

ориентирования» и «Физическая подготовка». Этот модуль предусматривает реализацию предложенных комплексов физических упражнений с целью коррекции физического состояния и контроль за воздействием на организм школьников различных средств и форм спортивного туризма. Программа коррекции физического состояния реализуется в течение трех этапов – подготовительного, основного и заключительного. **Выводы.** Внедрение разработанной нами технологии будет способствовать улучшению физического состояния школьников и состояния их здоровья, повышению уровня физической и технической подготовленности, совершенствованию умений и навыков, принятию правильных решений.

**Ключевые слова:** школьники, технология коррекции, средства спортивного туризма, алгоритм реализации.

**Alla Aloslyna, Olena Demyanchuk. Content and Structure of Technology of Physical Condition Correction of Schoolboys by Means of Sports Tourism.** The objective of the work is to substantiate and develop the structure and content of the technology of physical condition correction of schoolchildren by means of sports tourism. The technology substantiated and developed by us has the following structure: the purpose and tasks, principles and methods, components, conditions of realization, stages of realization, algorithm of realization, functions of technology, efficiency criteria. The objective of the technology is to correct the physical condition of schoolchildren aged 15–16 by means of sports tourism. To achieve this goal, we set a number of tasks, the main of which are: monitoring the morphofunctional state of high school students; development of a correction program according to their physical condition; determination of social, pedagogical and organizational conditions for the implementation of the program; monitoring the implementation of the developed program. A component of the developed technology is a program of correction of the physical condition of schoolchildren by means of sports tourism. In the process of program implementation, educational, health and educational tasks are implemented. The program includes three modules – informational, theoretical and practical. The informational module aims to enrich all participants in the correction process with the necessary information. The function of the theoretical module is to convey information about the means, forms and methods of correction of physical condition. The practical module includes three blocks: «Tourism technique», «Orienteering technique» and «Physical training». This module provides the implementation of the proposed sets of physical exercises in order to correct the physical condition and control the impact on the body of schoolchildren of various means and forms of sports tourism. The program of correction of a physical condition is realized during three stages: preparatory, basic and final. **Conclusion.** The introduction of the technology developed by us will help to improve the physical condition of students and their health, increase the level of physical and technical fitness, improve skills and abilities, make the right decisions.

**Key words:** schoolchildren, correction technology, means of sports tourism, algorithm of realization.

УДК 796.011-053

Анна Гакман

## Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сьогодні спостерігаємо досить тривожну тенденцію зі зростанням кількості людей похилого віку. Україна входить до 30 «найстаріших» країн світу. За рейтингом старіння (часткою населення старше 65 років), Україна займала 11 місце у світі, а за прогнозами фахівців, у 2025-му переміститься на 9-те місце. Згідно з національним демографічним прогнозом, на період до 2025 р. частка осіб віком від 60 років становитиме 25 %, а у 2030 р. – понад 26 % [4]. Це означає, що Україна є й залишатиметься однією з «найстаріших» країн світу, водночас на державному рівні цій проблемі приділяють недостатньо уваги. Люди пенсійного віку – це ті люди, які найчастіше залишаються поза межами суспільних процесів. Адаптація до змінних умов динамічного соціуму в такому віці є вкрай складною й люди такого віку потребують підтримки та профілактичних заходів, які б сприяли подовженню здорового й активного довголіття. Під активним старінням мали на увазі визначення ВООЗ: «процес оптимізації можливостей для забезпечення здоров'я, участі в

житті суспільства та захищеності людини з метою поліпшення якості її життя в ході старіння. Активне старіння дає змогу людям реалізовувати свій потенціал фізичного, соціального й психічного благополуччя протягом усього життя та брати участь у житті суспільства, забезпечуючи їм належний захист, безпеку, догляд, коли вони цього потребують». Контекст процесу старіння і його значення формують різні фактори. З одного боку, існують біологічні передумови, які частково зумовлюють хороший стан здоров'я протягом життя й, отже, у старості. З іншого боку, значними факторами, що впливають на здоров'я та благополуччя, є соціальні обставини, а також спосіб життя [7].

За оцінками експертів, реформи, які проводяться в Україні впродовж останніх 10 років, щодо залучення різних груп населення, особливо осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, характеризуються недостатньою системністю та наступністю й мають фрагментарний характер, що значною мірою пов'язано з відсутністю стратегічного планування; наявністю істотних прогалин у нормативно-правовому забезпеченні тощо. Наведене вище зумовило необхідність розроблення концепції залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – вивчити й систематизувати передумови розробки концепції активного старіння, концептуалізувати потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності в залученні осіб старшої вікової групи з позицій ресурсного підходу та обґрунтувати теоретико-методологічні засади розробленої концепції.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний та дедуктивний методи, методи синтезу, систематизації.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** З огляду на значну популярність оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі нами досліджено передумови виконання цієї діяльності в Україні як основного засобу залучення осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Передумови ми розглядали як попередні умови існування, виникнення, діяння чого-небудь. Ґрунтуючись на даних науково-методичної літератури, аналітичних дослідженнях, вивченні передового вітчизняного та міжнародного досвіду, думках експертів, нами визначено основні передумови залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, до яких відносимо демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні, економічні.

Демографічні передумови пов'язані з тенденцією до збільшення кількості осіб похилого віку. За прогнозами ООН, до 2025 р. населення світу зросте, порівняно з 1950 р., у три рази, а чисельність людей літнього віку – у шість разів, у той час як кількість старих людей (старших 80 років) збільшиться в 10 разів. Прогнозується, що до 2035 р. особи у віці старші 65 років складатимуть чверть населення України [3]. Водночас серед населення України відзначається коротша середня тривалість життя й коротша тривалість активно-продуктивного життя. У віковій структурі переважають жінки. Оцінка рівня постаріння жінок і чоловіків в Україні та еталонних європейських країнах з використанням підходу, ґрунтованого на врахуванні очікуваної тривалості життя в поважному віці, показала, що Україна, де вікова межа старіння (вік, у якому очікувана тривалість майбутнього життя не перевищує 15 років) помітно нижча, ніж у розвинених країнах, вирізняється на їх тлі підвищеною часткою старого населення (особливо в жінок). Благополучний стан здоров'я та тривале життя в поважному віці є основною ознакою й складовою частиною високої якості життя літніх осіб. Очікувана тривалість життя українських жінок і чоловіків по досягненню 65-річчя нині лишається на 5–6,5 років меншою, ніж у розвинених європейських країнах [4]. Різниця в тривалості життя для цього віку за статтю в останнє десятиріччя становила 3,6–3,9 року «на користь» жінок, що в цілому відповідає такій для інших європейських країн. Попри сприятливу динаміку тривалості життя в похилому віці, досягнення нашої країни в забезпеченні довголіття жінок і чоловіків на тлі інших європейських країн видаються незначними. В Україні не втрачає гостроти й значущості проблема скорочення смертності в «ранньому пенсійному» віці.

До соціальних передумов відносимо низьку якість життя осіб похилого віку, низький рівень добробуту. Соціальна дискримінація (ейджизм, ескапізм – породжені соціальною стереотипізацією); зміна ролей і статусів осіб похилого віку; зниження рівня матеріального забезпечення.

До психологічних передумов належать почуття самотності, брак спілкування, неувага з боку близьких, неможливість вести звичний спосіб життя, звуження кола інтересів, потреб, орієнтація на

минуле. Спостерігаємо підвищену психологічну стомлюваність, сповільненість сприйняття, реакції й мислення; погіршується пам'ять, слабшає мотивація діяльності; помітні зміни в емоційній сфері: зосередженість на своїх інтересах, уразливість, підозрілість і т. ін.

Особистісні передумови характеризуються низькою руховою активністю, незадовільним станом здоров'я. Накопичуються хронічні захворювання з тенденцією до поступового прогресування й інвалідизації. Рівень захворюваності в людей похилого віку удвічі вищий, ніж у людей молодого віку.

Економічні передумови включають монетарну та деприваційну бідність осіб похилого віку, недостатню їх матеріальну забезпеченість у посттрудоному періоді життя.

До інформаційних передумов відносимо низький рівень поінформованості щодо питань здорового способу життя, рухової активності, санітарної грамотності осіб похилого віку. Обстеження виявило низький рівень зацікавленості літніх людей щодо отримання нових знань у межах відповідних програм навчання: 69 % опитаних указали, що не мають бажання скористатися можливістю отримати нові знання в межах програм навчання для літніх осіб (таке бажання мали лише 17 % і менше 1 % повідомили, що вже навчалися або навчаються зараз). Із підвищенням віку інтерес до навчальних курсів знижується.

З огляду на комплексність, багатовекторність наведених передумов необхідності підвищення тривалості та якості життя населення похилого віку, вважаємо доцільними створення та реалізацію концепції залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яка ґрунтується на науково обґрунтованих потребах, визначених стратегічних пріоритетах, ураховує позитивний вітчизняний і міжнародний досвід.

У нашому дослідженні як методологічне підґрунтя використано положення доктрини «перспективного віку», положення теорій вікової стратифікації, структурної залежності й ін.

Концептуальною основою розробки концепції стало розуміння старіння населення як закономірного глобального процесу, що істотно впливатиме на розвиток людства у ХХІ ст. та зумовлюватиме нові виклики для соціального й економічного прогресу.

Під час розробки концепції управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб похилого віку нами враховано концептуальні підходи. Основу концепції становить синтез різних підходів.

Перша група – підходи, що зумовлюють філософську й змістовну сторони концепції: діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, друга – підходи, що визначають процесуальні особливості побудови: функціоналістський, конфліктологічний, феноменологічний підходи. Досліджуючи концептуальні підходи до оздоровчо-рекреаційної діяльності, ми виходили з концепції єдності біологічного й соціального. До третьої групи увійшов системний підхід. Зазначені підходи успішно апробовано в попередніх дослідженнях [1, 2, 6].

В основу діалектичного підходу покладено філософський метод дослідження природи й суспільства, за допомогою якого можна зрозуміти складний, сповнений суперечностей шлях становлення об'єктивної істини, зв'язок на кожному ступені розвитку науки елементів абсолютного та відносного, усталеного й змінного, переходи від одних форм узагальнення до інших. Особистісний підхід припускав зміщення акцентів в оздоровчо-рекреаційній діяльності на оволодіння знаннями, уміннями, навичками рекреаційної культури, а також розвиток особистісного потенціалу у сфері дозвілля. Пріоритетні завдання в контексті цього підходу припускали не стільки освоєння уявлення про культуру, способи рекреаційної діяльності, скільки розкриття можливостей особистості, її фізичного й психічного потенціалів, здатності орієнтуватися в життєвих обставинах. Аксіологічний підхід визначає ціннісне відношення населення до свого здоров'я, формує рекреаційну культуру через систему цінностей, дозвілля, рекреацію, розвиток здоров'язберігальної поведінки. Ціннісне ставлення багато в чому визначає фізичний і психологічний стан особистості, задоволеність та наповненість життя, змістом, а система цінностей регулює поведінку, визначає мотиваційно-потребову сферу, спрямованість на рекреаційно-оздоровчу діяльність, готовність керуватися нею в проведенні дозвілля [10].

Діяльнісний підхід органічно пов'язаний із попередніми й передбачає спрямованість на організацію оздоровчо-рекреаційної діяльності, тому що лише через власну діяльність і досвід людей усвідомлює своє здоров'я як самоцінність, пізнає способи вдосконалювання свого фізичного та психічного станів, формує й удосконалює духовно-моральні, вольові, ціннісно-особистісні якості, ціннісне ставлення до свого здоров'я й суспільства в цілому. На нашу думку, діяльнісний підхід прямо пов'язаний із рекреаційною діяльністю, тому що вона визначає бажаний результат [1].

Функціоналістський підхід зосереджується на ролі змін, коли люди з кращими ресурсами, які дають змогу бути активними в інших ролях, успішніше пристосовуються до старості. Теорія

роз'єднання стверджує невідворотність обмеження спілкування старіючої людини з іншими членами суспільства, коли виникає міжпоколінне роз'єднання. У цьому ключі теорія активності постулює, що люди похилого віку внаслідок розставання зі звичними ролями почуваються непотрібними в соціумі. Тому збереження потреб й активності є передумовами збереження самооцінки та психологічної рівноваги. Відповідно до теорії безперервності люди похилого віку роблять особливий вибір, щоб зберегти узгодженість у внутрішній (структурі особистості, вірування) і зовнішніх структурах (відносинах), залишаючись активними та задіяними протягом усього їх старшого віку [9].

Конфліктологічний підхід зосереджує погляд на змагання старіючого населення з молодшими когортами суспільства за збереження влади й впливу в суспільстві. Теорія модернізації стверджує, що статус старих зменшується, і вони дедалі частіше відчувають соціальну ізоляцію внаслідок зміни технологічних укладів та модернізації. Згідно з теорією стратифікації вікових груп, різні вікові групи матимуть різний доступ до соціальних ресурсів, тому вікові норми поведінки диктують доцільність певної діяльності членів вікових груп. Ці норми є специфічними для кожної вікової групи, розвиваючись із культурних ідей про те, як люди повинні «діяти за своїм віком». За нею, гомеостаз є принципом необхідної рівноваги між продуктивним (молодим) і непродуктивним (похилим) поколіннями. Відповідно виникає міжпоколінне відчуження, коли в процесі старіння люди починають відмежовуватися від молоді [3].

Феноменологічний підхід орієнтований на вивчення повсякденності як найвищої реальності, на основі якої формуються всі знання. Відповідно, увагу в дослідженні старіння потрібно приділяти інтерсуб'єктивному світу старіючої людини, інтерпретації нею навколишньої ситуації. У межах цього підходу можна виокремити теорію геротрансценденції – вона обґрунтована як особливий вид позитивного старіння, тобто старіння людини включає потенціал для розвитку й розуміння нового погляду на життя, перехід із більш раціонального та матеріального погляду на світ до більш трансцендентного, що в підсумку супроводжується збільшенням задоволеності від життя [5].

Системний підхід – це напрям методології наукового дослідження, в основі якого – розгляд складного об'єкта як цілісної безлічі елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи (система – сукупність елементів і зв'язків між ними). Сутність системного підходу в рекреації полягає в тому, що основні проблеми розглядалися в розвитку, взаємозв'язку та взаємообумовленості вчення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що забезпечує розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил. Такий підхід надав можливість представити рекреаційну діяльність у динаміці її розвитку й становлення [1].

Застосування системної методології у фізичній рекреації різних груп населення, сприяє оптимізації дослідницьких підходів, забезпечуючи їм необхідну всебічність, послідовність, планомірність.

У роботі обґрунтовано концептуальні засади активної рекреаційної діяльності, що містять мету, завдання, основні та спеціальні принципи, концептуальні підходи. Метою розробленої концепції є визначення теоретико-методологічних і технологічних засад активного старіння в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку. Основними завдання запропонованої концепції є збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку шляхом заохочення до здорового способу життя як умови здорового старіння та активного довголіття, у тому числі сприяння підвищенню рухової активності осіб похилого віку, їх вторинній соціалізації, поліпшення умов для самореалізації, підвищення рівня поінформованості щодо здорового способу життя в похилому віці, профілактики захворювань, що узгоджується зі стратегічними завданнями державної політики з питань здорового й активного довголіття населення [8].

Системний аналіз науково-методичної літератури, власні напрацювання дали змогу окреслити та адаптувати до сучасного процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку загальні й спеціальні принципи. Досягнення мети та цілей потребує розроблення, затвердження належного ресурсного забезпечення, моніторингу успішності реалізації, а також своєчасної корекції на основі слідування таким принципам [1, 6]:

- системного комплексного розвитку й інтегрованості;
- соціальної справедливості, що означає покращення здоров'я та підвищення якості життя осіб похилого віку без обмежень із будь-яких ознак або індивідуальних характеристик і забезпечення універсального доступу до регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності представників усіх соціальних груп;
- доступності, який розуміємо як надання переваги змінам, котрі передбачають досягнення універсального доступу громадян до оздоровчо-рекреаційних послуг;

- вищої якості, результативності та ефективності, який розуміємо як надання переваги засобам, що забезпечують найвищу якість і результативність за мінімальних витрат;
- інноваційності, що включає пілотування, аналіз і мультиплікацію інноваційного досвіду й технологій;
- превентивності, котрий трактуємо як надання виваженої переваги заходам, що запобігають захворюванню чи підвищенню якості життя над заходами, спрямованими на боротьбу із захворюваннями;
- добровільності, відсутність регламентації з боку держави та інших структур, вільний вибір людиною дозвіллевих занять;
- інтересу (зацікавленості) – цей принцип ураховує інтереси особистості, їх задоволення, формує нові духовні цінності та пробуджує нові потреби й запити людини;
- принцип ієрархічності: потреби, мети, цінності завжди вибудовуються (або можуть бути вибудовані) у певній ієрархії, мають стійкий (нехай у певних тимчасових межах) порядок переваг.

Охарактеризовані вище принципи в нашому дослідженні застосовувались у тісному взаємозв'язку, створюючи цілісну єдність і систему, реалізація одного принципу пов'язувалась із реалізацією інших.

Практичною складовою частиною розробленої концепції слугувала технологія проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку в різних умовах. Технології ґрунтувалися на стандартизованому підході й включали етапи, компоненти та критерії ефективності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** На основі системного опрацювання фахової літератури, тенденцій і закономірностей суспільного розвитку вивчено та систематизовано передумови розробки концепції активного старіння, до яких належать демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні, економічні передумови. Концептуалізовано потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності в залученні осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади розробленої концепції, що є системою поглядів на теоретико-методологічні й технологічні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в оцінці результативності розробленої концепції та її практичних складових частин.

#### *Джерела та література*

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 35–40.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 35–40.
3. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. С. 42–46.
4. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р., скоригований за даними 2009 р./ Інститут демографії та соціальних досліджень НАН України. URL: <http://www.idss.org.ua/public.html>
5. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні. монографія. Київ: КНУКіМ, 2018. 304 с.
6. Надутий К. О., Лехан В. М., Найда І. В. Обґрунтування концепції безперервного вдосконалення національної системи охорони здоров'я України. *Український медичний часопис*. 2019. Т. 2. С. 1–3.
7. Неваева Д. А. Особенности социальной эксклюзии лиц пожилого возраста (по материалам социологического опроса). *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2014. Т. 2, № 2(58). С. 141–147.
8. Стратегія державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року.
9. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons/Olena Andrieieva, Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk. *Journal of Physical Education and Sport*. Supplement Issue 4. July, 2019. P. 1308–1314.
10. Hakman Anna Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity/Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019, Supplement Issue 6. P. 2159–2166.

#### *Reference*

1. Andrieieva, O. (2013). Kontseptualni ta prykladni aspekty tekhnolohizatsii proektualnoi diialnosti v sferi fizychnoi rekreatsii. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 35–40.
2. Andrieieva, O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 35–40.

3. Hakman, A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*, 42–46.
4. Kompleksnyi demohrafichnyi prohnoz Ukrainy na period do 2050 r., skoryhovanyi za danymy 2009 r./Instytut demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen NAN Ukrainy. URL: <http://www.idss.org.ua/public.html>
5. Kukhta, M. (2008). Sotsialnyi potentsial liudei starshoho viku v Ukraini: monohrafiia. Kyiv: KNUKiM, 304 p.
6. Nadutyi, K. O., Lekhan, V. M., Naida, I. V. (2019). Obgruntuvannia kontseptsii bezperervnoho vdoskonalennia natsionalnoi systemy okhorony zdorovia Ukrainy. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*, 2, 1–3.
7. Nevaeva, D. A. (2014). Osobennosti sotsyalnoi ekskliuzyy lyts pozhyloho vozrasta (po materyalam sotsyolohycheskoho oprosa. *Vestnyk Kemerovskoho hosudarstvennoho unyversyteta*, 2(58), 2, 141–147.
8. Stratehiia derzhavnoi polityky z pytan zdorovoho ta aktyvnoho dovolittia naseleattia na period do 2022 roku.
9. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, Supplement Issue 4, July, 1308–1314.
10. Hakman, A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko, T., Ion, C., Danylchenko, V., Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, Supplement Issue 6, 2159–2166.

### Анотація

У статті обґрунтовано теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної активності осіб похилого віку. **Мета дослідження** – вивчити та систематизувати передумови розробки концепції активного старіння, концептуалізувати потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності в залученні осіб старшої вікової групи з позиції ресурсного підходу й обґрунтувати теоретико-методологічні засади розробленої концепції. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний і дедуктивний методи, метод синтезу, метод систематизації. **Результати.** На основі системного опрацювання фахової літератури, тенденцій та закономірностей суспільного розвитку вивчено й систематизувати передумови розробки концепції активного старіння, до яких належать демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні, економічні передумови. Концептуалізовано потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності в залученні осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Основу концепції становить синтез різних підходів, як-от: діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, функціоналістський, конфліктологічний, феноменологічний, системний. Окреслено й адаптовано до сучасного процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку загальні та спеціальні принципи, а саме: системного комплексного розвитку й інтегрованості, соціальної справедливості, доступності, вищої якості, інноваційності, превентивності, добровільності, інтересу (зацікавленості) та принцип ієрархічності. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади розробленої концепції, що є системою поглядів на теоретико-методологічні й технологічні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку.

**Ключові слова:** теоретико-методологічні засади, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, особи похилого віку, активне старіння.

**Анна Гакман. Теоретико-методологические основы оздоровительно-рекреационной двигательной активности пожилых людей.** В статье обосновываются теоретико-методологические основы оздоровительно-рекреационной активности пожилых людей. **Цель исследования** – изучить и систематизировать предпосылки разработки концепции активного старения, концептуализировать потенциал оздоровительно-рекреационной двигательной активности в привлечении лиц старшей возрастной группы с позиций ресурсного подхода и обосновать теоретико-методологические основы разработанной концепции. **Методы исследования** – теоретический анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, абстрагирование, логико-теоретический анализ, компаративный анализ, теоретическое прогнозирование, концептуальное моделирование, индуктивный и дедуктивный методы, метод синтеза, метод систематизации. **Результаты.** На основе системного обработки профессиональной литературы, тенденций и закономерностей общественного развития изучены и систематизированы предпосылки разработки концепции активного старения, к которым относятся демографические, социальные, психологические, личностные, биологические, информационные, экономические предпосылки. Концептуализован потенциал оздоровительно-рекреационной двигательной активности в привлечении пожилых людей к регулярным оздоровительным занятиям. Основу концепции составляет синтез различных подходов: диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный, функциональный, конфликтологический, феноменологический, системный подходы. Определяются и адаптируются к современному процессу оздоровительно-рекреационной деятельности пожилых людей общие и специальные принципы, а именно: системного комплексного развития и интегрированности, социальной справедливости, доступности, высокого качества, инновационности, превентивности, добровольности, интереса (заинтересованности) и принцип иерархичности. Обосновываются теоретико-методологические основы разработанной концепции, которые являются системой взглядов на теоретико-методологические и технологические основы оздоровительно-рекреационной деятельности пожилых людей.

**Ключевые слова:** теоретико-методологические основы, оздоровительно-рекреационная двигательная активность, престарелые, активное старение.

***Anna Hakman. Theoretical-Methodological Principles of Health-Recreation Motor Activity of the Elderly.*** The article substantiates the theoretical and methodological principles of health-promoting and recreational activity for the elderly. The objective of the study was to examine and classify the prerequisites for developing the concept of active aging, conceptualize the potential impact of health-promoting and recreational physical activity on engagement of older people from the standpoint of the resource approach, and to substantiate the theoretical and methodological foundations of the developed concept. Research methods: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, documentary materials, abstraction, logical and theoretical analysis, comparative analysis, theoretical prediction, conceptual modeling, inductive and deductive methods, synthesis method, and method of systematization. On the basis of systematic study of professional literature, tendencies, and patterns of social development, the prerequisites for developing the concept of active aging were studied and systematized, including demographic, social, psychological, personal, biological, informational, and economic factors. The potential influence of health-promoting and recreational physical activity on engagement of older people in regular health promoting physical activities was conceptualized. The concept was based on a synthesis of different approaches including dialectical, personal, axiological, activity, functionalist, conflictological, phenomenological, and systematic approaches. General and specific principles were outlined and adapted to the current process of health-promoting and recreational activity of the elderly. The theoretical and methodological principles of the developed concept are substantiated, which is a system of views on the theoretical, methodological, and technological principles of health-promoting and recreational activity of the elderly.

**Key words:** theoretical and methodological principles, health-promoting and recreational motor activity, elderly people, active aging.

УДК 796.012.2-053.5:616.28-008.13

**Віталій Каууба, Олена Бондар, Володимир Джевага**

### **Зміст й основні положення технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання**

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У сучасній життєвій ситуації актуальною стає проблема повноцінного розвитку дітей уже з дошкільного та молодшого шкільного віку. Це твердження стосується також і дітей з обмеженими можливостями [1, 4, 5].

У молодших школярів, котрі мають порушення в роботі слухового аналізатора, спостерігаємо відхилення й у функціонуванні опорно-рухового апарату, у тому числі й координації рухів. Такі відхилення в стані здоров'я створюють дітям певні труднощі в процесі навчання, оскільки обтяжуються нескоординованістю психічних процесів, що виражається в порушенні розподілу уваги, аналізу та узагальненні інформації в розумовому процесі й зовнішніх діях [2, 7].

Розвиток координаційних здібностей передбачає корекцію координаційних можливостей, які діти з патологією органа слуху самостійно опанувати не можуть. Зміни у виконанні рухових дій школярами з порушеннями слуху особливо яскраво проявляються в їхніх координаційних здібностях, оскільки вони реалізуються в таких дітей з урахуванням дефекту сенсорної системи. Молодші школярі з порушенням слуху витрачають на освоєння складнокоординаційних рухових дій значно більше часу, ніж їхні здорові однолітки, і поступаються, передусім, здоровим ровесникам в утриманні статичної й динамічної рівноваги [2, 3].

У дітей, які мають порушення слуху, значний вплив на прояв різних видів координаційних здібностей чинить попередній руховий досвід, оскільки на рівень розвитку та вдосконалення цих здібностей впливають стійкість і лабільність функцій аналізаторів. Школярі з порушенням слуху