

activities to improve life quality and satisfaction among the elderly people. The relevance of the study is due to the fact that the progressive aging of the population in most countries of the world, including in Ukraine, is accompanied by corresponding increase in the number of people with multiple health conditions that affect their quality of life. **The objective** of the study is to determine the morbidity structure and quality of life of the elderly and to explore the possibilities of the use of health-promoting and recreational activities at the universities of the third age to improve the physical and psycho-emotional status of this group of population. To achieve the goal, the following **research methods** were used: theoretical analysis of the data from specialized scientific and methodological literature, documentary materials, comparative analysis, data extraction from medical records, methods of assessing the morbidity structure (Cumulative Illness Rating Scale), level of satisfaction (The Satisfaction with Life Scale (SWLS)), and quality of life (36-Item Short Form Health Survey (SF-36) with modifications), methods of mathematical statistics. The study involved 91 individuals aged 60–75 years (with an average age of 67,3 years). The study was conducted at the universities of the third age (Chernivtsi). **Research Results.** Priority groups of diseases of the elderly people, which include diseases of the organs of the musculoskeletal system (muscles, joints, and bones) and skin, diseases of the cardiovascular system, diseases of the sense organs, diseases of the nervous system, etc., were identified. It is revealed that a considerable part of the elderly people have a low level of life satisfaction and poor quality of life. Possibilities of involvement of the elderly in health-promoting and recreational physical activity at the base of the third-age universities were outlined. **Conclusions.** On the basis of theoretical and empirical research the morbidity and quality of life of the elderly people were assessed. The study showed high prevalence of comorbidity in the older population that, in turn, affects the satisfaction and quality of life of the elderly people.

Key words: advanced age, morbidity, comorbidity, quality of life, satisfaction, health-promoting and recreational physical activity, third-age university.

УДК 796.011.1.012.2:373.3-056.263

Олена Бондар, Володимир Джевага,
Тамара Хабінець

Характеристика змісту початкового етапу 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. Стан здоров'я сучасних дітей є серйозною проблемою. Згідно з даними офіційної статистики, в усіх вікових і статевих групах знижується кількість здорових дітей. Чисельність осіб з інвалідністю виявляє стійку тенденцію до зростання [1, 4, 6].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), на березень 2019 р. понад 5 % населення світу, або 466 млн осіб (432 млн дорослих людей і 34 млн дітей), страждають від втрати слуху. Згідно з оцінками, до 2050 р. більше 900 млн людей страждатимуть від втрати слуху.

Дані Міністерства освіти і науки свідчать про те, що в Україні нараховується більш ніж 5,9 тис. школярів із порушеннями слуху, із них 2,9 тис. глухих і 3 тис. слабочуючих дітей шкільного віку.

Взаємозв'язок рухового й слухового аналізаторів пояснює безпосередній вплив слуху на формування та розвиток рухової сфери людини. При цьому порушення діяльності слухового аналізатора спричиняє не лише ізольоване виключення однієї із сенсорних систем, а й відхилення у всьому ході розвитку дитини. Насамперед це стосується координаційних здібностей, оскільки пошкодження слухового аналізатора нерідко призводить до порушення вестибулярної функції [2, 5, 7].

Використання повною мірою потенціалу фізичного виховання дасть змогу поліпшити соціальну взаємодію, сформувані рухові вміння й навички дітей із вадами слуху. Педагогічний вплив із метою відновлення порушених і розвитку ще не сформованих рухових функцій передбачає застосування спеціальної системи фізичних вправ у процесі навчання, виховання та розвитку дітей із відхиленнями в стані здоров'я [1, 3, 4]. І якщо заняття фізичними вправами для здорової людини – це спосіб активного розвитку, то для дитини з інвалідністю фізичне виховання є одним з основних засобів

усунення відхилень у руховій системі. Тому залучення дітей із вадами слуху до активних занять фізичною культурою повинно розглядатися як важлива ланка в комплексі навчально-виховної роботи [2, 5, 7].

Зв'язок із науковими планами, темами. Тему статті розроблено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження – розробка початкового етапу 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, 105 із яких – практично здорові діти, учні загальноосвітньої школи № 12 м. Ірпіні Київської області, і 62 – особи із вадами слуху, учні спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 18 м. Києва.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши корекційно-оздоровчі технології, які застосовуються в адаптивному фізичному вихованні, та використовуючи результати власних досліджень, ми розробили технологію розвитку й удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, яка включає три етапи – початковий, корекційний та підтримувальний.

У рамках *початкового етапу* виділяємо діагностувальну й адаптаційну складові частини. Тривалість цього етапу – два місяці (вересень–жовтень).

Так, у вересні вивчалися вихідні дані медичних карток дітей із вадами слуху (стосовно ступеня втрати слуху та супутніх захворювань), а також програми з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху з метою визначення варіативного компонента програми, у який включено блоки розробленої нами технології. Також протестовано координаційні здібності дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Адаптаційна складова цього етапу передбачає використання комплексів вправ блоків технології задля подолання страху простору, розвитку рухової мобільності, фізичних якостей загалом і початкове оволодіння різними проявами координації рухів, зокрема орієнтації в просторі. На цьому етапі відбувалося навчання дітей правильного дихання.

Одним із завдань цього етапу, окрім навчання комплексів вправ, із блоку корекції порушень координаційних здібностей та сприяння формуванню навичок раціонального дихання було ознайомити дітей із балансувальною платформою «BOSU» (особливості використання, техніка безпеки тощо).

Уроки тривалістю 45 хв проводилися під керівництвом учителів фізичної культури, яким попередньо надано всі матеріали розробленої технології.

Реалізацію комплексів вправ технології під час фізкульт-хвилинки здійснювали спільно з педагогами, які керують предметними уроками.

Використання дітьми комплексів вправ для домашнього виконання під час самостійних занять (у позашкільний час) заохочувалося класними керівниками, а також батьками, які були попередньо проінструктовані.

Адаптаційний компонент початкового етапу включає 15 уроків фізичної культури з періодичністю двічі на тиждень по одній академічній годині. Діти отримали сім домашніх завдань (комплексів вправ) для самостійних занять під наглядом батьків, яких попередньо проінструктовано. На цьому етапі систематично проводили ранкову гігієнічну гімнастику та фізкульт-хвилиночки.

Підготовчий етап практичної реалізації технології корекції порушень координаційних здібностей включав 15 практичних занять (табл. 1).

Для цього етапу нами запропоновано дві моделі практичних уроків, у структуру яких включено спеціально розроблені комплекси фізичних вправ певної цільової спрямованості (табл. 2 та 3).

На початковому етапу зазначеної технології здійснено попередній контроль для визначення вихідного рівня фізичного розвитку й показників видів координаційних здібностей (здатність до

збереження рівноваги тіла, до ритму, управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, до орієнтації в просторі, до реакції) дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Таблиця 1

Схема розподілу уроків на підготовчому етапі

Місяць	№ уроку	Модель уроку
Вересень	1	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	2	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	3	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	4	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	5	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	6	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	7	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
Жовтень	8	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	9	Модель 1
	10	Урок за програмою ФВ школи-інтернату
	11	Модель 2
	12	Модель 1
	13	Модель 2
	14	Модель 2
	15	Модель 1

Таблиця 2

Структура моделі № 1 практичного уроку початкового етапу

Частина уроку	Цільова спрямованість уроку	Час, хв
Підготовча	Комплекс фізичних вправ згідно з програмою ФВ школи-інтернату	1–7
Основна	Комплекс фізичних вправ згідно з програмою ФВ школи-інтернату	3–15
	Рухлива гра «Заборонений рух»	15–25
	Рухлива гра «Вибивало з м'ячем»	25–35
	Рухлива гра «Рибалки та рибки»	35–41
Завершальна	Комплекс фізичних вправ згідно з програмою ФВ школи-інтернату	41–45

Таблиця 3

Структура моделі № 2 практичного уроку початкового етапу

Частина уроку	Цільова спрямованість уроку	Час, хв
Підготовча	Комплекс фізичних вправ згідно з програмою ФВ школи-інтернату	1–7
Основна	Комплекс фізичних вправ згідно з програмою ФВ школи-інтернату	7–17
	Комплекс фізичних вправ № 1 блоку «Корекції порушень координаційних здібностей», який спрямований на корекцію порушень здатності до орієнтації в просторі	17–31
	Рухлива гра «Кішка й мишка»	31–37
Завершальна	Комплекс фізичних вправ згідно з програмою ФВ школи-інтернату	37–45

Контроль здійснювався для того, щоб оцінити, чи відбулась адаптація організму після початкового етапу технології, а також для уточнення та внесення корективів у програму занять на наступних етапах технології.

Висновки. Координаційні здібності є фундаментом для розвитку всіх рухових якостей людини. Вони забезпечують узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій у єдине ціле відповідно до поставленої мети. У школярів із порушенням слуху темп розвитку базових видів координаційних здібностей нижче й чутливі періоди зсуваються на 2–3 роки, порівняно з практично здоровими дітьми. Особливо активно формування та розвиток базових видів координаційних здібностей має здійснюватися в молодшому шкільному віці, оскільки їх розвиток є важливою складовою частиною освітнього процесу й розглядається як основа, що формує арсенал нових рухових умінь. У зв'язку з цим потрібний посилений інтерес суспільства до зазначеної проблеми з метою створення необхідних передумов для максимально доцільної корекції дефектів розвитку дітей із порушеннями слуху, поліпшення умов для їхньої освіти, професійного навчання, пошуку шляхів соціалізації та адаптації в соціумі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з упровадженням технології розвитку й удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процес адаптивного фізичного виховання.

Джерела та література

1. Афанасьев С. М. Уявлення про хід розвитку рухової сфери та фізичного розвитку дітей з порушенням слуху. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 55–59.
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: Олімп. літ., 2018. № 1. С. 42–48.
6. Савлюк С. П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 47 с.
7. Сторожик А. И. К вопросу о физическом развитии детей младшего школьного возраста со сниженным слухом. *Научный часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. 6 (32). С. 152–158.

References

1. Afanasyev, S. M. (2014). Uyavlennya pro hid rozvitku ruhovoi sfery ta fizichnogo rozvytku ditey z porushenniam sluhu [Detection about the development of the rudimentary sphere and the physical development of children with hearing impairment]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoyevropeyskogo natsionalnoho universytety imeni Lesi Ukrainki*, 14, 55–59.
2. Bondar, O. Dzhevaga, V. (2016). Tehnologiya korektsii koordynatsiynih zdatnostey ditei molodshogo shkylnoho 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). Differentsirovonyi podhod v protsese korrektsiyi i razvitya koordynatsiynih sposobnostey u shkolnikov s razlitchnoy 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). Formirovanie motorikicheloveka v protsese 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 «Teoria i metodika fizichnogo vyhovannya s sportu»*, no 1, 42–48.
6. Savluk, S. P. (2018). Profilaktyka ta korektsiya porushen prostоровoi organizatsii tila ditei 6–10 rokiv z deprivatsitu sensorynih 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.
7. Storozhik, A. I. (2016). K voprosu o fizitseskom razvitii detey mladshogo shkylnoho vozrasta so snizhenem sluhom [On the physical development of primary school children with hearing loss]. *Naukoviy chasopys Natsionalnoho pedagogichnogo universytety imeni M. P. Dragomanova: Naukovo-pedagogichni problemy fizichnoi kultury (fizichna kultura i sport)*, 6 (32), 152–158.

Анотації

Актуальність. Порушення слуху негативно відбивається на всіх сторонах життєдіяльності дитини. Особливо яскраво це впливає на фізичний розвиток і рівень координаційних здібностей молодших школярів. Отже, актуальність дослідження полягає в необхідності ефективного розвитку координаційних здібностей як базису, формування фонду нових умінь і навичок молодших школярів. **Мета дослідження** – розробка початкового етапу технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху. Використано 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 молодших школярів із порушеннями слуху та 105 практично здорових дітей, вік яких – 7–10 років. **Результати дослідження.** У результаті аналізу науково-методичної літератури та власних досліджень встановлено, що створення спеціальних умов для оздоровчо-корекційної роботи шляхом підвищення рухової активності з урахуванням виборчих засобів і форм фізкультурно-спортивної діяльності сприяє позитивній динаміці розвитку фізичних якостей та прояву координаційних здібностей. Грунтуючись на отриманих результатах дослідження, ми розробили технологію розвитку й удосконалення координаційних здібностей молодших школярів із порушеннями слуху, яка складається з трьох етапів. У статті описано перший етап розробленої технології – початковий, який уключає адаптаційну та діагностичну складові частини. Для оцінки вихідного рівня координаційних здібностей і оцінки адаптації організму після закінчення етапу проводили попередній контроль. **Перспективи подальших досліджень** пов'язані з упровадженням технології розвитку та 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.

Елена Бондарь, Владимир Дзевега, Тамара Хабинец. Характеристика содержания начального этапа технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания. Актуальность. Нарушение слуха отрицательно отражается на всех сторонах жизнедеятельности ребенка. Особенно ярко это влияет на физическое развитие и уровень координационных способностей младших школьников. Таким образом, актуальность исследования заключается в необходимости эффективного развития координационных способностей как базиса, формирование фонда новых умений и навыков младших школьников. **Цель исследования** – разработка начального этапа технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. Используются такие **методы исследования**, как анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, метод антропометрии, метод стабилографии, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В результате проведения исследования определялись показатели координационных способностей и физического развития 62 младших школьников с нарушениями слуха и 105 практически здоровых детей, возраст которых составлял 7–10 лет. **Результаты исследования.** В результате анализа научно-методической литературы и собственных исследований установлено, что создание специальных условий для оздоровительно-коррекционной работы путем повышения двигательной активности с учетом избирательных средств и форм физкультурно-спортивной деятельности, способствует положительной динамике развития физических качеств и проявления координационных способностей. Основываясь на полученных результатах исследования, нами разработана технология развития и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слуха, которая состоит из трех этапов. В статье описан первый этап разработанной технологии – начальный, которой включает адаптационную и диагностическую составляющие. Для оценки исходного уровня координационных способностей и оценки адаптации организма после окончания этапа проводился предварительный контроль. **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.

Olena Bondar, Volodymyr Dzhevaga, Tamara Khabynets. Characterization of the Content of the Initial Stage of Development Technology and Coordination Abilities Improvement of Primary School Students with Hearing Impairments in the Process of Adaptive Physical Education. Topicality. Hearing impairment has negative impact on all aspects of child's life. This especially vividly effects physical development and the level of coordination skills of primary school students. Thus, the relevance of the research is the necessity of effective growth of coordination capabilities as a basis, the formation of a fund of new skills and abilities of primary school students. **The objective of the study** is to develop the initial stage of development technology and improve the coordination abilities of primary school students with hearing impairments. The following **research methods** were used: analysis of scientific and methodological literature, analysis of documentary materials, method of anthropometry, method of stabilography, pedagogical methods of research, methods of mathematical statistics. As a result of the study, indicators of coordination abilities and physical development of 62 primary school students with hearing impairments and 105 practically healthy children, aged 7–10 years, were determined.

Research Results. As a result of the analysis of the scientific and methodological literature and own researches it is established that the creation of special conditions for improving and correcting work by increasing the motor activity taking into account the special means and forms of physical and sports activity, promotes the positive dynamics of the physical qualities development and demonstration of coordination abilities. Based on the results of the study, we have developed the development technology and improvement of coordination abilities of primary school students with hearing impairment, which consists of three stages. The article describes the first stage of the developed technology – the initial one, which includes adaptation and diagnostic components. To assess the initial level of coordination abilities and to assess the adaptation of the organism after the end of the stage, a preliminary control was performed.

The prospects for further research are related to the implementation of technology of the development and improvement of coordination skills of primary school students with hearing impairment in the process of adaptive physical education.

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

УДК 37.037

Олена Дем'ячук

Характеристика фізичного розвитку та стану здоров'я школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Рівень фізичного розвитку та стан здоров'я дітей шкільного віку постійно знижується, що зумовлено значним зниженням їхнього рухового режиму [1, 2, 4].

За останнє десятиліття у зв'язку з упровадженням комп'ютерних технологій у побут діти значно менше часу стали проводити на вулиці за іграми, надаючи перевагу комп'ютерним іграм та спілкуванню в соціальних мережах. Крім того, негативні тенденції поширюються у зв'язку з низькою мотивацією дітей до занять фізичними вправами: на жаль, сучасні діти не лише не прагнуть займатися фізичними вправами в позанавчальний час, але й не бажають відвідувати уроки фізичної культури в школі. Звичайно, це негативно вплинуло на всі показники фізичного стану дітей 15–16 років [1, 4, 5].

У зв'язку з погіршенням фізичного стану школярів у багатьох наукових працях розкрито питання його покращення в різного контингенту дітей і підлітків. Водночас рівень фізичного розвитку й стан здоров'я школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом, потребує вивчення та аналізу [1; 2; 4].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводили відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і Планів науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки на 2015–2017 рр. за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344) і на 2018–2023 рр. за темою «Сучасні технології формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності» (номер державної реєстрації 0118U004196).

Мета роботи – визначити рівень фізичного розвитку та стан здоров'я школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом у позаурочний час.

Методи та матеріали. Дослідження спрямовано на визначення фізичного розвитку та стану здоров'я школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом у позаурочний час. У дослідженні взяли участь 45 школярів віком 15 років (31 хлопець та 14 дівчат) і 37 дітей віком 16 років (25 хлопців та 11 дівчат). Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. У процесі досліджень визначено показники, які містили інформацію про фізичний стан і фізичний розвиток дітей. Показники, що характеризують фізичний розвиток, визначали, застосовуючи загальноприйняті методи антропометрії [1, 2, 5]. Обробку результатів дослідження здійснювали за допомогою методів математичної статистики [3, 6].

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення показників фізичного розвитку дали змогу створити уявлення про віково-статеві особливості обстежуваного контингенту (табл. 1).