

чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому й окремих індивідуумів зокрема.

Аналіз доступних даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про великий науковий пласт знань, що стосуються проблем корекції порушень постави студентської молоді в процесі фізичного виховання. Усі вони зробили істотний внесок у розвиток підходів, пов'язаних із корекційними заходами при функціональних порушеннях опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання.

Узагальнюючи погляди вчених, можна констатувати той факт, що проблема корекції порушень постави в студентів розглядалася багатьма фахівцями, однак питання корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на нашу думку, ще не отримало достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, стан, постава, корекція, профілактика.

Сергей Лопатский, Олег Винтоняк. Современные технологии, программы, подходы к коррекции и профилактике нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. В последнее десятилетие в Украине наблюдается снижение уровня здоровья студенческой молодежи, что обусловлено объективными и субъективными причинами: условиями образовательной деятельности; низким социально-экономическим уровнем жизни большей части студентов; дефицитом двигательной активности. Отсюда – увеличение количества студентов с нарушениями биометрического профиля осанки. Увеличение количества студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата создает проблемную ситуацию, поскольку данные нарушения рано или поздно непременно оборачиваются снижением функциональных возможностей организма населения в целом и отдельных индивидуумов в частности.

Анализ доступных данных специальной научно-методической литературы свидетельствует о большом научном пласте знаний, касающихся проблем коррекции нарушений осанки студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Все они сделали существенный вклад в развитие подходов, связанных с коррекционными мерами при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания.

Обобщая взгляды ученых, можно констатировать тот факт, что проблема коррекции нарушений осанки у студентов рассматривалась многими специалистами, однако вопрос коррекции ее нарушений с учетом состояния биометрического профиля, на наш взгляд, еще не получил достаточно углубленной научной разработки, что обуславливает актуальность дальнейших исследований.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, состояние, осанка, коррекция, профилактика.

Sergey Lopatskiy, Oleg Vintonyak. Modern Technologies, Programs, and Approaches for Correction and Prevention of Violations of Posture in Students Through Physical Education. In the past decade, a decline in the level of health of students is observed in Ukraine due to a number of objective and subjective factors: the conditions of educational activity; a low socio-economic level of most of the students' lives; deficit of physical activity. Hence the increase in the number of students with the violations of biometric profile of the posture. Increasing number of students with functional disorders of the musculoskeletal system creates a problematic situation, because these violations will certainly sooner or later turn into decreased functional capacity of the population as a whole and individuals in particular.

Analysis of the available data of the special scientific and methodological literature has revealed the bulk of scientific knowledge concerning the problems of posture correction of students through physical education. They all made a significant contribution to the development of approaches related to the corrective measures for functional disorders of the locomotor apparatus of students in the process of physical education.

Summarizing the views of scientists it is possible to establish the fact that the problem of correction of posture violations in students have been examined by many experts, however, the issue of correction of its violations with account of the condition of biometric profile, in our opinion, has not yet received enough scientific development, and this determines the relevance of further research.

Key words: physical education, students, condition, posture, correction, prevention.

УДК 796.015

Валерія Перета

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 (вітальним, 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 вітальним 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).

Деяко 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 молоддь, 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 однокорств 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, включав 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, однокорства.

Валерія Перета. Саморефлексія телесного потенціала студентів под впливом експериментальної програми з використанням средств єдиноборств. По результатам досліджень предшественников, більшість показателів здоров'я молодіжці в Україні характеризуються проявленнями негативних тенденцій. В Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту відзначається, що в Україні склалася крайнє неудовлетворительная ситуація з станом здоров'я населення, особливо молодіжці. 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.

Експериментальна програма з використанням видів єдиноборств охоплювала теоретичний і практичний розділи. Зміст теоретичного розділу направлений на усвоєння спеціальних знань, на основі яких формується мотивація студентів до занять спеціальними вправами і розвиток потреби до самосовершенствованию резервів здоров'я. Практичний розділ програми, крім средств общей физической подготовки, включав средства дзюдо, вольної боротьби, греко-римської боротьби, 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 «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Ключевые слова: саморефлексія, телесність, фізичне виховання, фізична культура, спорт, єдиноборства.

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.

УДК 37.037

Олексій Садовський,
Олена Андрєєва

Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Оптимізація використання вільного часу, раціональна його організація, застосування рекреаційних заходів суттєво підвищують ефективність