

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

позбавлені повноцінної роботи системи аналізаторів, насамперед слухового, наслідком чого є відхилення у формуванні координаційних здібностей [1, 5].

Усе вищезазначене дає підставу стверджувати, що розвиток і вдосконалення координаційних здібностей є одним із першорядних завдань адаптивної фізичної культури дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху.

Зв'язок із науковими планами, темами. Тему статті розроблено згідно з планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження – розробка технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху в процесі адаптивного фізичного виховання.

Матеріали й методи – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, педагогічні методи дослідження, метод стабілографії, методи математичної статистики. У дослідженнях узяли участь 167 школярів 7–10 років, із яких 105 – практично здорові діти, учні загальноосвітньої школи № 12 м. Ірпінь Київської області, 62 – діти з вадами слуху, учні спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 18 м. Києва.

Результати дослідження та їх обговорення. Ґрунтуючись на отриманих результатах дослідження, урахувавши закономірності компенсаторного розвитку дітей із вадами слуху, розроблено технологію, мета якої – упровадження форм і методів розвитку та формування координаційних здібностей як основного засобу досягнення гармонійного фізичного розвитку й соціалізації дітей із вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання.

Під час розробки розвивальної технології ми враховували завдання, які виконуються в процесі адаптивного фізичного виховання, серед яких – *загальні* – освітні, оздоровчі, виховні (зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, навчання основ техніки рухів, формування життєво необхідних умінь і навичок; розвиток рухових здібностей тощо) та *специфічні завдання*, а саме: корекційні, компенсаторні, профілактичні й лікувально-відновлювальні, що відображають особливості фізичного виховання дітей із вадами розвитку, зумовлені наявністю основного дефекту, супутніх захворювань, вторинних відхилень, фізичного, психічного, інтелектуального характеру.

Реалізація розробленої технології забезпечує виконання освітніх, оздоровчих, виховних та корекційно-розвивальних завдань. Виділення чотирьох груп завдань і їх органічна єдність дають змогу розв'язувати проблему гармонійного розвитку слабкочуючих дітей з урахуванням віку й індивідуальних особливостей їхнього розвитку.

Дотримуючись класифікації координаційних здібностей за Н. В. Губаревою [3], ми розробляли комплекси вправ із метою цілеспрямованого впливу на спроможність до збереження рівноваги тіла; здатність до ритму, до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; здатність до орієнтації в просторі, до реакції, до довільного розслаблення м'язів.

У процесі розробки технології нами враховано особливості навчання рухових дій дітей із вадами слуху, які зумовлені специфікою сенсорного сприйняття. Відомо, що навчання руховій дії має три етапи [6]:

– *етап початкового розучування*, а саме створення уявлення про рухову дію; на цьому етапі ми пропонуємо використовувати такий алгоритм: 1) настановне завдання; 2) зразкова демонстрація, детальне уявне пояснення з акцентом на напрямок руху окремих частин тіла; 3) повторна демонстрація з акцентом на пояснення кінематичних характеристик нового руху (акцент на м'язові відчуття, що повинні виникнути під час виконання вправи); 4) перевірка правильності створеного уявлення шляхом опитування; 5) коректування правильності створеного уявлення шляхом пояснення [6]. Ураховуючи рекомендації спеціалістів [1, 6, 8], на етапі створення попередніх уявлень у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху треба вдаватися до назв вправ, які викликають образне уявлення:

– *етап деталізованого розучування* (формування уміння); цей етап характеризується багатократним повторенням вправи (у цілому або частинами) із наступним активним використанням наявного рухового досвіду, а також послідовним поєднанням рухів частин тіла з м'язовими відчуттями, уключення м'язово-зорової пам'яті;

– *етап закріплення й подальшого вдосконалювання* (формування навички) характеризується багатократним повторенням вправи в цілому з акцентом на окремі її елементи. На цьому етапі пропонуємо здійснювати поділ дітей на групи залежно від ступеня засвоєння вправи (рухової дії) з наступним повторенням завдання.

Розроблена нами технологія спрямована на активізацію компенсаторних процесів в організмі з позиції використання низки методичних принципів і методів фізичного виховання [6] та принципів

адаптивного фізичного виховання [8]: соціальних, загальнометодичних (науковості, свідомості й активності, доступності, систематичності та послідовності, міцності, наочності) й спеціально-методичних принципів (індивідуалізації, принципу адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів, принципу корекційно-розвивальної та компенсаторної спрямованості).

Під час корекції порушень координаційних здібностей у школярів із вадами слуху в нашій технології використано групи *методів, спрямованих на здобуття знань і вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей*, а також *перцептивний* метод [6, 8].

Застосування методів фізичного виховання в рамках технології передбачало врахування специфіки діяльності із зазначеним контингентом дітей. Серед специфічних методів виділяємо, наприклад, метод вправ із використанням знань, який передбачав роботу учнів з осмислення й засвоєння нового матеріалу із застосування знань на практиці.

У розробленій нами технології велику увагу приділяємо дрібній моториці, оскільки специфічність розвитку слухового аналізатора провокує порушення мови, а вдосконалення діяльності пальців рук, позитивно впливає на мовну функцію [1, 3, 7].

Кожна з описаних груп методів включає різноманітні методичні прийоми, що відображають специфіку навчання залежно від індивідуальних особливостей дітей із вадами слуху. Саме вибір методичних прийомів дає змогу реалізувати індивідуальний підхід з урахуванням структури й тяжкості основного дефекту, наявності або відсутності супутніх і вторинних порушень, фізичного та психічного розвитку, збережених сенсорних систем, медичних показань і протипоказань тощо [3, 11].

Розумне використання комплексу методів і методичних прийомів представляє інструмент педагогічних впливів і є частиною педагогічної технології. У їх основу покладено закономірності навчання, доцільність комплексного виконання навчально-виховних завдань, загально- та спеціально-методичних принципів [6, 11].

Серед застосованих нами методичних прийомів можна виокремити диференційовані способи подачі сигналів до початку руху. Так, в іграх початком до виконання дій слугували різні звукові сигнали, свисток, удар м'ячем об підлогу (відчутна для дітей вібрація), дотик (тактильний аналізатор) до руки дитини як сигнал початку дії, використано включення зорового аналізатора (учитель давав помах рукою). Застосування різних сигналів застосовано задля розвитку реакції вибору різної дії на заданий сигнал (подрозник) і сприяло активізації всіх сенсорних систем дитини.

Розроблена нами технологія корекції порушень координаційних здібностей розрахована на один навчальний рік і складається з таких блоків: «Теоретична підготовка», «Соціалізація», «Корекція порушень координаційних здібностей», «Контроль».

Висновки. Створення спеціальних умов для оздоровчо-корекційної роботи – підвищення рухової активності й значне розширення засобів і форм, що застосовуються в процесі фізичного виховання молодших школярів з особливими потребами, сприяє позитивній динаміці розвитку та формування координаційних здібностей для цієї категорії дітей. Важливо, щоб їх зміст визначався необхідністю виконання завдань корекції рухових порушень і мав оздоровчу спрямованість.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з упровадженням технології розвитку та вдосконаленням координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптивного фізичного виховання.

Джерела та література

1. Байкіна Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха: учеб. пособие. Запорожье: ЗГУ, 2003. 232 с.
2. Бондар О., Джевага В. Технологія корекції координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 20, Т. 3. С. 11–16.
3. Губарева Н. В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2009. 26 с.
4. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
5. Кашуба В. О., Маслова О. В., Ричок Т. М. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»*. Київ: Олимп. лит., 2018. № 1. С. 42–48.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студентів ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ: Олимп. лит., 2008. Т. 1. 320 с.
7. Савлюк С. П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 47 с.

8. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: навч.-метод. посіб. Київ: Норд-Пресс, 2011. 310 с.

References

1. Baykina, N. G. (2003). Diagnostika s korektsiya dvigatelnoy sferi u lits s nfrusheniyami sluha [Diagnosis and correction of the motor sphere in people with hearing impairment]. Zaporozhye: ZGU (in Russian).
2. Bondar, O. Dzhevaga, V. (2016). Tehnologiya korektsii koordynatsiynih zdatnostey ditei molodshogo shkilnogo viku z vadami sluhu [Technology of coordination health of children of young school age with hearing impaired]. *Moloda nauka Ukrainy*, 30, 3. 11–16.
3. Gubareva, N. V. (2009). Differentsirovniy podhod v protsesse korrektsiyi i razvitiya koordynatsiynih sposobnostey u shkolnikov s razlichnoy stepenu narusheniya sluha [Differentiated approach in the process of correction and development of coordination abilities in students with varying degrees of hearing impairment]. Omsk.
4. Kashuba, V., Bondar, E., Honcharova, N., Nosova, N. (2016). Formirovaniye motorikicheloveka v protsesse ontogeneza [Formation of human motility in the process of ontogenesis]. Lutsk: Vezha-Druk (in Russian).
5. Kashuba, V. O., Maslova O. V., Richok T. M. (2018). Tehnologiya korektsiyi fizichnogo stanu shkoleariv z vadami sluhu v procesi fizichnogo vyhovannya [There is technology of correction of bodily condition of schoolchildren with hearing impairment in the process of physical education]. *Naukovo-teoretichnie zhurnal «Teoriya i metodika fizichnogo vyhovannya s sportu»*, no 1, 42–48.
6. Krutsevitch, T. U. (2008). Teoriya i metodika fizichnogo vyhovannya [Theory and methodology of physical education]. Kyiv: Olimp. lit.
7. Savluk, S. P. (2018). Profilaktyka ta korektsiya porushen prostorovoi organizatsii tila ditei 6–10 rokiv z deprivatsitu sensornyh system u fizichnogo vyhovannya [Prevention and correction of disorders of the spatial organization of the body of children 6–10 years with the deprivation of sensory systems in the process of physical education]. Kyiv.
8. Chudna, R. V. (2011). Adaptivne fizichne vyhovannya ditei z vadami rozvitku [Adaptive physical education of children with developmental disabilities]. Kyiv: Nord-Press.

Анотації

Актуальність. Проблема інтеграції дітей молодшого шкільного віку з різним ступенем порушення слуху в соціум широко досліджується в науково-методичній літературі останніх десятиліть, оскільки вона стосується не лише сім'ї або колективів, у яких виховуються діти з особливими потребами, а й усього суспільства в цілому. У зв'язку з цим потрібний посилені інтерес суспільства до зазначеної проблеми задля створення необхідних передумов для максимально доцільної корекції порушень розвитку координаційних здібностей дітей із порушеннями слуху. **Метою дослідження** були розробка технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху. Використанні такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, метод антропометрії, метод стабілографії, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. У результаті проведення дослідження визначено показники координаційних здібностей і фізичного розвитку 62 школярів із порушеннями слуху та 105 практично здорових дітей, вік яких – 7–10 років. **Результати дослідження.** Ґрунтуючись на отриманих результатах дослідження, урахувавши закономірності компенсаторного розвитку дітей із вадами слуху, розроблено технологію розвитку та вдосконалення координаційних здібностей молодших школярів із порушеннями слуху, мета якої – упровадження форм, методів і методичних прийомів корекції порушень координаційних здібностей як основного засобу досягнення гармонійного фізичного розвитку та соціалізації дітей із вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання. Реалізація розробленої технології розвитку й удосконалення координаційних здібностей школярів із порушенням слуху забезпечує виконання освітніх, оздоровчих, виховних та корекційно-розвивальних завдань. **Перспективи подальших досліджень** пов'язані з упровадженням технології розвитку й удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху в процес адаптивного фізичного виховання.

Ключові слова: молодші школярі, координаційні здібності, технологія, адаптивне фізичне виховання.

Віталій Кащуба, Елена Бондар, Владимир Дзевега. Содержание и основные положения технологии развития и усовершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в процессе адаптивного физического воспитания. **Актуальность.** Проблема интеграции детей младшего школьного возраста с разной степенью нарушения слуха в социум широко исследуется в научно-методической литературе последних десятилетий, так как она затрагивает не только семьи или коллективы, в которых воспитываются дети с особыми потребностями, но и все общество в целом. В связи с этим необходим усиленный интерес общества к данной проблеме с целью создания необходимых предпосылок для максимально целесообразной коррекции нарушений развития координационных способностей детей с нарушениями слуха. **Целью исследования** была разработка технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. **Использовались такие методы исследования:** анализ научно-методической литературы, документальных материалов, методы антропометрии, стабילו-

графии, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В результате проведения исследования определены показатели координационных способностей и физического развития 62 школьников с нарушениями слуха и 105 практически здоровых детей, возраст которых составлял 7–10 лет. **Результаты исследования.** Основываясь на полученных результатах исследования, учитывая закономерности компенсаторного развития детей с нарушениями слуха, мы разработали технологию развития и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слуха, цель которой – внедрение форм, методов и методических приемов коррекции нарушений координационных способностей как основного средства достижения гармоничного физического развития и социализации детей с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания. Реализация разработанной технологии развития и совершенствования координационных способностей школьников с нарушением слуха обеспечивает решение образовательных, оздоровительных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. **Перспективы дальнейших исследований** связаны с внедрением технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в процесс адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: младшие школьники, координационные способности, технология, адаптивное физическое воспитание.

Vitaliy Kashuba, Olena Bondar, Volodymyr Dzhevaga. The Content and Main Provisions of Technology of Development and Improvement of Coordination Abilities of Young School Children with Hearing Impairments in the Process of Adaptive Physical Education. Actuality of theme. The problem of integrating young children with different degrees of hearing impairment into society has been widely explored in the scientific and methodological literature of recent decades, as it affects not only families or groups that bring up children with special needs, but the whole society as a whole. In this regard, it is necessary to increase public interest in this problem in order to create the necessary prerequisites for the most appropriate correction of disorders of development of coordination abilities of children with hearing impairments. **The purpose of the work** is to substantiate and develop the technology for correction of disorders in coordination abilities, which aimed for improving the efficiency of physical education process of children in junior school age with hearing impairments. The following **research methods:** analysis of scientific and methodological literature, analysis of documentary materials, anthropometry method, stabilography method, pedagogical research methods, and mathematical statistics – were used. As a result of the research, indicators of coordination abilities and physical development of 62 schoolchildren with hearing impairments and 105 practically healthy children, whose age was 7-10 years, were determined. **Research results.** Based on the results of the study, taking into account the patterns of compensatory development of children with hearing impairments, the technology of development and improvement of coordination abilities of younger students with hearing impairments was developed. development and socialization of children with hearing impairments in the process of adaptive physical education. Implementation of the developed technology of development and improvement of coordination abilities of pupils with hearing impairment provides the solution of educational, improving, educational and corrective-developing tasks. **The prospects for further research** are related to the introduction of technology for the development and improvement of coordination abilities of young children with hearing impairment in the process of adaptive physical education.

Key words: junior schoolchildren, coordination abilities, technology, adaptive physical education.

УДК 796.017.55

Тетяна Прилуцька¹, Сергій Лопецький², Ольга Лазько¹,
Віталій Івченко¹, Наталія Домашенко³

Показники фізичного розвитку осіб, які займаються оздоровчим фітнесом, як критерій оцінки ефективності корекційно-профілактичних заходів

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);

²Івано-Франківський національний медичний університет (м. Івано-Франківськ);

³Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету й основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової