

Саморефлексія тілесного потенціалу студентів під впливом експериментальної програми з використанням засобів одноборств

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань української вищої школи. Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я нації визначені в низці законодавчих документів (Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Закон України «Про фізичну культуру і спорт»; основи законодавства України про охорону здоров'я), де здоров'я особистості розглянуто, як інтегрований показник соціально-економічного й духовного розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціали держави [2].

За результатами досліджень попередників більшість показників здоров'я молоді в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо молоді. Значна кількість молодих людей має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонії, неврози, артрити, сколіози тощо [1, 3, 5].

Упроваджена в останні роки в навчальний процес із фізичного виховання студентів система оцінки фізичної підготовленості, яка ґрунтується на нормативних вимогах, довела високу дієвість цього заходу в справі подальшого вдосконалення фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України.

Однак, попри широкий спектр досліджень специфіки фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, сьогодні залишаються не вивченими питання їхньої фізичної підготовленості під впливом занять видами спорту, зокрема одноборств. А це, безумовно, негативно позначається на якості професійної підготовки й зумовлює потребу в проведенні спеціального наукового дослідження.

Мета статті – теоретичне обґрунтування, розробки та впровадження експериментальної програми з використанням засобів одноборств і її впливу на саморефлексію тілесного потенціалу студентів.

Методи та організація дослідження. Для перевірки ефективності експериментальної програми з використанням засобів одноборств для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості нами проведено дослідження, яке дало змогу визначити динаміку й простір уявлень стосовно власного тіла та його місця в Я-структурі, з одного боку, і спосіб життєвого самовизначення молоді – з іншого.

Нами використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, педагогічний формувальний експеримент, опитування; методи математичної статистики.

Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу містив 23 пункти, аналіз відповідей на які дав підставу розділити студентів за трьома типами репрезентації тілесного потенціалу (вігальним, конформним, особистісним).

До участі в педагогічному формувальному експерименті залучено студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Створено експериментальну (ЕГ) і контрольну групи (КГ) по 26 студентів у кожній. Середній вік досліджуваних – 19,1 років. Експериментальна програма впроваджувалась із 2 вересня 2013 по 10 червня 2014 р.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Експериментальні дослідження проводили двома етапами. На початковому етапі досліджень статично-вірогідної різниці між контрольною та експериментальними групами не виявлено. Загалом зафіксовано 36,53 % молодих людей із вігальним типом.

Цей тип характеризує студентів як самовпевнених і задоволених наявним соціальним статусом, не схильних до самоконтролю та самоаналізу. Прогноз майбутнього для таких респондентів обмежується найближчими перспективами – оволодінням професією як засобом задоволення матеріальних потреб. Способом самозахисту актуального стану стають проекти майбутнього, що позбавлені реальності та будь-якої аргументованості (рефлексивності).

Дещо більша група респондентів – 46,15 % – склала конформний тип, характерними рисами якого є підвищена ситуативна тривожність, стримана критичність щодо своїх можливостей, виразна орієнтація на соціальну уяву й сучасні стереотипи, низька аутоактивність і схильність приписувати

власні невдачі соціальним обставинам, що робить представників цього типу залежними від зовнішніх ситуацій.

У результаті аналізу найменшу групу склали студенти з особистісним типом саморефлексії тілесного потенціалу (17,32 %). Якістю, що відрізняє цю молодь, є висока інтенсивність та інтегрованість зв'язків між більшістю перемінних: вони позитивно сприймають власне Я, проявляють упевненість у досяжності життєвої мети та готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей і самоактивності.

Після експерименту, пов'язаного з перевіркою ефективності експериментальної програми з використанням одноборств нами відзначено варіативну динаміку в кількості молодих людей із різними типами саморефлексії тілесного потенціалу, що знаходила вираз у позитивних змінах під впливом запропонованого підходу.

Таблиця 1

Результати впливу розробленої експериментальної програми на рівень самоусвідомлення власного тілесного потенціалу в студентів експериментальної та контрольної груп, %

Група		Вітальний	Конформний	Особистісний
ЕГ (n=26)	До початку	38,46	34,61	29,93
	У кінці	15,38	11,53	73,09
КГ (n=26)	До початку	38,46	34,61	26,93
	У кінці	34,61	42,30	23,09

Як видно з табл. 1, серед студентів експериментальної групи (n=26) під впливом занять за запропонованою програмою на 43,16 % збільшилася кількість представників особистісного типу за рахунок зменшення кількості респондентів, які входять до вітального типу, на 23,08 % та зменшення кількості молодих людей конформного типу – на 23,08 %.

У результаті запропонованої експериментальної програми простежено тенденцію до змін у кількості хлопців із різними типами репрезентації тілесного потенціалу. Серед молодих людей експериментальної групи зафіксовано тенденцію до збільшення кількості представників особистісного типу на 14,7 %, а також зменшення тих, хто входить до вітального типу, на 9,8 % і конформного – на 4,9 %. Натомість, у КГ відсутні достовірні зміни в досліджуваних показниках (див. табл. 1).

Висновки й перспективи подальших досліджень. За результатами дослідження збільшилася кількість студентів, які більш позитивно сприймають власне Я, проявляють упевненість у досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності. Наведені результати експерименту свідчать про доцільність упровадження експериментальної програми у фізичне виховання студентів у межах організації навчального процесу фізичного виховання у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Джерела та література

1. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ як основного фактора зміцнення здоров'я студентів / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія 15 : «Фізична культура і спорт». – 2013. – № 5 (30). – С. 351–356.
2. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–167.
3. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
4. Hirokazu K. S. K. I. Kumite kyohan / Kanazawa Hirokazu. – Tokyo, 2003. – 433 p.
5. Hirokazu K. Shotokan karate international / Kanazawa Hirokazu. – Kata ; Tokyo, 2005. – 265 p.

Анотації

За результатами досліджень попередників, більшість показників здоров'я молоді в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту зазначено, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо молоді. Значна їх кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Різко прогресують у підростаючого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонії, неврози, артрити, сколіози, тощо.

Упроваджена в останні роки в навчальний процес із фізичного виховання студентів система оцінки фізичної підготовленості, яка ґрунтується на нормативних вимогах, довела високу дієвість цього заходу в справі подальшого вдосконалення фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України.

Експериментальна програма з використанням видів одноборств охоплювала теоретичний і практичний розділи. Зміст теоретичного розділу спрямований на засвоєння спеціальних знань, на основі яких формується мотивація студентів до занять спеціальними вправами й розвиток потреби до самовдосконалення резервів здоров'я. Практичний розділ програми, окрім засобів загальної фізичної підготовки, уключав засоби дзюдо, боротьби вільної, боротьби греко-римської, самбо.

При цьому співвідношення інтенсивності фізичних навантажень порогової, середньої й пікової величини були як 2:3:1. Відповідно до результатів дослідження, збільшилася кількість студентів, які більш позитивно сприймають власне Я, проявляють упевненість у досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності. Наведені результати експерименту свідчать про доцільність упровадження експериментальної програми у фізичне виховання студентів у межах організації навчального процесу фізичного виховання в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Ключові слова: саморефлексія, тілесність, фізичне виховання, фізична культура, спорт, одноклубство.

Валерія Перета. Саморефлексія тілесного потенціала студентів под впливом експериментальної програми з використанням засобів єдиноборств. По результатам исследований предшественников, большинство показателей здоровья молодежи в Украине характеризуются проявлениями негативных тенденций. В Национальной доктрине развития физической культуры и спорта отмечается, что в Украине сложилась крайне неудовлетворительная ситуация с состоянием здоровья населения, особенно молодежи. Значительное их количество имеет существенные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. У подрастающего поколения резко прогрессируют хронические ревматические болезни сердца, гипертонии, неврозы, артриты, сколиозы и т. п.

Внедрена в последние годы в учебный процесс по физическому воспитанию студентов система оценки физической подготовленности, которая базируется на нормативных требованиях, доказала высокую действенность этой меры в деле дальнейшего совершенствования физического воспитания студенческой молодежи вузов Украины.

Экспериментальная программа с использованием видов единоборств охватывала теоретический и практический разделы. Содержание теоретического раздела направлен на усвоение специальных знаний, на основе которых формируется мотивация студентов к занятиям специальными упражнениями и развитие потребности к самосовершенствованию резервов здоровья. Практический раздел программы, кроме средств общей физической подготовки, включал средства дзюдо, вольной борьбы, греко-римской борьбы, самбо.

При этом соотношение интенсивности физических нагрузок пороговой, средней и пиковой величины были как 2: 3: 1. По результатам исследования, увеличилось количество студентов, которые более положительно воспринимают собственное Я, проявляют уверенность в достижении цели, готовность к преодолению неудач за счет своих возможностей и самоактивности. Приведенные результаты эксперимента свидетельствуют о целесообразности внедрения экспериментальной программы в физическое воспитание студентов в рамках организации учебного процесса физического воспитания в ГВУЗ «Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника».

Ключевые слова: саморефлексия, телесность, физическое воспитание, физическая культура, спорт, единоборства.

Valerya Pereta. Self-reflection Bodily Potential of Students Under the Influence of a Pilot Program with the Use of Martial Arts. According to the research, most health indicators predecessors young people in Ukraine are characterized by symptoms of negative trends. In the National doctrine of development of physical culture and sports it is noted that in Ukraine there is a very unsatisfactory situation with the state of health of the population, especially the youth. A significant number of them have significant deviations in physical development and health. Very progress in the younger generation chronic rheumatic heart disease, hypertension, neurosis, arthritis, scoliosis, and the like.

Introduced in recent years in the learning process of students in physical education evaluation system of physical fitness, which is based on regulatory requirements, proved high effectiveness of this measure to further improve the physical training of students of universities of Ukraine.

The pilot program using martial arts encompass both theoretical and practical sections. The content of the theoretical section is aimed at acquiring specific knowledge on the basis of which formed the motivation of students for special exercises and the development of the needs for self-improvement of health reserves. The bottom section of the program, other than those of general physical training, which includes means judo, freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, sambo.

The ratio of intensity of physical activity threshold, average and peak vilichiny were like 2: 3: 1. According to the survey increased the number of students more positively perceived self, showing confidence in achieving goals, a willingness to overcome the setbacks due to its features and samoaktivnosti. The results of the experiment show the feasibility of implementing the pilot program in physical education students within the educational process of physical education.

Key words: self-reflection, physicality, physical education, sports, martial arts.