

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОРИХОВСЬКА АННА СЕРГІЇВНА

УДК 796.035–057.875:616.28–008.13(083.97)

ПОБУДОВА ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Москаленко Наталія Василівна, Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Дудко Михайло Валерійович, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 7 листопада 2018 р. о 12.30 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 6 жовтня 2018 р.

В.о. ученого секретаря

спеціалізованої вченої ради



Г. В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Показники молодого покоління з інвалідністю для країни є важливим індикатором, який характеризує стан здоров'я нації та певною мірою може відображати рівень розвитку самої держави (В. Кашуба, О. Маслова, Т. Ричок, 2016–2017; І. О. Когут, 2015; Н. В. Москаленко, 2015; С. П. Савлюк, 2018).

Демократизація суспільного буття, гуманізація взаємовідносин різних соціальних груп потребують удосконалення умов соціалізації молоді з інвалідністю, що вимагають змін в орієнтації вищої освіти. Проблема надання освітніх послуг даному контингенту відображена у працях вітчизняних науковців (І. Бех, 2009–2015; П. М. Таланчук, 2016; М. Чайковський, 2015 та ін.), які констатують, що поза освітньою сферою залишається ще досі 53 % осіб з інвалідністю, хоча за останні 15 років чисельність здобувачів освіти зросла приблизно удвічі і становить 12,33 тис.

Для більшості студентської молоді з вадами слуху початок навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) збігається з другим періодом юності або першим періодом зрілості та стає дієвим кроком у напрямі соціальної, освітньої та культурної інтеграції (Л. А. Акімова, 2013; В. Засенко, 2000; П. М. Таланчук, К. О. Кольченко, Г. Ф. Нікуліна, 2004). Характерними рисами розвитку цього віку є актуалізація афіліативних потреб (визначення свого місця в системі соціальних відносин, самоствердження, відчуття особистісної значущості, повноцінності) та посилення свідомих мотивів поведінки: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, ініціатива (Г. В. Безверхня, 2008–2012; Н. Визитей, 2009; Т. Ю. Круцевич, та ін. 2012; Л. І. Лубишева, 2005). Разом з тим відбуваються зміни ритму праці, відпочинку, сну, зменшується рівень рухової активності, збільшується рівень психічних навантажень, з'являються нові нервово-емоційні напруження, спостерігається відносна свобода студентського життя (Є. А. Захаріна, 2011–2014; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2015; Ю. М. Фурман, 2013; Kh. Malik, E. Jespersen, 2014) і як наслідок – не відбувається формування повноцінної, різнобічно розвиненої, самореалізованої особистості (В. А. Горовой, 2010).

Враховуючи реальні умови нашої країни, одним із перспективних напрямів задоволення даних соціальних потреб та уникнення прояву негативних наслідків для означеного контингенту є спеціально організована оздоровчо-рекреаційна діяльність в умовах ЗВО, яка дозволяє: психологічне розвантаження, компенсування недостатнього рівня рухової активності студентів, покращення їх здоров'я, формування мотиваційно-ціннісного ставлення, організацію змістовного дозвілля, розширення можливостей щодо самовизначення, самовдосконалення та реалізацію рівних прав і можливостей з метою підвищення рівня соціальної інтеграції (С. Г. Адирхаєв, 2013–2016; Л. О. Акімова, 2013; У. М. Катерина, 2017; І. Л. Кенцицька, 2018; Є. Н. Приступа та ін., 2010; О. О. Садовський, 2017). За даними наукового пошуку, особливу актуальність набувають дослідження, присвячені теоретико-методичним засадам та практичному впровадженню оздоровчо-рекреаційної рухової активності (О. В. Андрєєва, 2014–2018; В. А. Горовой, 2010–2013; М. В. Дудко, 2016; М. В. Дутчак, 2013–2017; В. П. Зайцев, 2009–2011; Т. Ю. Круцевич, С. Б. Пангелов, 2011; Н. В. Москаленко, 2011–2017; Л. В. Пасічняк, 2017; М. Ю. Ячнюк, 2016; D. Anderson, 2012; M. Napieręła, 2013). Систематизація та узагальнення літературних джерел дозволяють констатувати, що проблемі

організаційно-методичних підходів адаптивного фізичного виховання школярів з вадами слуху присвячено науковій праці (Н. Г. Байкіна, 1992–2003; І. Б. Грибовська 2001; С. П. Демчук, 2015–2016; В. В. Джевага, 2017; О. В. Колишкін, 2004; І. М. Ляхова, 2005; О. Маслова, М. Гопей, 2015–2018; Т. Ричок, 2018; І. В. Хмельницька, 2006; Л. В. Шапкова, 1999–2007 та ін.). Корекція показників фізичного, психологічного станів і рухових порушень дітей і молоді з вадами слуху засобами адаптивної фізичної культури представлені у дослідженнях Н. Г. Байкіної, 2015; І. П. Випасняка, 2007–2016; І. М. Ляхової, 2005; С. П. Савлюк, 2014–2017; Т. М. Ричок, 2018; Joseph P. Winnick, 2010; адаптивна рухова рекреація як засіб підвищення соціальної адаптації дітей і молоді з обмеженими можливостями здоров'я знайшла відображення у наукових працях (Л. О. Акимова, 2013; С. В. Литовченко, 2001–2005; Е. В. Новичихина, 2005; Т. М. Панкратов та Е. М. Голикова, 2014; Л. Д. Хода, 2008). Однак, слід констатувати, маловивченими залишаються питання сучасних комплексних досліджень планування оздоровчо-рекреаційної діяльності саме даного контингенту – студентської молоді з вадами слуху; вивчення мотиваційних пріоритетів у виборі рухової активності і тенденцій їх використання в програмах фізичної рекреації з організованим контингентом в умовах ЗВО. Враховуючи недостатність емпіричних даних з цих питань, відсутність комплексного підходу до розробки організації занять з фізичної рекреації, висувуються нові завдання щодо побудови програм фізичної рекреації, які будуть гнучкими, володітимуть високою мобільністю й адаптацією до змінюваних соціальних вимог. Практична реалізація програми фізичної рекреації в умовах ЗВО має істотне теоретичне і практичне значення, що й обумовило вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах, сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 роки за темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735) та згідно з Планом наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630). Роль автора полягала в обґрунтуванні та розробці програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху і її практичному впровадженні в умовах закладу вищої освіти.

Мета роботи – науково обґрунтувати та розробити програму фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти та оцінити її ефективність в процесі адаптивного фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методичні засади побудови оздоровчо-рекреаційних програм студентської молоді з вадами слуху.

2. Дослідити особливості фізичного та психоемоційного станів, рухової активності студентів з вадами слуху та вивчити їх рекреаційні потреби, мотивацію, ціннісні орієнтації як складові розробки програми фізичної рекреації в умовах закладу вищої освіти.

3. Науково обґрунтувати та розробити структуру і зміст програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти.

4. Експериментально перевірити ефективність практичної реалізації розробленої програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – фізична рекреація студентської молоді з вадами слуху.

Предмет дослідження – структура і зміст програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури проводили з метою детального вивчення стану дослідженості проблеми теоретико-методичних засад побудови оздоровчо-рекреаційних програм студентської молоді з вадами слуху. Систематизовано дані основних форм організації дозвілля та пріоритетні напрями використання вільного часу шляхом активізації фізичної рекреації для даного контингенту в умовах ЗВО. Проведений теоретичний аналіз, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили визначити актуальність, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість наукового дослідження.

Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання констатувального і перетворювального досліджень у певній послідовності. Констатувальний експеримент включав визначення фізичного та психоемоційного станів, рівня рухової активності, особливостей ціннісних орієнтацій, потреб, мотивації та пріоритетів студентської молоді з вадами слуху до занять фізичною рекреацією для отримання вихідних даних з метою подальшого дослідження і розробки програми з фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху. Антропометричні дослідження студентів з вадами слуху проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими і уніфікованими методиками. При визначенні методик оцінки здоров'я у дослідженні надавали перевагу найбільш адекватним, інформативним, неінвазивним та таким, що дають можливість за короткий проміжок часу охопити групу студентів. Для оцінки фізичної роботоздатності використовували функціональну пробу Руф'є. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за експрес-методикою оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка з визначенням таких параметрів: силового індексу (СІ), життєвого індексу (ЖІ), індексу маси тіла (ІМТ), індексу Робінсона чи подвійного добутку (ПД), час відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після 20 присідань за 30 с. Здійснювали також оцінку якості життя за допомогою опитувальника «Коротка форма для оцінювання здоров'я–36». Пункти опитувальника дозволили оцінити різні сторони здоров'я. Шкали об'єднуються в дві групи, які визначають фізичну компоненту здоров'я або фізичне благополуччя і психологічну компоненту здоров'я, або душевне благополуччя. Проведено методика дослідження самооцінки (оцінка особистістю себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей). В основу проведеного дослідження покладено метод самооцінювання, який постає важливим регулятором поведінки студентської молоді з вадами слуху, від нього залежать стосунки з іншими людьми, з оточенням, ставлення до успіхів і невдач, вплив на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості. Також здійснено оцінку емоційного благополуччя (анкета Н. Б. Дмитриевой, 2010).

Визначення добової рухової активності проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу різного рівня рухової

активності протягом доби у студентської молоді з вадами слуху. Визначалась також суб'єктивна оцінка рухової активності студентської молоді з вадами слуху за допомогою анкетування (спеціально розроблена анкета для даного контингенту). Для оцінки ставлення студентів до занять фізичною рекреацією, визначення мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності, їх тривалості, кратності, форм проведення були застосовані соціологічні методи дослідження (анкетування). Підґрунтям оцінки рівня сформованості ціннісних орієнтацій стала методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації», заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Проведено експертну оцінку за методом переваги (ранжування), який дозволяє за допомогою спеціально вибраної шкали провести необхідні вимірювання суб'єктивних оцінок фахівців-експертів (вимірювання якісних показників за допомогою кількісних оцінок). Експертиза проводилася у вигляді опитування та анкетування групи експертів, у кількості 12 осіб, серед яких: науково-педагогічні працівники з фізичного виховання ЗВО, провідні фахівці галузі адаптивного фізичного виховання. Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності розробленої програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- уперше науково обґрунтовано та розроблено програму фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху з урахуванням рівня фізичного, психоемоційного станів та структури їхніх оздоровчо-рекреаційних потреб, яка базується на оздоровчо-рекреаційній діяльності та включає диференційовані методи рухової активності, що передбачають функціональну взаємодію таких структурних елементів: мети, завдань, умов, принципів, етапів реалізації, методів контролю та критеріїв ефективності, єдність яких надає програмі цілісності та завершеності;

- уперше визначено та обґрунтовано чинники (соціально-педагогічні, особистісні і біологічні), які обумовили необхідність підвищення рівня залучення студентської молоді з вадами слуху до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та стали базисом для розробки програми занять фізичною рекреацією для даного контингенту в умовах закладу вищої освіти;

- розширено та узагальнено дані про теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності в освітньому просторі для студентів з вадами слуху;

- розширено уявлення про формування мотивації студентів до рухової активності, отримано нові об'єктивні дані про динаміку соматичних, психологічних, фізіологічних показників студентів з вадами слуху під впливом застосування авторської програми фізичної рекреації;

- доповнено наявні розробки про пріоритетні види рухової активності студентської молоді з вадами слуху, розширено уявлення щодо змісту, експериментально обґрунтованих форм, методів і засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів з вадами слуху та можливості їх комплексного застосування у процесі занять фізичною рекреацією в умовах закладу вищої освіти.

Практична значущість роботи полягає в можливості широкого застосування її теоретичних положень, методичних розробок та практичних рекомендацій у

процесі організації занять фізичною рекреацією студентської молоді з вадами слуху, а також може слугувати прикладом для побудови інших програм, проектів з аналогічними цілями. Фактичний матеріал, представлений у роботі, і зроблені на його основі узагальнення, висновки та рекомендації дозволили вдосконалити процес фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО. Впровадження спеціально розробленої програми фізичної рекреації сприяло підвищенню рівня соціальної інтеграції, збільшенню рухової активності студентів, покращенню здоров'я, відновленню психоемоційного стану та залученню студентів до систематичної оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Позитивний ефект засвідчено відповідними актами (Полтавський інститут економіки і права Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» та Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»). Результати дисертаційного дослідження впроваджені у навчальний процес, зокрема доповнено навчально-методичні матеріали з дисциплін «Рекреаційні технології» (Національний університет фізичного виховання і спорту України); «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та «Адаптивна рухова рекреація» (Полтавський інститут економіки і права Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»); «Рекреаційні технології» (Київський університет Бориса Грінченка). Упровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача в опублікованих зі співавторами наукових працях полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, визначенні напряму дослідження й аналізі наукових даних, визначенні мети дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Матеріали роботи і результати дослідження представлено й обговорено на науково-практичних конференціях різного рівня: VIII–IX Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015–2016), III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Сучасне матеріалознавство та товарознавство: теорія, практика, освіта» (Полтава, 2016), XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю» (Київ, 2016), VI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму» (Запоріжжя, 2016), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2017), Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» (Київ, 2018), на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Соціально-гуманітарні науки, економіка, право: нові виклики, практика інновацій» (Полтава, 2014), I–II Всеукраїнських науково-практичних інтернет-конференціях студентів і молодих учених «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (Полтава, 2014, 2016), на науково-практичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ (2014–2018).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 16 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України,

з них 4 статті у виданнях, віднесених до міжнародної наукометричної бази. За матеріалами дослідження опубліковано 10 праць апробаційного характеру та 1, яка додатково відображає результати дослідження.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (290 найменувань), 14 додатків. Загальний обсяг роботи становить 288 сторінки. Дисертація містить 44 таблиці та 19 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; вказано етапи його організації та використані методи; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; показано особистий внесок автора у спільно опубліковані наукові праці, окреслено сферу апробації результатів дослідження, зазначено кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методичні засади побудови оздоровчо-рекреаційних програм студентської молоді з вадами слуху»** розкрито та конкретизовано об'єкт дослідження, проведено аналіз літературних джерел з питань характеристики адаптивної фізичної рекреації осіб з інвалідністю; визначено стан оздоровчо-рекреаційної рухової активності у системі адаптивного фізичного виховання студентів з вадами слуху; охарактеризовано основні теоретико-методичні особливості оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді з вадами слуху; конкретизовано зарубіжний досвід організації рекреаційної діяльності молоді з вадами слуху; здійснено аналіз сучасних підходів до розробки оздоровчо-рекреаційних занять студентської молоді з вадами слуху. Для студентів з інвалідністю саме освіта є «сходиною» до особистісного росту, розширення кола спілкування, набуття нового соціального досвіду. Але психологічні проблеми, комплекси та бар'єри уповільнюють процес адаптації та інтеграції осіб з вадами слуху в освітній простір (Н. Г. Байкіна, 2003; І. П. Випасняк, 2007; С. П. Євсєєв, 2005; І. М. Ляхова, 2006; С. П. Савлюк, 2017; Л. Д. Хода, 2007; Л. В. Шапкова, 2009 та ін.). Сьогодні фіксують зниження рівня здоров'я студентської молоді з інвалідністю в процесі навчання у ЗВО. Проведене теоретичне дослідження дозволило визначити значні резерви для активізації позанавчальної діяльності студентської молоді, зокрема засобами фізичної рекреації (О. В. Андрєєва, О. О. Садовський, 2017; І. О. Денисенко, 2014; С. А. Король, 2016; М. Ю. Ячнюк, 2016). Необхідність популяризації адаптивної фізичної рекреації серед даного контингенту обумовлена соціальним запитом суспільства. Традиційні підходи, які використовуються при організації такої діяльності для осіб з вадами слуху, як правило, не вирішують у повному обсязі проблем адаптації, соціалізації, оптимізації функціонального та психоемоційного станів та формування потреби до систематичних занять руховою активністю. Тому гостро постає проблема використання нових, сучасних підходів, які дозволять підвищити ефективність даної діяльності та відповідатимуть вимогам часу для студентської молоді з вадами слуху. Результати проведених теоретичних досліджень (О. В. Андрєєва, 2014–2017;

В. А. Горовой, 2010–2013; В. П. Зайцев, 2009–2011; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; С. Б. Пангелов, 2009; Л. В. Пасічняк, 2017; Є. Н. Приступа, 2010) визначили перспективи, напрями діяльності фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, їх зміст, форми, засоби, критерії та шляхи ефективності в умовах ЗВО. Зокрема, численні дослідження свідчать, що заняття фізичною рекреацією сприяють розширенню кола спілкування і підвищують соціальну та рухову активність. Дана ефективність підтверджується при правильній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності. Водночас, аналіз вітчизняних наукових досліджень свідчить про те, що проблема побудови програм фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху на базі ЗВО, як у теоретичному, так і в практичному аспектах, досліджена недостатньо.

У другому розділі дисертації **«Методи та організація дослідження»** конкретизовано використання сукупності методів дослідження, обґрунтовано доцільність їх застосування, подано відомості про контингент досліджуваних та етапи дослідження. Під час виконання дисертаційного дослідження використано методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, соціологічні, педагогічні, медико-біологічні методи дослідження, методи оцінки рівня фізичного здоров'я, психодіагностичні методи дослідження, метод оцінки рухової активності та методи математичної статистики.

Проведення дослідження здійснювалося у чотири етапи. На першому етапі (жовтень 2014 – червень 2015) вивчався стан дослідженості проблеми організації фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху. З'ясовано відсутність науково обґрунтованих теоретичних основ і напрацьованих теоретико-методичних програм організації фізичної рекреації студентів з вадами слуху в умовах ЗВО; сформульовано концептуальну ідею, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, розроблено програму педагогічного експерименту.

На другому етапі (липень 2015 – серпень 2016) було організовано та проведено констатувальний педагогічний експеримент з метою отримання нових теоретичних і експериментальних даних, які стосуються організації та проведення занять фізичною рекреацією студентської молоді у ЗВО. До констатувального експерименту було залучено 65 студентів з вадами слуху 17–18 років (30 – юнаків і 35 – дівчат). Було проведено соціологічне дослідження, педагогічне спостереження та експеримент, експертне оцінювання, визначено фізичний та психоемоційний стани студентів, мотиваційні пріоритети щодо фізичної рекреації, рівень добової рухової активності, вивчено ціннісні орієнтації студентів. Було здійснено статистичну обробку та аналіз даних результатів констатувального експерименту. За матеріалами дослідження підготовлено та опубліковано наукові статті.

На третьому етапі (вересень 2016 – червень 2017), проаналізувавши та систематизувавши отримані дані, було теоретично обґрунтовано та розроблено програму фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО. Проведено послідовний перетворювальний педагогічний експеримент, тривалість якого склала один навчальний рік. До участі було залучено 45 студентів з вадами слуху (20 – юнаків, 25 – дівчат) віком 17–18 років з різним рівнем фізичного та психоемоційного станів, які згідно з попередніми дослідженнями виявили бажання

брати участь у науковому дослідженні. Здійснено математичну обробку даних отриманих результатів дослідження, проаналізовано та узагальнено результати. За матеріалами дослідження підготовлено та опубліковано науково-методичні статті.

На четвертому етапі (липень 2017 – червень 2018) проведено експериментальну перевірку ефективності практичної реалізації програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО; здійснено кількісну та якісну оцінку експериментальних даних, сформульовано загальні висновки та оформлено рукопис дисертації. Роботу підготовлено до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі **«Характеристика мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, рівня рухової активності, показників фізичного та психоемоційного станів студентської молоді з вадами слуху»** подано результати констатувального експерименту. З метою виявлення адекватності організації та проведення фізичної рекреації в умовах ЗВО інтересам і мотивам студентів з вадами слуху було проведено анкетування, спрямоване на вивчення потреб, інтересів, мотивів, мотивації даного контингенту до різних видів, форм, засобів рухової активності у вільний час. За даними дослідження виявлено, що переважна більшість студентів (43,08 %) лише частково задоволені організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у ЗВО, майже чверть студентів (23,07 %) така діяльність не влаштовує взагалі та 33,85 % – задовольняє. Визначено також зовнішні та внутрішні чинники, які, на думку студентської молоді з вадами слуху, лімітують їх участь у заняттях фізичною рекреацією (велика інтенсифікація освітнього процесу у ЗВО, відсутність у достатній кількості факультативних і секційних занять в університеті, брак вільного часу). Серед провідних цілей активного відпочинку досліджуваного контингенту можна назвати – оздоровчу (нормалізація маси тіла; корекція фігури, постави, статури; підвищення рівня м'язової маси; вагома причина – це зниження стресу і депресії; підвищення розумової та фізичної працездатності), комунікативно-виховну (розширення кола спілкування, встановлення нових соціальних контактів, емоційної самоорганізації). Пріоритетними видами рухової активності, які викликають найбільший інтерес, є: танцювальні, гімнастичні заняття, плавання, рухливі та спортивні ігри, настільний теніс, туризм.

Встановлено, що потреби студентів виступають джерелом їхньої активності. Особливого значення набуває задоволення потреб у соціальних зв'язках, спілкуванні, самоствердженні, системі орієнтацій. Найважливішою термінальною цінністю для студентської молоді з вадами слуху є фізичне і психічне здоров'я, а також матеріально забезпечене життя та любов (рис. 1).

Досліджено рухову активність даного контингенту і встановлено, що добовий індекс фізичної активності становив у юнаків у середньому 29,52 бала та 29,69 бала у дівчат, що не відповідає встановленим нормам рухової активності. Прослідковується переважання серед інших «сидячого» виду активності. Вивчення рівня рухової активності студентської молоді з вадами слуху свідчить, що студенти приділяють більше часу навчальній діяльності, особистій гігієні, домашній праці та пасивному відпочинку. Доцільно зазначити, що практично в два рази більше часу витрачають як дівчата, так і юнаки на пересування транспортом порівняно з обсягом часу, витраченим на пересування пішки.

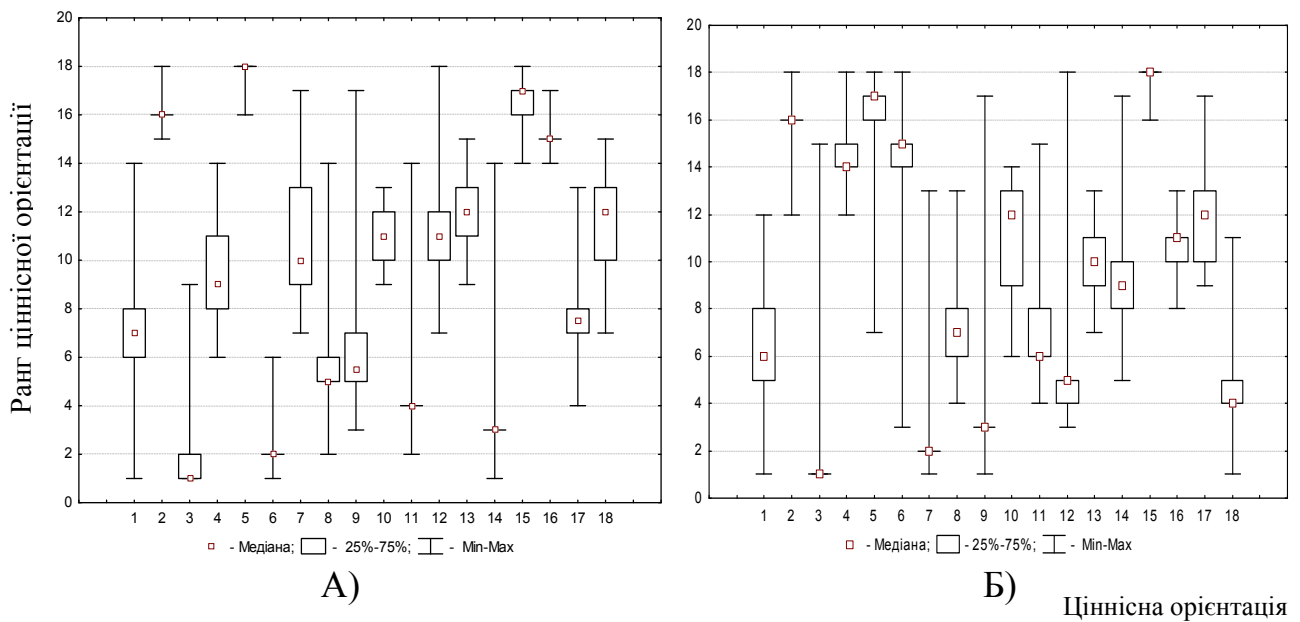


Рис. 1. Домінуюча спрямованість термінальних ціннісних орієнтацій студентів (а – юнаки; б – дівчата):

1 – активне діяльне життя; 2 – життєва мудрість; 3 – здоров'я; 4 – цікава робота; 5 – краса природи і мистецтва; 6 – любов; 7 – матеріально забезпечене життя; 8 – наявність хороших і вірних друзів; 9 – суспільне покликання; 10 – пізнання; 11 – продуктивне життя; 12 – розвиток; 13 – свобода; 14 – щасливе сімейне життя; 15 – щастя інших; 16 – творчість; 17 – впевненість у собі; 18 – розваги

Аналізуючи отримані в ході дослідження результати експрес-оцінки соматичного здоров'я, можна констатувати, що у дівчат та юнаків зберігається загальна тенденція превалювання середнього, нижче середнього та низького показників рівня здоров'я, і серед досліджуваної групи студентської молоді з вадами слуху взагалі немає осіб, які мали вище за середній та високий рівні фізичного здоров'я, які вважаються безпечними. Аналіз складових фізичного здоров'я дозволив визначити їх середньостатистичні величини (табл. 1). Отримані дані підтверджують припущення, що ігнорування студентською молоддю основ здорового способу життя суттєво позначається на рівні їх здоров'я.

Таблиця 1

**Показники фізичного здоров'я студентської молоді з вадами слуху
(n = 65)**

Показник	Юнаки, n = 30	Дівчата, n = 35
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	2,50 ± 0,92	2,11 ± 0,84
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	23,41 ± 0,93	22,34 ± 1,70
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	58,50 ± 6,34	44,14 ± 4,46
Силовий індекс, %	67,13 ± 6,83	47,59 ± 4,66
Індекс Робінсона, ум. од.	81,94 ± 7,54	91,44 ± 10,81

Під час дослідження з метою встановлення суб'єктивної оцінки здоров'я нами була використана «Коротка форма для оцінювання здоров'я-36». Серед студентів відповіді на питання «Яким є Ваше здоров'я?» розподілилися таким чином: 6,67 % (n = 2) відзначили своє здоров'я як дуже добре, 53,33 % (n = 16) – як добре, 40,00 % (n = 12) – як задовільне. При цьому з-поміж студенток, які вважали своє здоров'я добрим, виявилось 54,29 % (n = 19), задовільним – 40,00 % (n = 14), а поганим – 5,71 % (n = 2). У процесі дослідження ми вивчили самопочуття опитаних впродовж останніх чотирьох тижнів в залежності від статі. Можна відзначити, що у цілому учасники опитування мали задовільне самопочуття, утім бували дратівливими, інколи почували себе засмученими та виснаженими, а також часто відчували втому. Причому юнаки у меншій мірі були схильними до негативної самооцінки свого психоемоційного стану, аніж дівчата. Виявлено, що за останні чотири тижні стан фізичного здоров'я або емоційні проблеми порушували соціальну активність студентів з вадами слуху таким чином: більшість часу – 6,67 % (n = 2), деякий час – 80,00 % (n = 24), небагато часу – 13,33 % (n = 4), а студенток – більшість часу – 2,86 % (n = 1), деякий час – 71,43 % (n = 25), небагато часу – 25,71 % (n = 9). Проведені дослідження свідчать про низький рівень фізичного стану досліджуваного контингенту, що обумовлює необхідність формування, збереження та зміцнення їх здоров'я. Значна частка студентів з вадами слуху має знижену самооцінку, оскільки їх уявлення про ідеальну особистість не відповідає їх самосприйняттю. Розрахунок коефіцієнта Спірмена показав, що відсутній статистично значущий зв'язок ($p > 0,05$) між самооцінкою студента і його уявленням про ідеальну особистість. Було виявлено, що серед дівчат на 6,19 % більше таких, які вирізняються достатньою самооцінкою, аніж серед юнаків, проте серед студенток виявлено 28,57 % (n = 10) таких, що мають знижену самооцінку особистості (табл. 2).

Було встановлено, що дівчат, які рідко відчують тривогу, на 42,38 % більше порівняно із юнаками. Проте, неочікуваним виявився результат, який засвідчив, що серед юнаків з низьким рівнем тривожності виявлено усього 16,67 % (n = 5).

Таблиця 2

**Розподіл студентів з вадами слуху за рівнем самооцінки особистості
(n = 65)**

Рівень	Учасники експерименту			
	Юнаки (n = 30)		Дівчата (n = 35)	
	%	n	%	n
Достатній	16,67	5	22,86	8
Недостатній	83,33	25	48,57	17
Критичний	–	–	28,57	10

Нами з'ясовано, що учасники експерименту не залежно від статі час від часу відчують себе самотніми, однак серед юнаків, які практично не відчують себе такими, на 17,6 % більше, ніж дівчат. Як бачимо, в залежності від статі емоційний стан відрізняється: зазвичай юнаки більш упевнені у собі, не схильні до переживань, рідше відчують самотність та тривожність. Водночас, дівчата вирізняються широтою пізнавальних інтересів, мають більш широкий кругозір. У ході констатувального експерименту отримано нові об'єктивні дані про фізичні, психологічні, фізіологічні показники студентів з вадами слуху. Результати

констатувального експерименту покладено в основу розробки програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти та оцінювання її ефективності» викладено теоретичне обґрунтування розробки авторської програми на основі використання засобів фізичної рекреації, спрямованої на розширення кола спілкування і підвищення соціальної активності, зміну інтересів, мотивів, ціннісних орієнтацій на роль рухової активності, що природно створює передумови до набуття соціальної, психологічної, побутової незалежності, самоактуалізації та інтеграції в суспільстві студентів з вадами слуху. Визначено та обґрунтовано чинники (соціально-педагогічні, особистісні і біологічні), які обумовили необхідність підвищення рівня залучення студентської молоді з вадами слуху до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та стали базисом для розробки програми занять фізичною рекреацією для даного контингенту в умовах закладу вищої освіти (рис. 2).



Рис. 2. Чинники, які обумовлюють необхідність підвищення рівня залучення студентської молоді з вадами слуху до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Також було проведено експертну оцінку. Насамперед, дослідження показало, що більшість експертів серед основних причини, що перешкоджають ефективній організації фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО, на перше місце поставили несформовані ціннісні орієнтації студентів на здоров'я, на друге – обмеженість знань щодо різновидів оздоровчо-рекреаційних занять, а на третє – низький рівень фінансування ($W = 0,77$; $p < 0,05$). Встановлено, що пріоритетними видами рухової активності при організації фізичної рекреації є рекреаційні ігри, настільний теніс, оздоровчі види гімнастики, а також плавання ($W = 0,81$; $p < 0,05$). У ході експертної оцінки визначено, що основними завданнями фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху експерти вважають такі: сприяння соціалізації студентів, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної рекреації та потреби в систематичних заняттях руховою активністю, зняття психологічного напруження та активізації розумової діяльності, а також спілкування і розширення комунікації ($W = 0,88$; $p < 0,05$). Експертною оцінкою ($W = 0,75$; $p < 0,05$) було встановлено, що з-поміж критеріїв ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності, які забезпечують процес позаосвітньої діяльності студентів з вадами слуху, найбільш інформативними є такі, як соціальна інтеграція, регулярний моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності, підвищення рівня рухової активності, підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також покращення психоемоційних показників.

Обґрунтовано й розкрито зміст і структуру програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, яка базується на визначених чинниках та враховує мету, завдання, принципи, організаційні і соціально-педагогічні умови, етапи реалізації програми, форми, засоби, методи, а також систему контролю за результатами її застосування та критерії ефективності. Програма спрямована на підвищення рівня рухової активності, відновлення психоемоційного стану після навчальних занять, залучення студентів до регулярної рухової активності; їх соціалізацію; формування позитивного ставлення до занять фізичною рекреацією та організацію змістовного дозвілля студентської молоді. Специфічними завданнями авторської програми фізичної рекреації було визначено: актуалізацію та розвиток пізнавальних інтересів і світоглядних позицій студентської молоді з вадами слуху; підвищення рівня впевненості у своїх силах і формування екстравертної поведінки; розширення кола спілкування й формування дружніх стосунків у колективі, сприяння більш тісному зв'язку зі своїми однолітками без вад й створення можливих умов для їх вмінь до конструктивної взаємодії з іншими; залучення студентської молоді з вадами слуху до групових форм роботи, формування навичок командної взаємодії.

Розробка програми передбачала дотримання низки організаційних та соціально-педагогічних умов. Для ефективної реалізації програми фізичної рекреації було доцільним врахування основних принципів адаптивного фізичного виховання, дозвіллевої та оздоровчо-рекреаційної діяльності, створення освітнього середовища (атмосфера довіри та доброзичливості у взаєминах, потрібний інвентар, ігрові ситуації), відповідність величини навантаження функціональним можливостям організму студентів.

Спеціально розроблена програма фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО включала такі етапи реалізації: діагностичний,

організаційний, методичний, корекційний, що характеризуються чіткими цільовими настановами, предметним змістом, єдність яких надає програмі цілісності і завершеності. Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік (240 годин) (рис. 3).

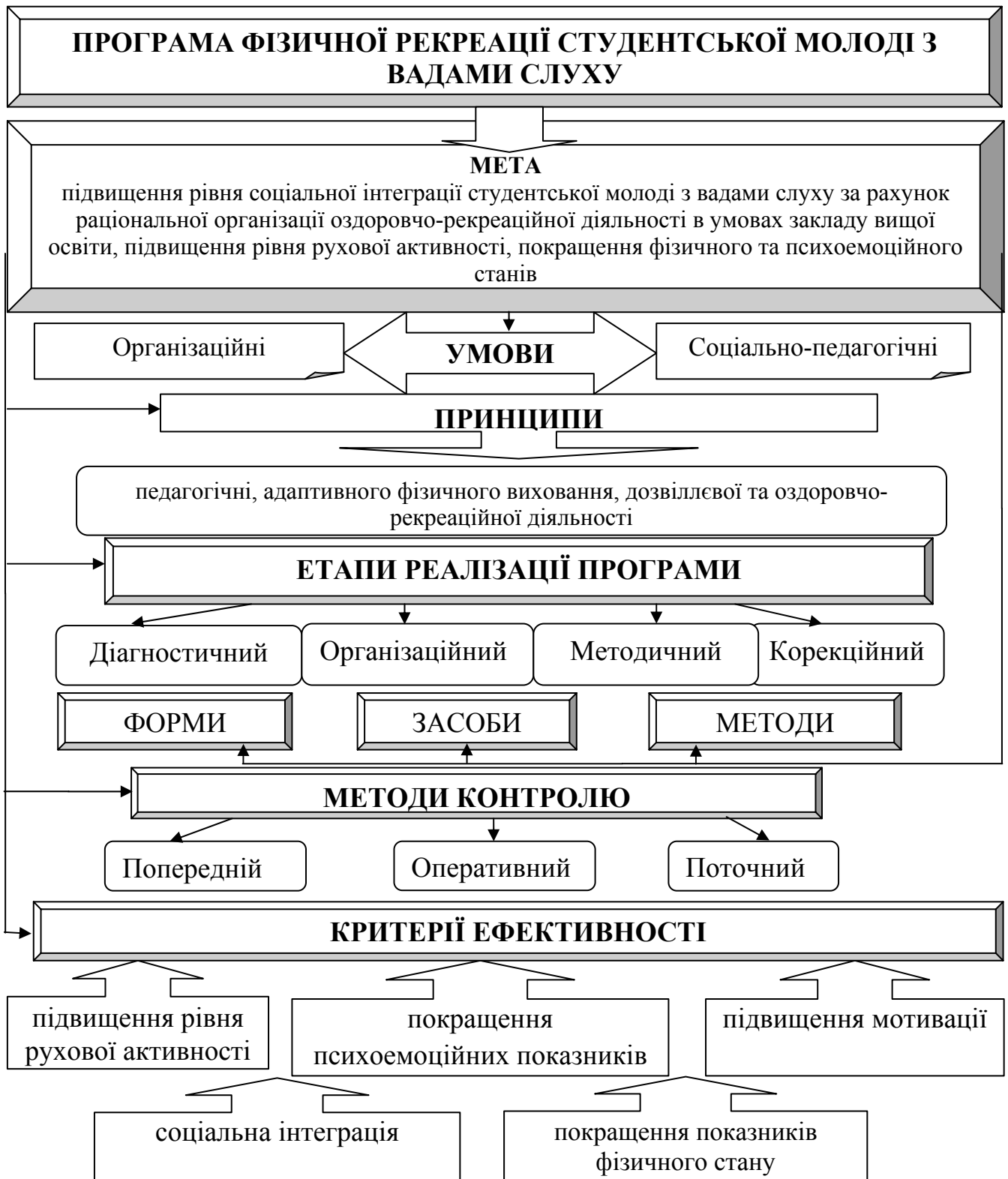


Рис. 3. Загальна структура розробленої програми фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху

Діагностичний етап (36 навчальних годин) включав оцінювання вихідного рівня показників фізичного та психоемоційного станів, рівня рухової активності, оцінку потреб, мотивації, ціннісних орієнтацій студентської молоді з вадами слуху до занять фізичною рекреацією в умовах ЗВО.

Організаційний етап (54 навчальних годин) був спрямований на формування інтересу до занять, ознайомлення з традиційними та спеціально запропонованими засобами організації фізичної рекреації, сприяв розширенню комунікативних зв'язків і встановленню дружніх стосунків. Полягав у забезпеченні адекватних умов реалізації занять фізичною рекреацією та забезпечувався вчасним та гнучким реагуванням на швидко змінювану соціально-педагогічну та дозвілєву ситуацію, прагненням чітко виконати рекреаційне завдання. Базувався на таких положеннях: варіативний часовий режим (можна продовжити рекреаційне заняття за часом, або скоротити його, якщо в цьому виникає потреба); креативність занять (заняття повинні бути цікавими, креативними для студентів, повинні викликати бажання до прикладання зусиль); візуальний супровід: застосування різноманітного інвентарю та обладнання, слайд-шоу, заохочувальний контакт із друзями тощо; партнерські відносини (задоволення потреби контакту, комунікаційного аспекту з іншими студентами без вад слуху); створення відчуття повноцінності, можливостей (за рахунок мінімального зусиллями можна досягти максимального ефекту). Даний етап пов'язаний із прагненням у кожному випадку підібрати для певного студента індивідуальну траєкторію соціальної інтеграції, адаптації, соціалізації з урахуванням психологічних особливостей, здібностей і схильностей; забезпечення постійного психолого-педагогічного супроводу в процесі занять фізичною рекреацією

Методичний етап (120 навчальних годин) передбачав впровадження програми занять фізичною рекреацією студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО. Кратність занять складала тричі на тиждень, тривалістю 80 хв, переважно груповим та малогруповим методом. Моторна щільність заняття становила 50–60 %. Інтенсивність навантаження загальної спрямованості була 40–65 %. Розроблена програма передбачала використання таких форм організації фізичної рекреації, як: спортивні свята і змагання, фестивалі, спартакіади, рухливі, рекреаційні ігри та розваги з елементами анімації. До ігрового методу ми відносили спеціально організовану ігрову діяльність, що включала корекційні рухливі ігри, естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами, ігрові завдання й композиції. Створювалася умовна ситуація, у якій взаємодія здійснювалася за правилами. Ігровими засобами є основні рухи: ходьба, біг, стрибки, лазіння, повзання, метання, перенесення вантажу, вправи з предметами й без них, виконувані в спортивному залі, або на свіжому повітрі. Специфічними особливостями було використання: плакатів, таблиць, інструктажів, карток з умовами завдань; спортивного інвентарю; світлових, звукових, знакових сигналів, покажчиків, дошок, орієнтирів. Заняття на методичному етапі були спрямовані на покращення психоемоційного стану, формування чітких знань про вплив фізичних вправ, підвищення рівня рухової активності, формування позитивного ставлення до занять, сприяння раціональній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів у вільний час, закріплення вміння планування та проведення таких занять самостійно, створення умов для соціалізації особистості. Даний етап сприяв проведенню моніторингу щодо

належного дозування фізичних навантажень, мав великий пізнавальний і виховний ефект, активно плывав на всебічний розвиток особистості та її моральних якостей, самоствердження і самоперевірку в умовах боротьби з труднощами.

Корекційний етап (30 навчальних годин) включав оцінювання ефективності спеціально розробленої програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, а саме: визначення динаміки мотиваційних пріоритетів, ціннісних орієнтацій, показників фізичного та психоемоційного станів, рівня рухової активності та соціальної інтеграції. На кожному етапі реалізації програми застосовували адекватні методи педагогічного контролю.

Заняття фізичною рекреацією у рамках спеціально розробленої програми для студентської молоді з вадами слуху передбачали певний ряд варіативних підходів, а саме: індивідуальний, особистісно-гуманістичний підхід до студентів з вадами слуху; компенсаційний підхід (вирівнювання, компенсація недоліків слухового аналізатора за рахунок залучення в діяльність та активізацію інших сенсорних систем під час рухової активності); інтеграційний підхід (можливість розширення кола знайомств, створення груп за інтересами, інтеграція у суспільство); мотиваційний підхід (основою якого виступає бажання змін на краще студентів з вадами слуху, їхньої здатності до сприйняття допомоги); соціально-психологічний підхід (передбачає сприйняття особистості з інвалідністю, визнання її повноправним членом суспільства); соціально-ідеологічний підхід (формування адекватних взірців здорового способу життя для даного контингенту, рекреаційної активності); адаптаційний підхід (допомога у прискоренні темпів адаптації, соціалізації студентів з вадами слуху у суспільному, виховному та навчальному житті ЗВО); гедоністичний підхід (отримання задоволення від рекреаційної діяльності); локалізаційний підхід (уміння та спосіб проведення рекреаційної активності для локалізації студентів у соціальному рейтингу); стимуляційний підхід (сприяння адекватному психофізичному розвитку організму студента).

Розроблена програма фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху дозволила задовольнити мотиваційні пріоритети студентської молоді шляхом використання варіативних форм оздоровчо-рекреаційної роботи, сформуванню цільову установку на формування здорового способу життя.

Визначено ефективність програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО. Проведені дослідження в рамках порівняльного послідовного педагогічного експерименту дозволили визначити спектр позитивного впливу розробленої програми з фізичної рекреації, а саме: виявити особливості динаміки показників фізичного та психоемоційного станів, збільшення обсягу рухової активності, організацію раціонального дозвілля та активного відпочинку, що сприяло соціальній інтеграції.

Відбулися позитивні зміни у ступені задоволеності студентів організацією оздоровчо-рекреаційною діяльністю у ЗВО. Так, встановлено, що збільшилася кількість студентів, які задоволені повністю, на 12,85 % – з 33,85 % до 46,70 % та частково задоволені – на 0,90 % – з 43,08 % до 42,20 %, та знизився відсоток незадоволених на 11,97 % – з 23,07 % до 11,10 %.

У результаті дослідження встановлено, що впроваджена програма фізичної рекреації змістила акценти в розумінні цінностей. Так, у юнаків найбільш суттєві

зрушення виявлено в термінальних цінностях блоку «конкретні цінності»: суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі); продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей); впевненість у собі (внутрішня гармонія, незалежність від внутрішніх протиріч, сумнівів), які покращили рангове становище порівняно з початком дослідження. У дівчат також відбулися позитивні зрушення у термінальних цінностях: пізнання (можливість розширення свого кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток); продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей); наявність гарних і вірних друзів. Це свідчить про встановлення нових соціальних контактів, які сприяють покращенню комунікативних стосунків. Такі термінальні цінності, як розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків), матеріально забезпечене життя суттєво знизились у рейтингу цінностей. Отримані дані можуть свідчити про переоцінку цінностей і позитивний вплив від занять фізичною рекреацією. Здоров'я не змінило рейтингу у цінностях студентської молоді і посідає перше місце, що може бути пов'язано, з глибоким усвідомленням та розумінням студентською молоддю з вадами слуху значущості здорової особистості для подальшої успішної життєдіяльності, оскільки погіршення функціональних можливостей одного з сенсорних аналізаторів уже знижує та звужує життєвий та трудовий потенціал, у порівнянні з молоддю без вад.

Динаміка інструментальних цінностей студентської молоді мала значний характер. У юнаків підвищилося рейтингове місце цінностей, які входять до блоку цінностей самоствердження, а саме: незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче); тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами); сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів; відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова); самоконтроль (самодисципліна). Це є досить позитивною динамікою. Перше місце у дівчат посідає ефективність у справах (працьовитість), друге – життєрадісність, третє – тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами), четверте – сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів, п'яте – освіченість (широта знань, висока загальна культура). У пріоритеті знаходяться цінності блоку самоствердження, так само, як і у юнаків. У студентської молоді спостерігається тенденція до переорієнтації на індивідуалістичні цінності, які є особистісно-значущими цінностями. Простежується характерне прагнення до самоствердження і бажання бути такими, які визнані оточенням. Очевидна потреба в життєвому, професійному самовизначенні і соціальній активності.

З метою оцінки ефективності запропонованої програми фізичної рекреації нами було оцінено РФЗ учасників експерименту до і після його завершення за методикою Г. Л. Апанасенка. Оскільки порівняльний аналіз показав, що на початку експерименту за критерієм Манна-Уїтні встановлено статистично значущі відмінності РФЗ в залежності від статі ($U = 185 < 399 = U_{кр}$ для $n_1 = 30$, $n_2 = 35$, $p < 0,05$), то юнаки і дівчата були розподілені в окремі групи. До експерименту розподіл юнаків за РФЗ мав такий вигляд: 30,0 % ($n = 6$) мало середній, 45,0 % ($n = 9$) – нижчий середнього та 25,0 % ($n = 5$) – низький РФЗ. Водночас, після експерименту у студентів відбулися позитивні зміни: на 10,0 % збільшилася частка з

вищим за середній та на 15,0 % з середнім РФЗ за рахунок зменшення часток студентів, що характеризувалися низьким та нижчим за середній РФЗ. Слід зазначити, що після експерименту за допомогою критерія Вілкоксона встановлено статистично значуще підвищення РФЗ студентів ($T = 36 < T_{\text{табл}} = 60$; $p < 0,05$). Аналогічні зміни після експерименту відбулися у дівчат: на 8,0 % зросла частка студенток з вищим за середній та на 16,0 % зросла із нижчим за середній РФЗ за рахунок зменшення частки з низьким РФЗ. Як і у випадку зі студентами з вадами слуху, після експерименту у студенток статистично значуще підвищилася оцінка РФЗ студентів ($T = 52,5 < T_{\text{табл}} = 100$; $p < 0,05$).

У процесі оцінки ефективності програми фізичної рекреації нами було перевірено самооцінку здоров'я учасників експерименту до і після нього за допомогою анкетування «Коротка форма для оцінювання здоров'я–36». Варто вказати, що після експерименту поганим своє здоров'я не вважав жоден із респондентів. У процесі дослідження ми встановили позитивну динаміку самопочуття учасників експерименту впродовж останніх чотирьох тижнів в залежності від статі. Виявлено, що до експерименту останні чотири тижні стан фізичного здоров'я або емоційні проблеми порушували соціальну активність студентів з вадами слуху таким чином: більшість часу – 10,0 % ($n = 2$), деякий час – 80,0 % ($n = 16$), небагато часу – 10,0 % ($n = 2$), а після експерименту частка студентів, у яких більшість часу відбувалося порушення соціальної активності, зменшилася на 10,0 % ($n = 2$), натомість частка таких, які дали негативну відповідь на дане твердження, зросла на 5,0 % ($n = 1$).

У процесі оцінки ефективності запропонованої програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО нами було вивчено структуру добової рухової активності даного контингенту на початку і після завершення експерименту в залежності від статі. Було зафіксовано, що до експерименту ІФА базового рівня у юнаків був на рівні (10,04; 0,48 ум. од.) і складав 41,84 % добової РА, сидячого – (7,42; 0,93 ум. од.) і становив 28,09 % добової РА, малого – (8,49; 0,82 ум. од.), який відповідав 23,59 % добової РА, а середнього – (3,73; 0,72 ум. од.), що відповідало 6,48 % добової РА. При цьому після експерименту зареєстровано зменшення добової РА базового рівня на 6,02 %, сидячого – на 6,98 %, а малого – на 7,06 %, що зумовило приріст ІФА середнього рівня на 52,01 %. Крім того, якщо на початку експерименту РА високого рівня у юнаків з вадами слуху не спостерігався, то після нього ІФА високого рівня склав 2,78 %. Як показало дослідження, упродовж експерименту ІФА юнаків зріс на 12,1 %, а дівчат – на 9,1 %. Порівняльний аналіз з використанням критерію Стьюдента для зв'язних вибіркового даних засвідчив, що після експерименту у юнаків статистично значуще ($t = 13,9 > 2,86 = t_{\text{кр}}$, $p < 0,01$) зросла величина ІФА, як і у дівчат ($t = 9,3 > 2,8 = t_{\text{кр}}$, $p < 0,01$), що дає підстави стверджувати про зростання рівня РА студентів з вадами слуху під впливом авторської програми фізичної рекреації.

Для оцінки програми фізичної рекреації нами було перевірено стан емоційного благополуччя юнаків та дівчат до і після експерименту (табл. 3) та встановлено, що юнаки після експерименту мали статистично значуще вищий стан емоційного благополуччя порівняно із початком експерименту ($p < 0,05$).

Оцінка рівня емоційного благополуччя студентської молоді з вадами слуху до і після експерименту за кількістю отриманих відповідей

Групи	Аналіз складових емоційного благополуччя, кількість відповідей студентів							
	Відповіді юнаків (n = 400)			Всього	Відповіді дівчат (n = 500)			Всього
	Згоден повністю	Згоден частково	Не згоден абсолютно		Згодна повністю	Згодна частково	Не згодна абсолютно	
До	256	104	40	400	254	187	59	500
Після	292	80	28	400	296	157	47	500
Всього	548	184	68	800	550	344	106	1000

Встановлено, що після експерименту у дівчат стан емоційного благополуччя також був статистично значуще ($p < 0,05$) більшим, ніж до експерименту.

Визначено позитивні зміни в ході аналізу самооцінки особистості. При цьому було використано таблиці спряженості, і надалі нами було розглянуто два рівні: достатній і недостатній. Після експерименту незалежно від статі у студентів з вадами слуху статистично значуще ($p < 0,05$) підвищилася самооцінка особистості, що свідчить про позитивний вплив запропонованої програми фізичної рекреації на самооцінку студентів (табл. 4).

Самооцінка особистості студентів з вадами слуху до та після експерименту, n = 45

Групи	Рівень самооцінки, кількість студентів, %			
	Юнаки (n = 20)		Дівчата (n = 25)	
	Достатній	Недостатній	Достатній	Недостатній
До експерименту	0,1	0,9	0,3	0,7
Після експерименту	0,5	0,5	0,8	0,2

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО мала позитивний вплив на емоційний стан учасників експерименту.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» проведено узагальнення теоретичного аналізу та експериментальних даних, сформовані основні результати дисертаційного дослідження, розкрита практична та теоретична значущість проведеної роботи. Зіставлено наукові дані, які отримала автор, із наявними в наукових і методичних джерелах. У ході дослідження було отримано та висвітлено три групи даних: ті, що підтверджують, ті, що доповнюють наявні розробки, та абсолютно нові результати з представленої проблеми дослідження:

– доопрацьовано, розширено та поглиблено напрацювання щодо фізичного та психоемоційного стану, підтверджено значне зниження рівня рухової активності осіб з вадами слуху у порівнянні з практично здоровими однолітками (Н. Г. Байкіна,

2003; І. П. Випасняк, 2007; І. М. Ляхова, 2006; С. П. Савлюк, 2017, Т. М. Ричок 2018; Л. Д. Хода, 2007; Л. В. Шапкова, 2009 та ін.), як наслідок – зниження рівня їх емоційного благополуччя, низький рівень самооцінки та підвищення рівня тривожності, особистісної дисгармонії, що, зрештою, не сприяє їх самоактуалізації, соціалізації та інтеграції у суспільство;

– доповнено дані (О. В. Андрєєва, 2014–2017; В. В. Білецька, 2016; У. М. Катерина, 2016; І. Л. Кенсицька, 2018; О. О. Садовський, 2017) про кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентською молоддю, параметри рухової активності, особливості мотивації, ціннісні орієнтації;

– підтверджено та розширено наявні розробки (І. О. Денисенко, 2014; У. М. Катерина, 2016; С. А. Король 2016; О. О. Садовський, 2015–2016; М. Ю. Ячнюк, 2012–2016) щодо ефективності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні рівня залучення студентської молоді до систематичних занять фізичною рекреацією та формування стійкої мотивації до даної діяльності;

– отримали подальший розвиток розробки авторів (С. Г. Адирхаєв, 2013–2016; Г. М. Бойко, 2005–2012; І. О. Когут, 2014–2015; В. А. Красномоєць, 2010 та ін.) про соціальну інтеграцію осіб з інвалідністю в суспільство за рахунок спеціально організованої рухової діяльності.

До абсолютно нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації цих результатів, належить теоретичне обґрунтування та розробка програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО, визначення чинників, які обумовлюють необхідність залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності; обґрунтування підходів до оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді з вадами слуху, що забезпечує соціальну інтеграцію даного контингенту.

ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу значного масиву наукових знань встановлено, що на сучасному етапі у сфері вищої освіти важливе місце серед актуальних соціально-педагогічних проблем посідає соціалізація студентів з інвалідністю, оскільки саме ЗВО, маючи власне специфічне інституціональне середовище, впливає на перебіг процесу соціалізації, створюючи свої унікальні умови. Доведено, що однією з умов, що забезпечить академічну, соціальну та особистісну успішність студентської молоді з вадами слуху, є значний і повністю не реалізований потенціал оздоровчо-рекреаційної діяльності як органічної складової освітнього процесу. Він зумовлений: компенсуванням недостатнього рівня рухової активності студентів, покращенням їх здоров'я, формуванням мотиваційно-ціннісного ставлення, психологічного розвантаження, організацією змістовного дозвілля, розширенням можливостей щодо самовизначення, самовдосконалення та реалізацією рівних прав і можливостей. Однак, незважаючи на важливість та актуальність вирішення даної проблеми, науковці констатують серйозні проблеми в її науковій розробці та практичній реалізації, що дозволило підкреслити актуальність і доцільність наукового дослідження.

2. За даними дослідження виявлено, що переважна більшість студентів (43,08 %) лише частково задоволені організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у ЗВО, майже чверть студентів (23,07 %) така діяльність не влаштовує взагалі та 33,85 % – задовольняє, що обумовлює необхідність реорганізації змістовного активного дозвілля студентської молоді з вадами слуху. Основними мотивами, які спонукають до активного відпочинку досліджуваній контингент, можна назвати – оздоровчі (нормалізація маси тіла; корекція фігури, постави, статури; підвищення рівня м'язової маси; вагома причина – це зниження стресу і депресії; підвищення розумової та фізичної працездатності); комунікативно-виховні (розширення кола спілкування, встановлення нових соціальних контактів, емоційна самоорганізація). Респонденти надають перевагу танцювальним та гімнастичним заняттям, спортивним та рекреаційним іграм, туризму.

3. В результаті аналізу термінальних цінностей (цінностей-цілей) встановлено, що для студенток з вадами слуху пріоритетними є: здоров'я – фізичне і психічне (1-ше місце); матеріально забезпечене життя – відсутність матеріальних труднощів (2-ге місце); суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (3-тє місце). Такі термінальні цінності, як краса природи і мистецтва, щастя, добробут, розвиток і вдосконалення інших людей посіли останні позиції. Юнаки з вадами слуху продемонстрували дещо схожі результати дослідження: домінували такі термінальні цінності, як здоров'я (1-ше місце), 2-ге місце посіла любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 3-тє місце – щасливе сімейне життя, а найменш важливими виявились – краса природи і мистецтва та щастя інших. Вивчення рейтингу інструментальних цінностей підтверджує відсутність в основній маси студентів з вадами слуху ціннісних пріоритетів, які сприяють виявленню активної життєвої позиції, спрямованої на досягнення конкретної цілі.

4. Встановлено низький рівень рухової активності у переважної більшості студентської молоді з вадами слуху. Добовий індекс фізичної активності досліджуваного контингенту становив у юнаків в середньому 29,52 бала та 29,69 бала у дівчат, що не відповідає встановленим нормам рухової активності. Завищена суб'єктивна оцінка студентами власного здоров'я не збігається з отриманими об'єктивними даними. За більшістю показників здоров'я студенти мають відхилення від норми. У дівчат та юнаків зберігалася загальна тенденція превалювання середнього, нижче середнього та низького показників рівня здоров'я і взагалі не було осіб, які мали вище за середній та високий рівні фізичного здоров'я, які вважаються безпечними.

5. В результаті аналізу емоційного благополуччя можна стверджувати: зв'язок між рівнем емоційного благополуччя і статтю слід вважати суттєвим, тобто статистично значущим ($p < 0,05$). Встановлено, що юнаки мали більш високий рівень емоційного благополуччя порівняно із дівчатами. Значна частка студентів з вадами слуху має занижену самооцінку. Доведено, що між самооцінкою студента і його уявленням про ідеальну особистість відсутня статистична значущість ($p > 0,05$).

6. Визначено та обґрунтовано чинники (соціально-педагогічні, особистісні і біологічні), які обумовили необхідність підвищення рівня залучення студентської молоді з вадами слуху до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та стали

базисом для розробки програми занять фізичною рекреацією для даного контингенту в умовах ЗВО. Розроблено та обґрунтовано структуру і зміст програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху та визначено й опрацьовано організаційні та соціально-педагогічні умови її реалізації засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метою авторської програми фізичної рекреації є підвищення рівня соціальної інтеграції студентської молоді з вадами слуху за рахунок раціональної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах ЗВО, підвищення рівня рухової активності, покращення фізичного та психоемоційного станів. Для ефективної реалізації програми фізичної рекреації було доцільним врахування таких педагогічних умов: дотримання основних принципів адаптивного фізичного виховання, дозвіллевої та оздоровчо-рекреаційної діяльності. Спеціально розроблена програма фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО включала такі етапи реалізації: діагностичний, організаційний, методичний, корекційний, що характеризуються чіткими цільовими настановами, предметним змістом, єдність яких надає програмі цілісності і завершеності.

7. Впровадження розробленої програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах ЗВО дозволило досягти таких результатів: відбулися зміни в ступені задоволеності студентів організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у ЗВО. Так, встановлено, що збільшилася кількість студентів на 12,85 %, які задоволені повністю, та знизився відсоток незадоволених на 11,97 % даною діяльністю. Залучення студентів до оздоровчо-рекреаційних занять у процесі активного дозвілля сприяло покращенню ($p < 0,05$) показників фізичного, психоемоційного станів, їх соціалізації, що підтверджується результатами оцінки рівня фізичного здоров'я, рівнем рухової активності, змінами у мотиваційній сфері, покращенням емоційного благополуччя, позитивними змінами самооцінки та розподілом ціннісних орієнтацій у досліджуваних студентів.

8. Зазначенням позитивної динаміки стало підвищення стану фізичного здоров'я студентів. Після експерименту у юнаків відбулися позитивні зміни показників фізичного стану: збільшилася частка з вищим за середній та з середнім РФЗ за рахунок зменшення часток студентів, які характеризувалися низьким та нижчим за середній РФЗ. Аналогічні зміни після експерименту відбулися у дівчат. За результатами анкетування «Коротка форма оцінювання здоров'я–36» можна помітити, що до експерименту у цілому студенти мали задовільне самопочуття, утім були дратівливими, інколи почували себе засмученими та виснаженими, а також часто відчували втому, а після впровадження програми фізичної рекреації їх самопочуття помітно покращилося, що підтверджено отриманими даними.

9. Аналіз структури рухової активності також мав позитивну тенденцію. Як показало дослідження, упродовж експерименту ІФА юнаків зріс на 12,1 %, а дівчат – на 9,1 %. Порівняльний аналіз з використанням критерію Стьюдента для зв'язних вибіркового даних засвідчив, що після експерименту у юнаків статистично значуще ($t = 13,9 > 2,86 = t_{кр}$, $p < 0,01$) зросла величина ІФА, як і у дівчат ($t = 9,3 > 2,8 = t_{кр}$, $p < 0,01$), що дає підстави стверджувати про зростання рівня РА студентів з вадами слуху під впливом авторської програми фізичної рекреації.

10. Для оцінки програми фізичної рекреації нами було перевірено стан емоційного благополуччя студентської молоді з вадами слуху до і після

експерименту. Аналіз отриманих результатів свідчить, що після експерименту юнаки мали статистично значуще ($p < 0,05$) вищий стан емоційного благополуччя. Аналогічні результати встановлено і для дівчат – стан емоційного благополуччя був статистично значуще ($p < 0,05$) більшим, ніж до експерименту. Аналіз даних самооцінки життєвої діяльності досліджуваного контингенту переконливо доводить ефективність запропонованої програми фізичної рекреації, оскільки початкові результати анкетування висловлювали неповну готовність до виконання студентами своїх обов'язків та відстоювання своїх життєвих прав та позицій, а після експерименту незалежно від статі у студентів з вадами слуху статистично значуще ($p < 0,05$) підвищилася самооцінка особистості. Отже, можна стверджувати, що запропонована програма фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху мала позитивний вплив на емоційний стан учасників експерименту.

10. Динаміка термінальних та інструментальних цінностей студентської молоді з вадами слуху зазнала змін. У студентів підвищилося рейтингове місце таких інструментальних цінностей, які входять до блоку цінностей самоствердження. Також спостерігається тенденція до переорієнтації на індивідуалістичні цінності, які є особистісно-значущими. Прослідковується характерне прагнення до самоствердження і бажання бути такими, які самовизначені, визнані оточенням і соціально активні.

Дослідження не вичерпало всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективи подальшого наукового пошуку можливі щодо питань, пов'язаних із організації занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня соціалізації для осіб з порушеннями фізичного, сенсорного та інтелектуального розвитку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Андреева О, Оріховська А. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;4:25-31. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження. Внесок співавтора полягає у формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

2. Оріховська А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичного виховання студентської молоді з вадами слуху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;1:68-73. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Оріховська АС, Спасивих ОО. Структура та рівень рухової активності студентської молоді з вадами слуху. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2017;3(84):64-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить обґрунтування схеми дослідження, проведення педагогічного експерименту, математико-статистична*

обробка та узагальнення результатів. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації.

4. Оріховська А. Передумови впровадження програми фізичної рекреації в дозвілєву діяльність студентської молоді з вадами слуху в умовах вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;3:86-92. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Оріховська А, Андрєєва О. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів з вадами слуху: експертний аналіз. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;26:31-7. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Оріховська АС. Теоретичні засади фізичної рекреації студентів соціально-гуманітарних спеціальностей. В: Соціально-гуманітарні науки, економіка, право: нові виклики, практика інновацій: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2014 Квіт 17-18; Полтава. Полтава: ПШП; 2014. Т.1. с. 122-5.

2. Оріховська АС. Сучасні аспекти рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді. В: Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. студентів і молодих учених; 2014 Листопад 26; Полтава. Полтава; 2014. с. 115-7.

3. Оріховська АС. Мотиваційні аспекти фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 8-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяч. 85-річчю НУФВСУ [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ; 2015. с. 267-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

4. Оріховська АС. Особливості супроводу навчання студентської молоді з вадами слуху. В: Сучасне матеріалознавство та товарознавство: теорія, практика, освіта: матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 2016 Берез 22-23; Полтава. Полтава: ПУЕТ; 2016. с. 376-82.

5. Оріховська АС. Соціально-педагогічні засади фізичної рекреації студентів з вадами слуху. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 164-5. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

6. Оріховська АС. Особливості мотиваційно-потребової сфери студентської молоді з вадами слуху. В: Огаренко ВМ, та ін., редактори Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: тези доповідей 6-ї Міжнародної наук.-практ. конф.; 2016 Жовт 20-21; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2016. с. 186-7.

7. Оріховська АС. До питання психологічних особливостей студентської молоді з вадами слуху до оздоровчо-рекреаційних занять. В: Рибалко ЛМ, редактор. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали 2-ї Всеукраїнської науково-практ. інтернет-конф.; 2016 Листопад 24; Полтава. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка; 2016. с. 145-7.

8. Оріховська АС. Урахування смисложиттєвих орієнтацій студентів з вадами слуху в процесі становлення мотивації до рекреаційних занять. В: Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю: тези доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2016 Листопад 23-24; Київ. Київ: Університет «Україна»; 2016. Ч.1. с. 348-51.

9. Оріховська А. Організаційні основи фізичної рекреації студентів з особливими потребами. В: Зоря ЛБ, редактор. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали Міжнар. науково-практ. конф.; 2017 Квітень 6-7; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2017. с. 163-4.

10. Оріховська АС. Розробка та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів з вадами слуху. В: Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Травень 15; Київ. Київ; 2018. с. 117-20.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Оріховська АС, Спесивих ОО. Особливості програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти. Молодий вчений: спецвипуск. 2018;4.3(56.3):77-82. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації.*

АНОТАЦІЇ

Оріховська А. С. Побудова програм з фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

У дисертації розглянуто проблеми соціальної інтеграції студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти. Науково обґрунтовано й розкрито зміст і структуру програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, яка враховує чинники, принципи, мету, завдання, методи та організаційні і соціально-педагогічні умови ефективної реалізації змісту програми занять, а також систему контролю за результатами її застосування та критерії ефективності. Програма фізичної рекреації спрямована на підвищення рівня рухової активності, відновлення психоемоційного стану, залучення студентів до регулярної рухової активності; їх соціалізацію, реалізовувалась на діагностичному, організаційному, методичному, корекційному етапах, єдність яких надає програмі цілісності і завершеності. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність впливу запропонованої програми з фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти, що сприяло ефективному вирішенню поставлених завдань.

Ключові слова: фізична рекреація, студентська молодь, вади слуху, програма, заклад вищої освіти, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Orikhovska A. S. Development of physical recreation programs for students with hearing impairments. – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2018.

The dissertation is focused on the scientific substantiation and development of physical recreation programs for students with hearing impairments in a higher education institution and assessment of its effectiveness in the process of adaptive physical education.

To achieve the goals and objectives of the study, the following research methods were used: methods of theoretical analysis of scientific and methodological literature, sociological and pedagogical methods, medical and biological methods, methods for assessing the level of physical health, psychodiagnostic methods, method for assessing physical activity, and methods of mathematical statistics.

Experimental work was started in 2014 and completed in 2017. It was carried out at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine (Kyiv), Poltava Institute of Economics and Law (Poltava), and the Ukrainian Center for Physical Culture and Sports of Disabled People «Invasport». Pedagogical experiment at the first stage of the study involved 65 students with hearing impairments 17-18 years of age (30 males and 35 females). Then there was carried out a transformation direct pedagogical experiment, which involved 45 students with hearing impairments (20 males and 25 females) 17-18 years of age with different levels of physical and psycho-emotional status who expressed their desire to participate in scientific research according to previous studies. The experiment lasted for one academic year.

The content and structure of physical recreation programs for students with hearing impairments in a higher education institution were substantiated and described. The goal of the author's program of physical recreation is to increase the level of social integration of students with hearing impairments at the expense of rational organization of health-enhancing and recreational activities in a higher education institution, to increase their level of motor activity, and to improve their physical and psycho-emotional states. The program of physical recreation is based on certain preconditions: social and pedagogical, personal and biological, and includes principles, goals, tasks, and methods as well as organizational and socio-pedagogical conditions for the effective implementation of the content of the program of activities, as well as the system for monitoring the results of its implementation and criteria for effectiveness. It is focused on increasing the level of motor activity, restoring the physical and psycho-emotional state, attracting students to regular motor activity; their socialization; and development of a positive value attitude toward physical recreation. The specially developed physical recreation program for students with hearing impairments in a higher educational institution consisted of the following implementation stages: diagnostic, organizational, methodical, corrective, which are characterized by clear target guidelines and substantive content, the unity of which provides the integrity and completeness to the program.

The development of the program involved the observance of a number of organizational and socio-pedagogical conditions. For the effective implementation of the

physical recreation program it was appropriate to take into account the following principles of adaptive physical education, leisure, health-enhancing and recreational activities: the establishment of the educational environment (an atmosphere of trust and goodwill in mutual relations, the necessary equipment, and game situations), and correspondence of the size of the load to the functional capabilities of the body of students. The developed program involves the use of the following organizational forms of physical recreation: sports holidays and competitions, festivals, spartakiads, active recreational games and activities with the elements of animation.

The implementation of the specially developed program contributed to raising the level of social integration, increasing the students motor activity, improving their health, restoring the psycho-emotional state, and engaging the students in systematic health-enhancing and recreational physical activity during leisure time. The positive impact of the program was confirmed by relevant documents. All the main provisions of the dissertation were used as a basis for the improvement of educational courses "Recreational technologies", which is delivered at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Types of health-enhancing and recreational physical activity" and "Adaptive physical recreation", which are delivered at the Poltava Institute of Economics and Law, and "Recreational Technologies", which is delivered at the Borys Grinchenko Kyiv University. Applying into practice is confirmed by relevant documents.

Key words: physical recreation, student youth, hearing impairment, program, institution of higher education, recreational and recreational motor activity.

Підписано до друку 3.10.2018 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 75.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua