

Методика включала гімнастичну ходьбу, кроки, стрибки, повороти та різноманітні рухи з нетрадиційної хореографії. Застосувався варіаційний метод для складання комплексів вправ, які включали вправи сидячи, стоячи на колінах і на гімнастичній лаві. Розроблені 3 комплекси нетрадиційних хореографічних вправ використовувалися для гімнасток на початку та наприкінці тренування. Методика передбачала використання комплексів вправ протягом 6 місяців і по 4 рази на тиждень.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з дослідженням впливу різноманітних неспецифічних засобів підготовки на розвиток фізичних якостей гімнасток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Нестерова Т.І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362-365.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.П. Марченко, А.А. Єретик, І.А. Терещенко, Є.А. Добровольський, В.Ф. Шегімага. Київ: Держкомспорт України, 2003. 140 с
4. Сутула В., Дейнеко А., Рябченко О. Підвищення культури виконання змагальних композицій юними гімнастками за рахунок використання нетрадиційних засобів підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №2. С. 44-49.
5. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 188–193.
6. Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. №1 (27). С. 61-67.
7. Тодорова В., Бондаренко О., Фідірко М., Пасічна Т., Тітова Г. Удосконалення змісту хореографічної підготовки висококваліфікованих спортсменів в аеробній гімнастиці. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2021. № 2. С. 41-47.
8. Шевченко О.В., Шевченко А.О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник для університетів. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії. 2012. 252 с.
9. FIG apparatus norms. 2022. URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf

Дідоренко Єлизавета

СОЦІАЛЬНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ВАДАМИ СЛУХУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто та проаналізовано соціальну та психологічну інтеграцію осіб з вадами слуху. Визначено фізичне виховання як один із найефективніших способів інтеграції дітей з вадами слуху в суспільство. Зазначено, що додавання до програми фізичного виховання осіб з вадами слуху у спеціальних установах, дзюдо та інших фізичних занять, матиме позитивний вплив на сферу спорту та водночас дозволить сприяти психологічній та соціальній інтеграції.

Ключові слова: соціальна інтеграція, особи з вадами слуху, психологічна інтеграція, дзюдо, фізичне виховання.

Didorenko Yelyzaveta. Social and psychological integration of people with hearing impairments.

Summary. The article examines and analyzes the social and psychological integration of persons with hearing impairments. Physical education has been identified as one of the most effective ways of integrating hearing-impaired children into society. It is noted that the addition of judo and other physical activities to the program of physical education of persons with hearing impairments in special institutions will have a positive impact on the field of sports and at the same time will contribute to psychological and social integration.

Key words: *social integration, persons with hearing impairments, psychological integration, judo, physical education.*

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні сформована національна система закладів спеціальної освіти, яка пройшла складний і тривалий шлях розвитку і відіграє важливу роль у підготовці до самостійного життя дітей з вадами слуху. Основна мета навчання людей з вадами слуху полягає в тому, щоб вони могли повноцінно інтегруватися в суспільство, щоб вони могли сприймати інтелектуальні та естетичні цінності суспільства, оволодівати морально-етичними нормами, нормами міжособистісних стосунків нарівні з фізично здоровими людьми. Але слід зазначити, що досягнення поставлених цілей можливе лише за умови створення відповідних умов для розвитку та виховання цієї категорії осіб.

Додавання до програми фізичного виховання осіб з вадами слуху у спеціальних установах такого комплексу як гімнастика, акробатика, дзюдо та інших фізичних занять, матиме позитивний вплив на сферу спорту та водночас дозволить сприяти психологічній та соціальній інтеграції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практичні аспекти теорії та практики психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку досліджували Г.М. Бойко, Л.Л. Борисенко, Г.П. Грибан, І.І. Земцова, Т.Б. Кутек, В.А. Кучерук. Інвалідність як соціально-педагогічну проблему розглядає Н. Ашиток. Розвиток координаційних здібностей у спортивно-ігрових рухових діях дітей зі знизеним слухом досліджувала І.М. Ляхова.

Проте теоретичне узагальнення та поглиблений аналіз все ще вимагають наукових підходів до детального та поглибленого розкриття соціальної та психологічної інтеграції осіб з вадами слуху.

Мета дослідження – вивчити вплив фізичної культури і спорту на соціальну та психологічну інтеграцію осіб з вадами слуху.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Соціальна інтеграція - це процес встановлення оптимальних зв'язків між відносно самостійними соціальними об'єктами. Соціальна інтеграція дітей з вадами слуху є комплексним завданням, яке сприяє покращенню їх фізичного здоров'я, працездатності, розвитку рухової активності та психофізичних здібностей [1].

Багато експертів вважають, що одним із найефективніших способів інтеграції та соціалізації дітей з вадами слуху в суспільство є фізичне виховання. Інтеграція дітей з вадами слуху в суспільство через адаптивне фізичне виховання забезпечує не лише зміцнення здоров'я та розвиток комунікативних навичок, а й формує мотивацію та розуміння корисності занять фізичними вправами [2, с. 10].

І.В. Гаркуша та С.В. Дубінський розглядали процес та фактори соціалізації дітей з порушеннями слуху. Необхідно підкреслити, що соціалізація дітей з вадами слуху полягає в їх інтеграції в суспільство та засвоєнні ними цінностей і загальноприйнятих норм, необхідних для їх подальшого життя в суспільстві. Досвід незалежних соціальних проб, розвиток методики реалізації власної ініціативи, навички самоорганізації, досвід партнерства та співпраці між дітьми та з дорослими у спільній діяльності, до якої також можна віднести і заняття спортом, сприяють успішній соціалізації дітей [4].

Є.А. Клопота у статті «Вплив сім'ї на процес інтеграції особистості з вадами зору» підкреслює, що в сім'ї відбувається первинна соціалізація особистості, в сім'ї засвоюються початкові соціальні ролі та закладаються базові життєві цінності. Враховуючи значення у формуванні особистості морально-психологічного клімату сім'ї, який визначає і опосередковує вплив усіх інших факторів, акцентується увага на необхідності адекватного емоційного контакту та спілкування у розвитку дітей з вадами слуху [8].

О. Бондар, В. Джевага та В. Усиченко у статті «Соціальна інтеграція дітей із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання» зазначали, що одним із найефективніших шляхів інтеграції дітей з вадами слуху в суспільство є фізичне виховання. Заняття фізичною активністю сприяють розвитку емоційної стійкості до стресових умов життя та здатності організму протистояти факторам зовнішнього середовища. Створення потреби людей з вадами слуху регулярно брати участь у заняттях фізичною культурою допоможе підвищити рівень їхньої соціальної інтеграції [3].

У роботі І.О. Когут показано, що соціальна інтеграція дітей з вадами слуху через адаптивне фізичне виховання забезпечує не лише зміцнення здоров'я та розвиток комунікативних навичок, а й формує мотивацію та розуміння корисності занять та фізичних вправ [9].

А.А. Слобожанінов у статті «Соціальна адаптація дітей із вадами слуху засобами спортивного орієнтування» зазначав, що фізичне виховання слабчущих має на меті покращення перебігу компенсаторних процесів в організмі, що сприятимуть позитивному фізичному, психічному та соціальному розвитку організму [10].

Різноманітність фізичних вправ у системі адаптивного фізичного виховання та можливість корекції їх виконання дозволяють обирати та комбінувати їх, враховуючи рівень завдання корекції рухових порушень та максимальної фізичної підготовленості людей з вадами слуху [5].

Вченими доведено, що оптимальна організація спортивної діяльності дітей з вадами слуху дозволяє не тільки частково усунути вади розвитку в руховій сфері, а й покращити функціональний стан основних систем життєзабезпечення, позитивно впливаючи на соціальну інтеграцію [6].

Н.М. Калька та Я.І. Цибрівський у статті «Психологічні аспекти інтеграції в суспільство людей з вадами слуху» зазначали, що процес інтеграції є складним і багаторівневим процесом, а його ефективність обмежується різноманітними факторами, які в нашому суспільстві ускладнюють успішну адаптацію людей з певними обмеженнями до соціального життя: незавершеністю законодавчої бази, позитивним ставленням особистості до ситуації, пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів і часто невикористання запропонованих ресурсів, а також залежність процесу інтеграції від особистих характеристик індивіда та досвіду сімейних стосунків [7].

Висновки та перспективи подальших досліджень. За даними аналізу літературних джерел встановлено позитивний вплив фізичної культури і спорту на соціальну та психологічну інтеграцію осіб з вадами слуху. Перспектива подальших пошуків у цьому напрямку полягає у вивченні зміни показників інтеграції осіб з вадами слуху під впливом занять спорту, оскільки це буде мати позитивні результати та вплив на розвиток і становлення особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арзютов Г. М., Агеев П. М., Саенко С. В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* : Зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. 38 с.
2. Ашиток Н. Інвалідність як соціально-педагогічна проблема. *Молодь і ринок* : наук.-пед. журн. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. 2012. № 9. 130 с.
3. Бондар О., Джевага В. та Усиченко В. Соціальна інтеграція дітей із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/11628/1/Elena%20Bondar.pdf>
4. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Щодо проблеми соціального розвитку дітей з порушеннями слуху. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/2/9.pdf>
5. Демчук С. Соціальна адаптація слабчущих школярів у процесі фізичного виховання як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки;

- редкол.: А. В. Цьось та ін. Луцьк, 2013. № 3(23). 24-27 с.
6. Дікова-Фаворська О. М. Особа з функціональними обмеженнями: основні теоретико-методологічні підходи. Специфічні групи осіб з обмеженими можливостями здоров'я у фокусі соціології. К., 2009. С. 13–51
 7. Калька Н. М., Цибрівський Я. І. Психологічні аспекти інтеграції в суспільство людей з вадами слуху. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1059/1/2018-1-06.pdf>
 8. Клопота Є. А. Вплив сім'ї на процес інтеграції особистості з вадами зору. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/30>
 9. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... д-ра з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. К., 2016. 44 с.
 10. Слобожанінов А.А. Соціальна адаптація дітей із вадами слуху засобами спортивного орієнтування. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/65.pdf>

Дмітрієва Валерія, Лапицький Віталій

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті представлено результати дослідження розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років у хокеї на траві. Запропонована методика включає великий перелік заходів, спрямованих на загально-фізичний розвиток, що сприяє зміцненню основних м'язових груп та поступового переходу до спеціалізації в обраному виді спорту.

Ключові слова: хокей на траві, фізичні якості, дівчатка 8-9 років.

Dmitriieva Valeriia. Development of physical qualities of girls in field hockey at the stage of initial training.

Abstract. The article presents the results of a study of the development of physical qualities of girls aged 8-9 in field hockey. The proposed technique includes a large list of measures aimed at general physical development, which contributes to the strengthening of the main muscle groups and the gradual transition to specialization in the chosen sport.

Key words: field hockey, physical qualities, girls 8-9 years old.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивної гри «Хокей на траві», як вказують у своїх дослідженнях В.І. Гончаренко, 2015; В.О. Лапицький, М.С. Шаповал, 2008, навантаження на організм спортсменів під час ігрових дій збільшилося, що, у свою чергу, пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей їх організму. Це вказує на те, що цілеспрямована і ефективна фізична підготовка відіграє важливу роль у зростанні спортивної майстерності гравців [8]. При слабкому розвитку витривалості, як вказують В.О. Лапицький, А.М. Шалигіна, 2020; М.М. Линець, 2005, втима настає набагато швидше, що, у свою чергу, є причиною порушення рухових навичок, чинить труднощі адекватному застосуванню під час гри активних систем нападу і захисту, призводить до збільшення порушень під час виконання передач. Тому розвиток фізичних якостей юних спортсменок на етапі початкової підготовки є актуальною проблемою та вимагає постійних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тренувальний процес дівчаток в обраному виді спорту, на відміну від тренувань кваліфікованих спортсменок, як зазначено у працях Л.В. Волкова, 2002; В.І. Гончаренка, 2015; В. Зайцевої, 2022, має певні відмінності методичного та організаційного плану. Заняття з хокеїстками на траві на етапі початкової підготовки не повинні орієнтуватись на високі досягнення у перші роки тренувального процесу. Протягом занять треба постійно дотримуватись раціонального режиму, гарно організувати лікарсько-педагогічний контроль стану здоров'я, забезпечити гігієну побуту,