: Analysis of objectively measured physical activity data from a cross sectional study. *Preventive Medicine Reports*. Vol. 23. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101418>.
11. Palašćáková D., Liadskyi I., Senko I. Gender aspects of social intelligence management in the context of entrepreneurial and civic engagement. *Journal of Women's Entrepreneurship and Education*. 2023. P. 92-108. <https://doi.org/10.28934/jwee23.pp92-108>
12. Shields N. and Synnot A. (2016) Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study, *BMC Pediatrics*. Vol. 16, № 1, <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>.
13. Shuttleworth, H., Hickey, L., & Toovey, R. (2023). Pathways to participation in gymnastics for children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 46(11), 2365–2373. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2221460>
14. Wijayanti, D. G. S., Yuwono, C., Rizqanada, A., Berlianti, D., Tadita, A. D., Pamungkas, D. B. A., & Ngatinah, N. (2024). Cultivating Movement for Students with Special Needs Through Creative Gymnastics to Maintain Physical Fitness. *Jurnal Abdimas*, 28(2), 168–171. <https://doi.org/10.15294/s9jwqk77>
15. Xu C, Yao M, Kang M, Duan G. (2020) Improving physical fitness of children with intellectual and developmental disabilities through an adapted rhythmic gymnastics program in China. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2020/2345607>

References:

1. Kolyshekin O.V. Adaptivna fizychna kul'tura yak vazhlyva haluz' sotsial'noi praktyky [Adaptive physical culture as an important area of social practice]. *Inclusion and Diversity*. 2023. Vol. 1. P. 28-32. [in Ukrainian].
2. Lomynoha S.I., Zhurbenko N.M. Zastosuvannia prohramy fizychnoi reabilitatsii pry zakhvoriuvanniakh oporno-rukhevoho aparatu u ditei ta pidlitkiv na prykladi sportyvno-ozdorovchoho klubu «Patriot» u misti Vinnytsi [Application of the physical rehabilitation programme for diseases of the musculoskeletal system in children and adolescents on the example of the sports and recreation club 'Patriot' in Vinnytsia]. *Human health in the modern cultural and educational space*. 2018. P. 142-145.
3. Liads'kyi I.K. Sotsial'no-emotsiine navchannia ta til'esnyi intelekt [Social-emotional learning and bodily intelligence]. *Psykhologhiia i sotsial'na robota u XXI stolitti: zb. nauk. materialiv II Mizhnarod. nauk.-prakt. forumu. m. Poltava*. 2024. P. 350-352. [in Ukrainian].
4. Molodova O.Yu. Mental'ne zdorov'ia ta til'esna usvidomlenist' [Mental health and bodily awareness]. *Psykhologhiia i sotsial'na robota u XXI stolitti: zb. nauk. materialiv II Mizhnarod. nauk.-prakt. forumu. m. Poltava*. 2024. P. 364-367. [in Ukrainian].
5. Frolov Ya.M., Teslenko A.O., Yudenko O.V., Krushynska N.M. Suhlobova himnastyka – efektyvna skladova kompleksnykh prohram fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii uchashchiv ATO [Articular gymnastics – an effective component of comprehensive programmes of physical culture and sports rehabilitation of ATO participants] *Theoretical and methodological aspects of physical culture and sports*. 2020. P. 96-108. [in Ukrainian].
6. Furman Ye.M. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu zasobamy "Alfa Gravitii" [Formation of motivation for physical education by means of "Alpha Gravity"] Master's thesis in speciality 017 'Physical Culture and Sports'. Scientific supervisor V.G. Babiy. Zaporizhzhia: ZNU, 2020. 66 p. [in Ukrainian].
7. Cutts B. B., Darby K. J., Boone C. G., and Brewis A. (2009) City structure, obesity, and environmental justice: an integrated analysis of physical and social barriers to walkable streets and park access, *Social Science & Medicine*. Vol. 69. № 9. 1314–1322.
8. Kolyshekin O.V. (2024) Development of the motor sphere of children with intellectual disabilities with the participation of families. *Inclusion and Diversity*. Vol. 4. P. 19-23.
9. MacEachern, S., Forkert, N. D., Lemay, J. F., & Dewey, D. (2021). Physical Activity Participation and Barriers for Children and Adolescents with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(1), 204–216.
10. McCarthy N., Hall A., Shoesmith A., Sutherland R., Hodder R., Campbell E., Nathan N. (2021) Australian children are not meeting recommended physical activity levels at school: Analysis of objectively measured physical activity data from a cross sectional study. *Preventive Medicine Reports*. Vol. 23.
11. Palašćáková D., Liadskyi I., Senko I. Gender aspects of social intelligence management in the context of entrepreneurial and civic engagement. *Journal of Women's Entrepreneurship and Education*. 2023. P. 92-108.
12. Shields N. and Synnot A. (2016) Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study, *BMC Pediatrics*. Vol. 16, № 1.
13. Shuttleworth, H., Hickey, L., & Toovey, R. (2023). Pathways to participation in gymnastics for children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 46(11), 2365–2373.
14. Wijayanti, D. G. S., Yuwono, C., Rizqanada, A., Berlianti, D., Tadita, A. D., Pamungkas, D. B. A., & Ngatinah, N. (2024). Cultivating Movement for Students with Special Needs Through Creative Gymnastics to Maintain Physical Fitness. *Jurnal Abdimas*, 28(2), 168–171.
15. Xu C, Yao M, Kang M, Duan G. (2020) Improving physical fitness of children with intellectual and developmental disabilities through an adapted rhythmic gymnastics program in China. *BioMed Research International*.