

МОДЕЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Рибалко Петро Федорович,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-6460-4255>

Черезов Юрій Олександрович,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
полковник внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
<https://orcid.org/0000-0002-1531-0189>

Головіна Світлана Сергіївна,

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-3043-7233>

Магула Олександр Степанович,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного
<https://orcid.org/0000-0002-5486-1872>

У статті розглянуто сучасні підходи до організації рухової активності осіб з особливими потребами в контексті інклюзивної освіти. Обґрунтовано доцільність поєднання традиційних засобів фізичного виховання з інноваційними технологіями. Розроблено й описано 8-тижневу програму адаптивної рухової активності, спрямовану на підвищення рівня фізичної, психоемоційної та когнітивної стабільності студентів з функціональними обмеженнями.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати модель індивідуалізованої рухової активності студентів з особливими потребами із застосуванням інноваційних технологій для покращення їхньої фізичної, психоемоційної та соціальної адаптації.

Завдання дослідження: обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у процесі адаптивної рухової активності; розробити 8-тижневу програму індивідуалізованої рухової активності з урахуванням функціональних можливостей студентів.

Методологія дослідження. У дослідженні використано комплекс методів: теоретичні – аналіз і систематизація наукових джерел, моделювання 8-тижневої програми адаптивних занять із використанням інноваційних засобів.

Матеріали та методи дослідження. Моделювання програми тривалістю 8 тижнів, 3 заняття на тиждень по 45-60 хвилин з основними засобами: BOSU, баланс-платформи, нестабільні мати, еластичні стрічки, Exergame-консолі, VR-програми для реабілітації та фітнес-браслети.

Наукова новизна. Запропоновано комплексну модель індивідуалізованої адаптивної рухової активності студентів з особливими потребами.

Висновки. Сучасна організація фізичного виховання осіб з особливими потребами має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, безпеки та мотиваційного підкріплення. Використання BOSU, нестабільних матів, Exergames і VR-програм створює ефективне середовище для розвитку балансу, координації, сили та впевненості у власних можливостях. Інтеграція інноваційних технологій у процес фізичної підготовки осіб з особливими потребами є перспективним напрямом підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та реабілітації.

Ключові слова: індивідуалізація рухової активності; адаптивна фізична культура; студенти з особливими потребами; BOSU; Exergames; VR-програми; реабілітація; мотивація; інноваційні технології.

Rybalko Petro, Cherezov Yurii, Holovina Svitlana, Mahula Oleksandr Modeling of physical activity of students with special needs through innovative technologies

Abstract. The article examines modern approaches to organizing motor activity for individuals with special needs in the context of inclusive education. The feasibility of combining traditional means of physical education with innovative technologies is substantiated. An eight-week adaptive motor activity program aimed at improving the physical, psycho-emotional, and cognitive stability of students with functional limitations has been developed and described.

Purpose of the study: to develop and substantiate a model of individualized motor activity for students with special needs using innovative technologies to enhance their physical, psycho-emotional, and social adaptation.

Research objectives: to justify the effectiveness of using innovative technologies in adaptive motor activity; to design an eight-week individualized motor activity program considering students' functional capabilities.

Research methodology. The study employed a set of methods: theoretical – analysis and systematization of scientific sources, and modeling of an eight-week adaptive training program using innovative tools.

Materials and methods. The program was modeled for eight weeks, with three sessions per week lasting 45-60 minutes, using BOSU, balance platforms, unstable mats, elastic bands, Exergame consoles, VR rehabilitation programs, and fitness trackers.

Scientific novelty. A comprehensive model of individualized adaptive motor activity for students with special needs has been proposed.

Conclusions. The modern organization of physical education for individuals with special needs should be based on the principles of individualization, safety, and motivational reinforcement. The use of BOSU, unstable mats, Exergames, and VR programs creates an effective environment for developing balance, coordination, strength, and confidence in one's abilities. The integration of innovative technologies into the process of physical training for individuals with special needs represents a promising direction in the professional training of future specialists in physical culture and rehabilitation.

Key words: individualization of physical activity; adaptive physical culture; students with special needs; BOSU; Exergames; VR programs; rehabilitation; motivation; innovative technologies.

Вступ. Адаптація осіб з інвалідністю значною мірою залежить від їх рухової активності, яка сприяє гармонійному розвитку та інтеграції в суспільство [1; 4; 11]. Інноваційні підходи до організації рухової діяльності відкривають нові можливості для підвищення ефективності адаптації, розвитку соціальних навичок та формування позитивної мотивації до активного способу життя [10].

Сучасні підходи до індивідуалізації рухової активності передбачають поєднання традиційних засобів фізичного виховання з інноваційними технологіями, що дозволяють адаптувати навантаження відповідно до функціональних можливостей кожного учасника [6; 9]. Прикладом:

1) BOSU та баланс-платформи – засоби створюють нестабільне середовище, яке активізує роботу глибоких м'язів стабілізаторів, сприяє розвитку координації, рівноваги та постурального контролю. Для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату або низьким рівнем фізичної підготовленості BOSU дозволяє поступово ускладнювати вправи, контролюючи ступінь нестабільності, мають реабілітаційний ефект, покращуючи пропріоцепцію та відчуття тіла в просторі [9].

2) Використання нестабільних матів сприяє розвитку рівноваги, стабільності тулуба та контролю рухів, що особливо важливо для студентів з порушеннями моторики чи координації. Вони створюють безпечні умови для виконання вправ, знижуючи ризик травм, та забезпечують сенсомоторну стимуляцію, яка позитивно впливає на роботу нервової системи.

3) Exergames поєднують ігрову мотивацію та рухову активність, що підвищує рівень залучення студентів і знижує бар'єри у сприйнятті тренувань. Вони дають можливість:

- адаптувати рухові завдання під індивідуальні можливості;
- контролювати інтенсивність і точність рухів у реальному часі;
- проводити кількісний моніторинг активності (кількість повторень, тривалість, амплітуда);
- забезпечувати емоційне підкріплення та позитивний досвід;
- використання віртуальної реальності (VR) відкриває нові можливості для мотиваційного залучення та сенсорної інтеграції у процесі занять, що дозволяє: імітувати природні або терапевтичні ситуації (ходьба по нерівній

поверхні, утримання рівноваги, виконання рухів у заданому ритмі); забезпечувати зворотний зв'язок і контроль за виконанням рухів; формувати позитивний емоційний фон занять; проводити реабілітаційні та корекційні програми у безпечному віртуальному просторі [7-8].

Інтеграція інноваційних підходів до організації рухової діяльності осіб з особливими потребами дозволяє підвищити ефективність та безпечність тренувань; підтримувати мотивацію та залученість студентів; забезпечити точний контроль навантаження і поступове ускладнення рухових завдань; сприяти реабілітації, психоемоційній адаптації та соціалізації учасників.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати модель індивідуалізованої рухової активності студентів з особливими потребами із застосуванням інноваційних технологій.

Завдання дослідження: обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у процесі адаптивної рухової активності; розробити 8-тижневу програму індивідуалізованої рухової активності з урахуванням функціональних можливостей студентів.

Методологія дослідження. У дослідженні використано комплекс методів: теоретичні – аналіз і систематизація наукових джерел, моделювання 8-тижневої програми адаптивних занять із використанням інноваційних засобів.

Матеріали та методи дослідження. Моделювання програми тривалістю 8 тижнів, 3 заняття на тиждень по 45-60 хвилин з основними засобами: BOSU, баланс-платформи, нестабільні мати, еластичні стрічки, Exergame-консолі, VR-програми для реабілітації та фітнес-браслети.

Наукова новизна. Запропоновано комплексну модель індивідуалізованої адаптивної рухової активності студентів з особливими потребами, що інтегрує:

- інноваційні технології (Exergames, VR, біофідбек);
- багаторівневу систему варіативних вправ (BOSU, баланс-платформи, нестабільні поверхні);
- мотиваційно-емоційні механізми залучення через ігрові та віртуальні форми;
- системний моніторинг фізичних і психоемоційних змін.

Це забезпечує підвищення ефективності реабілітаційного процесу та формування сталого інтересу до рухової активності.

Результати. Для студентів з особливими потребами рухова активність має не лише оздоровче, а й соціально-реабілітаційне значення – сприяє покращенню якості життя, розвитку впевненості у власних можливостях, адаптації до освітнього середовища [2; 5; 11]. Відтак впровадження програм, які поєднують традиційні засоби рухової активності з сучасними технологічними інноваціями (BOSU, Exergames, VR-середовища, біофідбек), є актуальним і науково обґрунтованим напрямом як для впровадження в освітній процес, так і для підготовки фахівців фізичної культури та реабілітації [7; 9].

Запропонована 8-тижнева програма адаптивна рухова активність (APA) спрямована на поступове формування фізичної, психоемоційної та когнітивної стабільності студентів з різними типами функціональних обмежень. Її структура базується на комплексному підході: оздоровчо-тренувальному, корекційному та мотиваційному компонентах, що забезпечують системний вплив на організм і психіку учасників.

У центрі програми – людиноцентрований підхід, який передбачає:

1) урахування індивідуальних медико-фізіологічних особливостей кожного учасника;

2) створення варіативного рухового середовища, де вправи мають декілька рівнів складності;

3) акцент на емоційно-позитивному досвіді руху, який забезпечується через інтерактивні форми занять (ігрові завдання, віртуальні симуляції, партнерські взаємодії).

Програма структурована таким чином, щоб забезпечити плавну адаптацію до навантаження, поступове зростання рухової складності та формування відчуття успіху й мотивації до продовження занять після завершення курсу. Окремим компонентом є система оцінювання та моніторингу результатів, що включає функціональні тести (6-хвилинна ходьба, тест балансу, тощо), а також психологічні опитувальники для оцінки рівня тривожності, мотивації та самопочуття. Це дозволяє не лише кількісно оцінити прогрес, а й відстежувати динаміку психоемоційних змін. Таким чином, дана програма є практичним втіленням розробленої моделі адаптивної рухової активності, що поєднує інноваційні технології, безпечне тренувальне середовище та науково обґрунтовані принципи індивідуалізації рухових впливів. Її реалізація спрямована на досягнення гармонійного розвитку, реабілітації та соціальної інтеграції студентів з особливими освітніми потребами.

Програма адаптивної рухової активності (8 тижнів)

Загальні принципи програми:

– частота: 3 заняття/тиждень (пн, ср, пт або вт, чт, сб);

– тривалість: 45-60 хв (розминка 10-12 хв, основна частина 25-35 хв, релаксація 5-8 хв);

– інтенсивність: від легкої до помірної; використовувати шкалу показники частоти серцевих скорочень (ЧСС);

– варіативність: кожне заняття містить опції модифікації для різних типів обмежень (опорно-рухові, сенсорні, когнітивні);

– безпека: перед початком – медичне схвалення, базова інструкція з користування обладнанням, постійний нагляд інструктора/асистента.

Оцінка на старті (тиждень – діагностика):

– тести: 6-хвилинна ходьба або адаптований тест витривалості;

– TUG (Timed Up and Go) або модифікований варіант;

– стояння на одній нозі / баланс;

– силові тести (на вибір);

– опитувальник мотивації, шкала тривожності (коротка);

– створити індивідуальні профілі, визначити протипоказання, цілі.

Структура кожного заняття:

1. Розминка (10-12 хв) – дихальні вправи, м'які суглобні рухи, легка ходьба/рухова гра в колі.

2. Основна частина (25-35 хв) – поєднання:

– функціональні вправи (імітація побут. рухів);

– вправ на баланс/пропріоцепцію (BOSU/м'яч/опори);

– координаційних ігрових завдань (exergames/партнерські вправи);

– силових елементів з гумками/легкими гантелями.

3. Релаксація / дихальна гімнастика (5-8 хв) – прогресивна релаксація, короткий біофідбек-сеанс або візуалізація.

Прогресія по тижнях:

Тиждень 1 – адаптація. Ціль: знайомство, встановлення бази, робота над довірою та мотивацією. Основні елементи: прості функціональні вправи (сидячи-стоячи), статична рівновага, легкі exergames (низька складність).

Тиждень 2 – базове зміцнення. Додавання: короткі вправи на корпус, контроль дихання, базові вправи на BOSU (тримання рівноваги з опорою). Тест: короткий ретест TUG/статична стійкість.

Тиждень 3 – інтеграція сенсомоторики. Сенсомоторні вправи: тактильні вправи, вестибулярна стимуляція (повільні нахили голови, зміни рівня горизонту у VR). Exergames: ігри на координацію.

Тиждень 4 – функціональний фокус. Збільшення повторів (підйом із сиду, підйом по сходах у модифікованому вигляді), контроль маси тіла, робота з опорами. Біофідбек: ознайомлення з показниками ЧСС/темпом руху.

Тиждень 5 – помірне ускладнення. Збільшення повторень, зниження опор, вправи на динамічну рівновагу (перенесення предметів під час ходьби). VR-сеанс: імітація переходів, орієнтації в просторі.

Тиждень 6 – координація та соціалізація. Командні завдання (адаптовані естафети, парна робота), ігрові вправи exergames у командному форматі. Оцінювання мотивації та емоційного стану.

Тиждень 7 – сила та витривалість. Легка резистивна робота (стрічки), цикли інтервального характеру (короткі інтенсивні сплески з відновленням). Біофідбек: відстеження прогресу і самоконтролю.

Тиждень 8 – підсумковий етап і план утримання. Підсумкове тестування (6-хв. тест чи адаптований), TUG, баланс, опитувальники. Індивідуальні рекомендації на

подальше самостійне чи групове тренування; обговорення мотиваційних стратегій.

Приклади вправ та модифікації:

1. Підйом із сиду (функціональна) (стандарт: без опори, руки на стегнах). Модифікації: збільшена висота сидіння; використання підлокітників; асистент підстрахує; зворотний біофідбек про час/координування.

2. Баланс на одній нозі (стандарт: 10-20 с). Модифікації: триматися за опору, зменшити час, виконувати у сидячому/напівсидячому положенні (із підйомом коліна).

3. Exergame (Kinect-стиль) – «Піймай кульку» (стандарт: рухи рук-ніг; координація). Модифікації: зменшення діапазону рухів, повільні режими, сенсорні контролери з низькою чутливістю.

4. BOSU – статичне утримання (стандарт: стояння на платформі). Модифікації: стояння поруч з опорою; сидяче балансування; використання більш стійкої платформи.

Методична пам'ятка для викладача:

1) Перед заняттям: перевірити профілі учасників, протипокази, обладнання; підготувати план з альтернативними опціями. Розподіл ролей: один ведучий один асистент (при потребі) – для індивідуальної підстраховки.

2) Початок з простого: демонстрація руху – «примірка» – спроба учасника – зворотний зв'язок. Слід використовувати позитивне підкріплення: хвалити чітко й конкретно (що саме вдалося) та мотивувати через гру: exergames і командні завдання підвищують залучення.

3) Для кожної вправи мати 2-3 рівні складності; принцип – «зниження амплітуди → зменшення темпу → надання опори». Обов'язково мати план на випадок втоми/погіршення самопочуття.

4) Перевіряти поверхні, заземлення обладнання; мати аптечку; тримати контакти медперсоналу. Якщо учасник має серцево-судинні або інші проблеми – працювати в межах дозволених пульсових зон/мати погодження лікаря.

5) Кожне заняття – короткий запис: відвідування, адаптації, реакції, значні події; зберігати графік результатів.

Оціночні інструменти та моніторинг:

1) Базовий набір (до і після програми):

– 6-хвилинна ходьба (або адаптований тест витривалості);

– TUG (Timed Up and Go) або адаптований аналог;

– тест на рівновагу (статичний/динамічний);

– опитувальник самопочуття/тривожності;

– опитувальник мотивації / залучення (власна робота або адаптований інструмент).

2) Проміжний моніторинг (щотижня / кожні 2 тижні): записи RPE, скарг, відчуття втоми; відстеження даних із гаджетів: щоденна кількість кроків, середній пульс під час тренування, час активності.

3) Критерії успіху (приклади):

– зниження часу TUG на 10 % або більше;

– зростання відчутного контролю рухів у 70 % учасників за результатами анкетування;

– підвищення самооцінки/зниження тривожності на мінімум 1 пункт за шкалою.

4) Рекомендації щодо інтеграції технологій:

– Exergames: використовувати як мотиваційний блок (10-15 хв) в основній частині; підбирати ігри з малим часом реакції і можливістю регулювати чутливість;

– VR: застосовувати для тренування просторової орієнтації у захищеному режимі, короткі сеанси (10-12 хв), контроль запаморочення;

– Біофідбек/фітнес-браслети: давати прості інструкції щодо інтерпретації даних; зберігати записи для аналізу прогресу;

– BOSU / нестабільні поверхні: тільки під наглядом; починати з підтримки руками; обов'язково забезпечити поручні/асистента.

Стилий план на 8 тижнів:

– Тиждень 1: адаптація, базова діагностика, прості функціональні вправи + exergames (легкі).

– Тиждень 2: баланс + робота над диханням, контроль постави.

– Тиждень 3: сенсомоторна інтеграція, VR (вступ).

– Тиждень 4: посилення автономного контролю, біофідбек (впровадження).

– Тиждень 5: інтеграція функціональних вправ із задачами повсякдення.

– Тиждень 6: командна робота, ігрові формати, адаптивні види спорту.

– Тиждень 7: силова легка робота (стрічки), інтервальні цикли.

– Тиждень 8: підсумкове тестування, оцінка результатів, індивідуальні плани утримання.

Обладнання та матеріали:

– BOSU / баланс-платформи; нестабільні мати.

– М'ячі різної фірми/опору, еластичні стрічки, легкі гантелі.

– Exergame-консоль (Kinect або Nintendo Switch) + ігрові набори.

– VR-гарнітура (легка модель), VR-програми для реабілітації.

– Фітнес-браслети або пульсометри; ноутбук/планшет для збору даних.

– Стійкі опори, поручні, адаптовані сидіння.

Висновки. Сучасна організація фізичного виховання осіб з особливими потребами має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, безпеки та мотиваційного підкріплення. Використання BOSU, нестабільних матів, Exergames і VR-програм створює ефективне середовище для розвитку балансу, координації, сили та впевненості у власних можливостях. Інтеграція інноваційних технологій у процес фізичної підготовки осіб з особливими потребами є перспективним напрямом підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є проведення довготривалого моніторингу ефективності використання Exergames і VR-технологій у адаптивних програмах, оцінка їхнього впливу на мотивацію, рівновагу та якість життя студентів.

Література:

1. Артеменко В. В. Фізична активність як фактор соціальної адаптації підлітків з інвалідністю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022, № 11. С. 88-94.
2. Зайцева Л. В., Мурашов І. П. Адаптивна фізична культура в системі реабілітації осіб з інвалідністю. *Харків: ХНПУ*, 2022, 256 с.
3. Савченко С. С. Фізична культура як засіб соціалізації осіб з інвалідністю. *Педагогіка та психологія спорту*, 2020, № 4. С. 24-30.
4. Сапожнікова І. П. Адаптивна фізична культура: теоретико-методологічні основи. *К.: НАІР*, 2021, 352 с.
5. Чернова Г. С. Теорія і методика фізичної реабілітації. *К.: Логос*, 2020, С. 119-124.
6. Якубовська Л. П. Соціальна підтримка як чинник адаптації дітей з особливими потребами. *Педагогіка і психологія*, 2019, № 1. С. 52-57.
7. Ghram A., etc. Virtual reality and exergames in rehabilitation: A systematic review of health and fitness outcomes. *Journal of Physical Activity and Health*, 2022, 19(4), 321-334.
8. Rizzo A. S., Koenig S. T. Virtual reality and rehabilitation: A new frontier for motor learning and therapy. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12, 640.
9. Sienko S., Kaczmarek M. Innovative tools for adaptive motor activity: BOSU, unstable mats, and VR applications. *Rehabilitation Science*, 2020, 14(3), 45-56.
10. Staiano A. E., Calvert S. L. Exergames for physical education and rehabilitation: Effects on motor and cognitive skills. *Games for Health Journal*, 2019, 8(2), 95-105.
11. WHO (2023). Global report on health equity for persons with disabilities. Geneva: World Health Organization. Access mode. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600> (date of entry: 01.10.2025).

References:

1. Artemenko V. V. (2022). Fizychna aktyvnist yak faktor sotsialnoi adaptatsii pidlitkiv z invalidnistiu [Physical activity as a factor of social adaptation of teenagers with disabilities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. – Physical culture, sport and health of the nation*, № 11, S. 88-94 [in Ukrainian].
2. Zaitseva L. V., Murashov I. P. (2022). Adaptivna fizychna kultura v systemi reabilitatsii osib z invalidnistiu [Adaptive physical culture in the system of rehabilitation of persons with disabilities]. *Kharkiv: KhNPU. – Kharkiv: KhNPU*, 256 s. [in Ukrainian].
3. Savchenko S. S. (2020). Fizychna kultura yak zasib sotsializatsii osib z invalidnistiu [Physical culture as a means of socialization of persons with disabilities]. *Pedahohika ta psykholohiia sportu. – Pedagogy and psychology of sports*, № 4, S. 24-30 [in Ukrainian].
4. Sapozhnykova I. P. (2021). Adaptivna fizychna kultura: teoretyko-metodolohichni osnovy [Adaptive physical culture: theoretical and methodological foundations]. *K.: NAIR. – K.: NAIR*, 352 s. [in Ukrainian].
5. Chernova H. S. (2020.). Teoriia i metodyka fizychnoi reabilitatsii [Theory and technique of physical rehabilitation]. *K.: Logos. – K.: Lohos*, S. 119-124 [in Ukrainian].
6. Yakubovska L. P. (2019). Sotsialna pidtrymka yak chynnyk adaptatsii ditei z osoblyvymy potrebamy [Social support as a factor in the adaptation of children with special needs]. *Pedahohika i psykholohiia. – Pedagogy and psychology*, № 1, S. 52-57 [in Ukrainian].
7. Ghram A., etc. (2022). Virtual reality and exergames in rehabilitation: A systematic review of health and fitness outcomes [Virtual reality and exergames in rehabilitation: A systematic review of health and fitness outcomes]. *Journal of Physical Activity and Health. – Journal of Physical Activity and Health*, 19(4), 321-334 [in Ukrainian].
8. Rizzo A. S., Koenig S. T. (2021). Virtual reality and rehabilitation: A new frontier for motor learning and therapy [Virtual reality and rehabilitation: A new frontier for motor learning and therapy]. *Frontiers in Psychology. – Frontiers in Psychology*, 12, 640.
9. Sienko S., Kaczmarek M. (2020). Innovative tools for adaptive motor activity: BOSU, unstable mats, and VR applications [Innovative tools for adaptive motor activity: BOSU, unstable mats, and VR applications]. *Rehabilitation Science. – Rehabilitation Science*, 14(3), 45-56.
10. Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2019). Exergames for physical education and rehabilitation: Effects on motor and cognitive skills [Exergames for physical education and rehabilitation: Effects on motor and cognitive skills]. *Games for Health Journal. – Games for Health Journal*, 8(2), 95-105.
11. WHO (2023). Global report on health equity for persons with disabilities. Geneva: World Health Organization [Global report on health equity for persons with disabilities. Geneva: World Health Organization]. Access mode. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600> (date of entry: 01.10.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 14.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025