

## Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів із вадами слуху: експертний аналіз

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Повноцінне становлення студентів, які мають порушення слуху, неможливе без участі в оздоровчо-рекреаційній діяльності, її ефективність у світлі реформ у галузі фізичної культури й спорту набуває особливої значущості, що забезпечує не тільки необхідний обсяг добової рухової активності, але й корекцію відхилень різних сфер діяльності [1, 7]. Незважаючи на діапазон розквіту психічних і фізичних можливостей організму, у юнацькому віці інтенсифікація навчального процесу при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням рухової активності та разом з іншими несприятливими факторами загрожує їх функціональному стану, який і без того відстає від показників норми за рахунок сенсорної вади слухового аналізатора. Проте, погіршення показників фізичного стану в студентській молоді має зворотний, функціональний характер і призупинити цей процес та покращити й, можливо, відновити фізичну працездатність можна за допомогою оптимізації їхнього рухового режиму [6, 9, 12].

Відповідно до теоретичного аналізу та на підставі вивчення спеціальної літератури встановлено, що сучасна парадигма оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах вищого навчального закладу передбачає формування здоров'я особи її залученням до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі збільшення рухової активності [2, 6, 8]. Також ця діяльність може бути значним потенціалом формування в них стійкої мотивації до систематичних занять фізичною рекреацією, який є обмеженим у використанні практики роботи вищих навчальних закладів. На сьогодні розкрито методику спеціальної корекційної роботи з урахуванням структури вади та індивідуальних особливостей дітей і підлітків із порушенням слуху [3]; розглянуто стратегію соціальної адаптації дітей і молоді з обмеженими можливостями здоров'я засобами адаптивної рухової рекреації [1]; розроблено організаційно-методичні основи фізичної рекреації студентів [4]. Однак слід констатувати: маловивченими залишаються питання сучасних комплексних досліджень планування оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді з вадами слуху та доцільності впровадження окремих засобів фізичної рекреації в практичну діяльність студентської молоді з вадами слуху.

Дослідження виконано згідно з планом наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – обґрунтувати й узагальнити результати експертної оцінки щодо організації, проведення та впровадження занять фізичної рекреації в дозвілєву діяльність студентської молоді з вадами слуху, спрямовану на соціальну інтеграцію, підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного, психоемоційного станів та підвищення мотивації студентів до систематичної оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах ВНЗ.

**Методи та організація дослідження.** У ході дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні; педагогічні методи та метод експертних оцінок. Опитування проводили на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України та Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». У дослідженні взяли участь 12 експертів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для досягнення поставленої мети дослідження, вивчаючи особливості спрямованості, змісту та основоположних принципів оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також оцінюючи можливості й перспективи розробки програми занять фізичної рекреації в умовах ВНЗ для студентської молоді з вадами слуху, нами виконано опитування висококваліфікованих фахівців із цих питань та до результатів опитування застосовано метод експертних оцінок. Установлено, що основною причиною, яка перешкоджає ефективній організації фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху в умовах ВНЗ 58,33 % (n=7) експерти визначили несформовані ціннісні орієнтації студентів на здоров'я, а 25 % (n=2) – обмеженість знань щодо різновидів рекреаційно-оздоровчих занять. Застосування методу експертних оцінок дало змогу встановити, що думка експертів була узгодженою ( $W=0,52$ ;  $p<0,05$ ) і результати експертизи можна використовувати в подальшому дослідженні. Отже, на перше місце серед причин експерти поставили несформовані ціннісні орієнтації студентів на здоров'я (7,33; 1,15 бала), на друге –

обмеженість знань щодо різновидів рекреаційно-оздоровчих занять (6,83; 1,11 бала), а на третє – низький рівень фінансування (5,0; 1,28 бала) (табл. 1).

Таблиця 1

**Аналіз причин, які перешкоджають ефективній організації фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху в умовах ВНЗ, (n=12)**

Причина	Розподіл причин за рангами		
	W=0,52; $\chi^2 = 43,56$ ; p<0,01		
	середній бал, $\bar{x}$	стандартне відхилення, s	місце в рейтингу
Відсутність достатнього рівня інтересу й бажання в керівництві ВНЗ	3,42	1,44	5
Обмеженість знань щодо різновидів рекреаційно-оздоровчих занять	6,83	1,11	2
Недосконалість програмно-нормативного забезпечення	3,42	1,83	5
Недостатня взаємодія соціальних інститутів	3,08	2,35	7
Недостатня матеріально-технічна база	4,33	2,10	4
Нестача висококваліфікованих кадрів	2,58	1,56	8
Низький рівень фінансування	5,00	1,28	3
Несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я	7,33	1,15	1

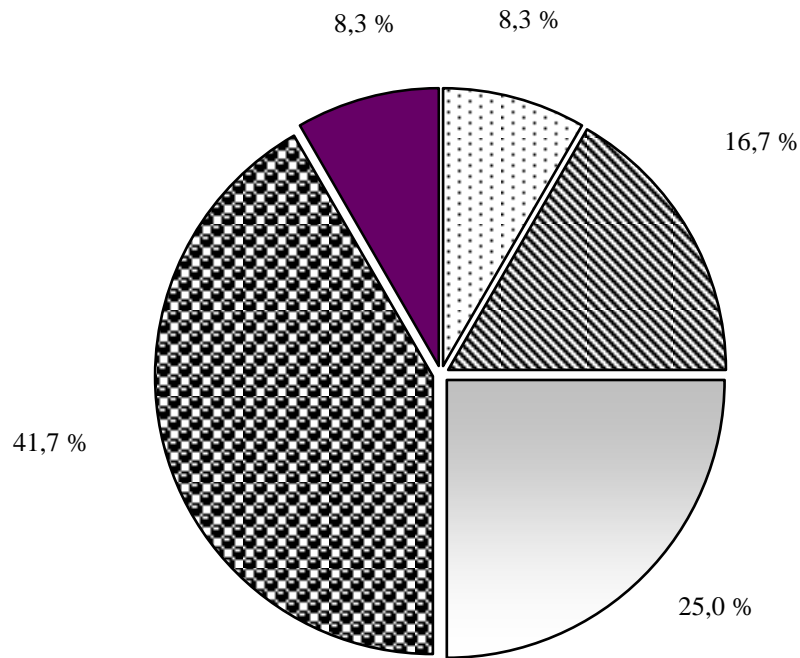
Аналізом та систематизацією літературних джерел доведено [ 5, 10, 11], що потреби студентів виступають джерелом їхньої активності. Особливого значення набуває задоволення потреб у соціальних зв'язках, спілкуванні, самоствердженні, системі орієнтацій. Потреби в контактах, спілкуваннях забезпечуються участю в груповій, командній діяльності, а в самоствердженні – через визнання друзями, одногрупниками, колегами по команді, викладачами, наставниками. Оздоровчо-рекреаційна діяльність як психологічний механізм може сприяти формуванню активної життєвої позиції, умінь і навичок задоволення базових потреб, змістовного наповнення вільного часу з орієнтацією на здоровий спосіб життя, реалізацією життєвого потенціалу та підвищенням якості життя цього контингенту.

Недостатню взаємодію соціальних інститутів (3,08; 2,35 бала) та нестачу висококваліфікованих кадрів (2,58; 1,56 бала) учасники експертизи не вважають серйозною перешкодою для ефективної організації фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху в умовах ВНЗ. Такі результати можна пояснити достатньо високим рівнем підготовки професорсько-викладацького складу й досить ефективною взаємодією соціальних інститутів на протипагу від підготовки та мотивації студентської молоді з вадами слуху до участі у фізичній рекреації.

У ході дослідження нами встановлено такий розподіл експертів, за їхніми переконаннями, щодо тижневої тривалості занять фізичною рекреацією студентів із вадами слуху: серед експертів по 8,33 % (n=1) вважають за доцільне займатися 1–2 год, або понад 10 год на тиждень, 16,7% (n=2) упевнені, що займатися необхідно 3–4 години на тиждень, 25 % (n=3) свідчать, що оптимальна тривалість занять – 5–7 год, а 41,7 % (n=5) – 8–10 год на тиждень (рис. 1).

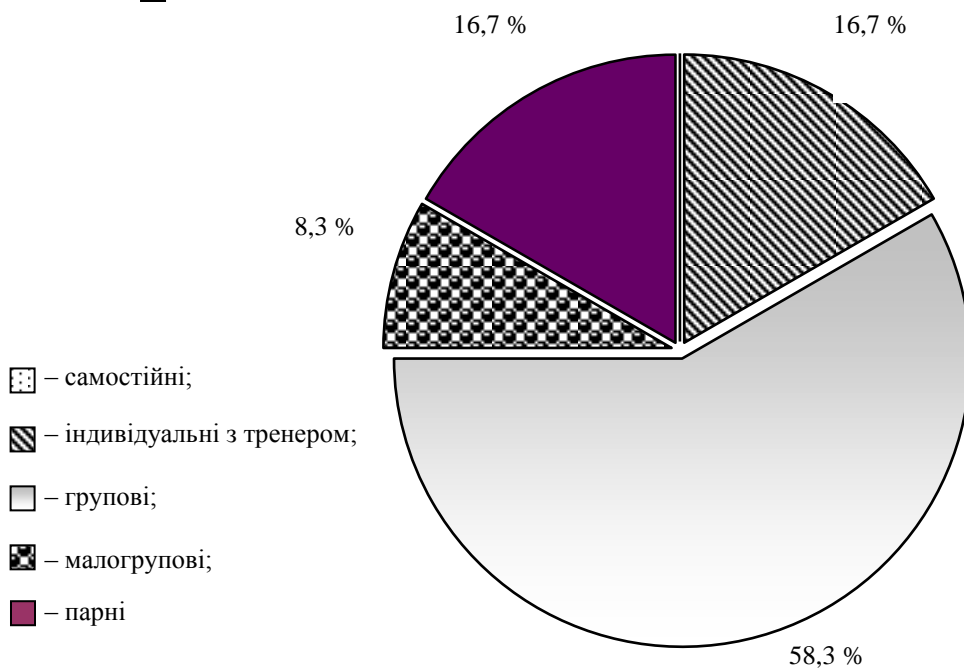
Відповідаючи на питання «Які із запропонованих форм занять будуть найбільш результативними, продуктивними, цікавими й зручними для цього контингенту?», більшість експертів назвала групову форму занять: таких виявилось 58,33 % (n=7) експертів (рис. 2). При цьому 8,3 % (n=1) учасників експертизи назвали пріоритетними малогрупові форми занять, а по 16,7 % (n=2) – індивідуальні заняття з тренером та парні заняття. Варто вказати, що жоден з опитуваних не зазначив самостійні заняття як найбільш результативні для студентів ВНЗ із вадами слуху.

Вивчаючи, які з видів РА потрібно включати до програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, ми запропонували експертам оцінити запропоновані види РА за 5-бальною шкалою.



**Рис. 1.** Розподіл експертів за переконаннями щодо тижневої тривалості занять фізичною рекреацією студентів із вадами слуху, (n=12):

- ▣ – 1–2 год;
- ▤ – 3–4 год;
- ▥ – до 7 год;
- ▧ – 8–10 год;
- ▨ – 10 і більше



- ▣ – самостійні;
- ▤ – індивідуальні з тренером;
- ▥ – групові;
- ▧ – малогрупові;
- ▨ – парні

**Рис. 2.** Розподіл експертів за переконаннями щодо пріоритетних форм занять фізичною рекреацією студентів із вадами слуху, (n=12):

Установлено, що, за переконаннями експертів ( $W=0,81$ ;  $p<0,05$ ), найбільш ефективними видами РА при організації фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху в умовах ВНЗ є рекреаційні ігри (4,92; 0,29 бала), настільний теніс (4,83; 0,39 бала), оздоровчі види гімнастики (4,58; 0,51 бала), а також плавання (3,92; 0,51 бала)

У ході дослідження нами виконано кластеризацію отриманих показників. Аналіз результатів дав нам змогу отримати три кластери (рис. 3).

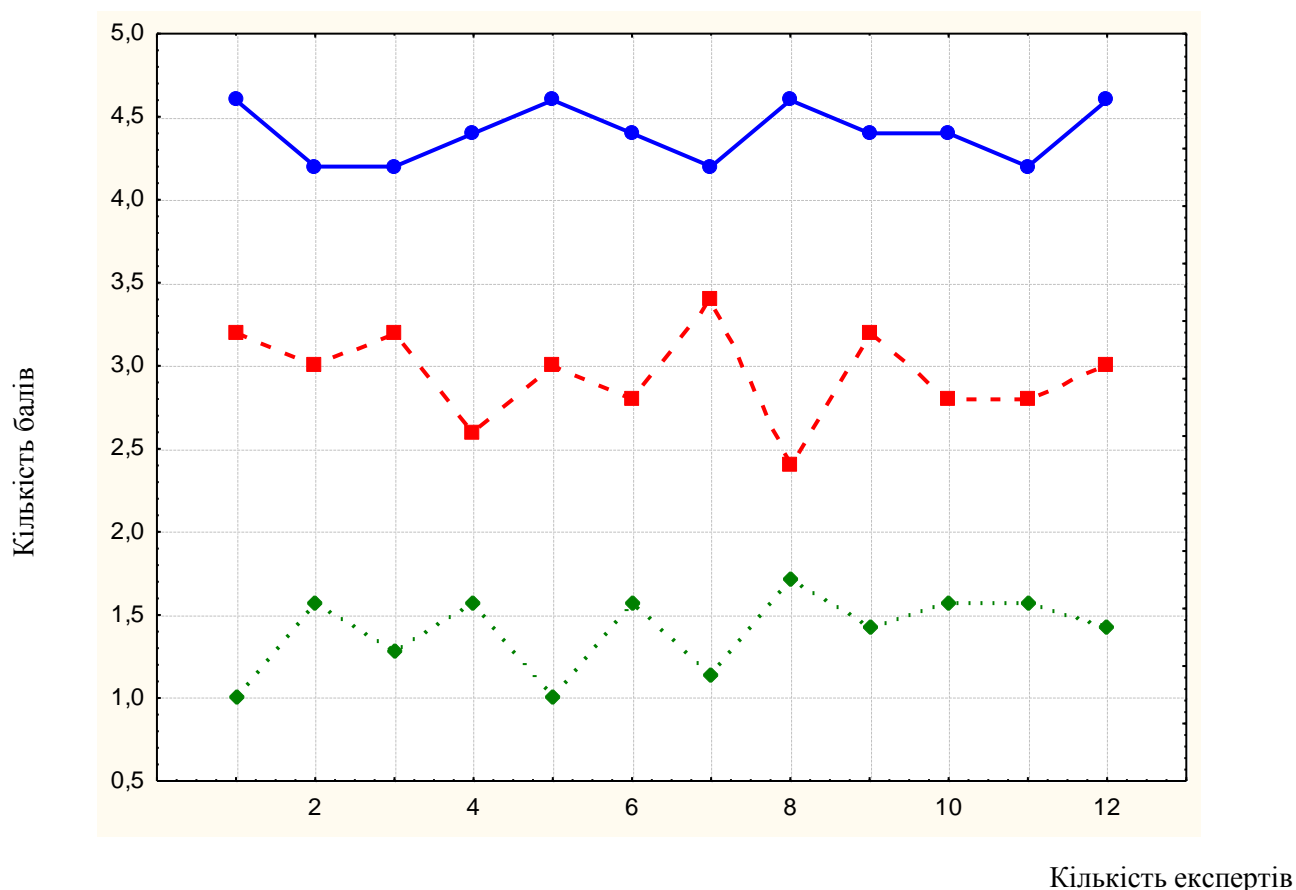


Рис. 3. Кластеризація видів рухової активності, (n=17):

—◆— кластер 1; —■— кластер 2; —●— кластер 3

До першого кластера увійшли найбільш ефективні види рухової активності, які експерти рекомендують уключати до програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху. Серед них – ті, що в середньому набрали від 3,5 до 5 балів, а саме рекреаційні ігри, настільний теніс, оздоровчі види гімнастики, плавання та ритмічні заняття. До другого кластера увійшли ті види РА, які менш результативні для застосування в процесі фізичної рекреації цього контингенту студентів ВНЗ, але які варто включати до навчальних програм для урізноманітнення РА студентів із вадами слуху. Це ті види РА, які експерти оцінили від 2 до 3,5 бала. Таким чином, до кластера 2 увійшли туризм, шахи, шашки, боулінг, більярд та аеробіка. До третього кластера, відповідно, увійшли ігрові види спорту, силове тренування, їзда на велосипеді, оздоровчий біг та зимові види. Ці види РА, на думку експертів, до програм фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху слід уключати дозовано й обережно, обов'язково під контролем із боку викладача.

Серед методів контролю якості рекреаційної роботи зі студентами найбільш значущими респонденти вважають (W=0,81; p<0,05) рівень рухової активності (8,33; 1,15 бала), регулярний моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності (7,08; 1,0 бала), а також рівень залученості до рекреаційної діяльності (6,75; 0,75 бала) (табл. 2).

При цьому врахування факторів, що впливають на обсяг вільного часу та формують його структуру й чисельність і склад груп, на думку експертів, не є вкрай важливими при оцінці якості рекреаційної роботи зі студентами з вадами слуху. У ході встановлення основних завдань спеціально-організованої фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху визначено, що пріоритетними завданнями

## Аналіз методів контролю якості рекреаційної роботи зі студентами з вадами слуху, (n=12)

Метод контролю	Розподіл методів контролю за рангами		
	W=0,81; $\chi^2 = 77,71$ ; p<0,01		
	середній бал, $\bar{x}$	стандартне відхилення, s	місце у рейтингу
Регулярний моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності	7,08	1,00	2
Аналіз відвідуваності факультативних занять	4,00	0,74	6
Оптимальна чисельність та склад груп	1,25	0,45	9
Моніторинг теоретичних знань щодо здорового способу життя	6,5	1,78	4
Аналіз показників психоемоційного стану студентів	2,92	1,08	7
Рівень рухової активності	8,33	1,15	1
Рівень захворюваності	5,92	1,98	5
Рівень залученості до рекреаційної діяльності	6,75	0,75	3
Урахування факторів, що впливають на обсяг вільного часу та формують його структуру	2,25	0,75	8

експерти вважають (W=0,88; p<0,05) такі: сприяння соціалізації студентів (17,83; 1,4 бала), формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної рекреації та потреби в систематичних заняттях фізичною активністю (17,08; 1,51 бала), зняття психологічного напруження й активізації розумової діяльності (16,58; 1,31 бала), а також спілкування та розширення комунікації (16,5; 1,88 бала). У ході визначання напрямів, що сприяють підвищенню ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів, думка експертів виявилася майже однотайною (W=0,88; p<0,05) і полягала в тому, що головними орієнтирами під час організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів із вадами слуху мають стати такі, як використання інноваційних підходів при проведенні фізичної рекреації (6,5; 0,8 бала), удосконалення програмного забезпечення занять із фізичної рекреації (6,0; 0,85 бала) та збільшення кількості видів рухової активності в рамках заняття фізичною рекреацією (4,5; 1,57 бала).

У процесі дослідження, на думку експертів (W=0,64; p<0,05), установлено, що з-поміж критеріїв ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності, які забезпечують процес позанавчальної діяльності студентів із вадами слуху, найбільш інформативними є такі, як соціальна інтеграція (8,0; 2,0 бала), регулярний моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності (7,17; 1,19 бала), підвищення рівня рухової активності (6,83; 1,4 бала), підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційної діяльності (6,50; 1,31 бала), а також покращення психоемоційних показників (4,58; 1,44 бала).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз та узагальнення експертної оцінки свідчать, що оздоровчо-рекреаційна діяльність для студентської молоді з вадами слуху визначає пріоритет фізичної активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей, мотивів, мотивації студентської молоді. На думку експертів, у студентської молоді простежуємо недостатню сформованість ціннісного ставлення до занять такою діяльністю, а також відсутність основних стимулів їхньої активності. Відзначено обмеженість знань щодо різновидів оздоровчо-рекреаційних занять та низький рівень фінансування такої діяльності. За даними експертного оцінювання, визначено також зовнішні й внутрішні чинники, які лімітують участь студентів у заняттях фізичною рекреацією (велика інтенсифікація навчального процесу у ВНЗ, відсутність у достатній кількості факультативних і секційних занять в університеті, відсутність вільного часу). Це виникає на фоні переходу від обов'язкових академічних занять до добровільних і підкреслюється відсутністю дієвих способів реалізації, цілісної системи планування таких занять і достатнього контролю за їх виконанням. Установлено, що найбільш ефективними видами рухової активності під час організації занять фізичної рекреації в умовах ВНЗ є рекреаційні ігри, настільний теніс, оздоровчі види гімнастики, а також плавання. Щодо основних завдань спеціально-організованої фізичної рекреації для цього контингенту визначено сприяння соціалізації студентів, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної рекреації та потреби в систематичних заняттях фізичною активністю, зняття психологічного напруження та активізації розумової діяльності, а також спілкування й розширення комунікації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з розробкою програми занять фізичної рекреації та її практичною реалізацією в умовах вищого навчального закладу з ґрунтовним аналізом потенційних можливостей різних засобів фізичної рекреації, що сприятиме повноцінному здійсненню процесу гармонічного розвитку молоді з вадами слуху.

### *Джерела та література*

1. Акимова Л. А. Стратегия социальной адаптации детей и молодежи с ограниченными возможностям здоровья средствами адаптивной двигательной рекреации / Л. А. Акимова, Е. М. Голикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 58–61.
2. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 7–10.
3. Байкина Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Коррекционная педагогика» / Н. Г. Байкина. – Москва, 1992. – 29 с.
4. Горовой В. А. Организационно-методические основы физической рекреации студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. А. Горовой. – Минск, 2013. – 28 с.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие / С. П. Евсеев. – Москва : Сов. спорт, 2002.
6. Зайцев В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 68–77.
7. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
8. Круцевич Т. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Тетяна Круцевич, Олена Андреева, Олександра Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 01. – С. 3–7.
9. Москаленко Н. В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : кол. моногр. / Н. В. Москаленко, О. А. Ковтун, О. А. Альфьоров, О. І. Кравченко, Я. В. Малойван. – Дніпропетровськ : «Інновація», 2014. – 132 с.
10. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. – Apr 2008. – Vol. 32. – Issue 1. – P. 52–61.
11. Kindal A. Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity / A. Kindal, T. Stephanie // Journal of Physical Activity & Health. – Issue 5. – P. 685–694. – September, 2010.
12. Rodney P. Applying Psychological Theories to Promote Long-Term Maintenance of Health Behaviors / Rodney P. Joseph, Casey L. Daniel, H. Thind. – October, 27, 2014.

### *Анотації*

*У статті обґрунтовано та узагальнено результати експертної оцінки щодо доцільності організації, проведення та впровадження занять фізичної рекреації в дозвільську діяльність студентської молоді з вадами слуху, спрямовану на соціальну інтеграцію, підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного, психоемоційного станів й підвищення мотивації студентів до систематичної оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах ВНЗ. Подано аналіз результатів експертного оцінювання організації та проведення програми занять фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху. Охарактеризовано сучасний стан, основні завдання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, форми й види рухової діяльності, які будуть корекційними, цікавими та зручними для цього контингенту, та методи контролю цих занять в умовах вищого навчального закладу. Установлено причини, що перешкоджають організації такої діяльності.*

**Ключові слова:** *фізична рекреація, оздоровчо-рекреаційна діяльність, студентська молодь із вадами слуху, програма, вищий навчальний заклад.*

**Анна Ореховская, Елена Андреева. Оценка целесообразности разработки и внедрения программы занятий физической рекреации студентов с нарушениями слуха: экспертный анализ.** *В статье обоснованы и обобщены результаты экспертной оценки о целесообразности организации, проведения и внедрения занятий физической рекреации в досуговой деятельности студенческой молодежи с нарушениями слуха, направленной на социальную интеграцию, повышение уровня двигательной активности, улучшение показателей физического, психоэмоционального состояния и повышение мотивации студентов к систематической оздоровительно-рекреационных деятельности в условиях вуза. Представлен анализ результатов экспертного оценивания организации и проведения программы занятий физической рекреации студенческой молодежи с нарушениями слуха. Охарактеризовано современное состояние, основные задачи оздоровительно-рекреационной двигательной активности, формы и виды двигательной деятельности, которые будут коррекционными, интересными и удобными для данного контингента, и методы контроля таких занятий в условиях высшего учебного заведения. Установлены причины, препятствующие организации такой деятельности.*

**Ключевые слова:** *физическая рекреация, оздоровительно-рекреационная деятельность, студенческая молодежь с недостатками слуха, программа, высшее учебное заведение.*

**Anna Orikhovska, Olena Andryeyeva. Evaluation of the Appropriateness of Development and Implementation of the Program of Physical Recreation Activity for Hearing Impaired Students: Expert Analysis.** *The article substantiates and summarizes the results of the expert evaluation of organization, carrying out and implementation of physical recreation sessions into leisure activities of student youth with hearing impairments that is aimed at social integration, increase in motor activity level, improvement of indicators of physical, psycho-emotional state, and increase of motivation among students to systematic health-enhancing and recreational activity in the environment of a higher education institution. The analysis of the results of the expert evaluation of organization and implementation of the program of physical recreation for students with hearing impairment is presented. Also the paper examines the current state, main tasks of health-enhancing and recreational physical activity, forms and types of physical activity*

*which will be corrective, interesting and convenient for the given contingent, as well as the methods of control of such activity in the conditions of a higher educational institution. The reasons that hinder efficient organization of such activity are determined.*

**Key words:** *physical recreation, health-enhancing and recreational activity, students with hearing impairments, program, leisure activities, higher education institution.*