

## АУТОРЕФЛЕКСІЯ ТІЛЕСНОСТІ У СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПЛАВАННЯ

*Павляшик Віталій*

ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

### Анотації:

За результатами досліджень попередників більшість показників здоров'я молоді в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація із 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, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, тощо.

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

Експериментальна програма з використанням плавання 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 оздоровчого плавання.

При цьому співвідношення інтенсивності фізичних навантажень порогової, середньої і пікової величини були як 2:3:1. За результатами дослідження збільшилась кількість студентів, які більш позитивно сприймають власне Я, проявляють впевненість в досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності.

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

Наведені результати експерименту свідчать про доцільність впровадження експериментальної програми з плавання в межах організації навчального процесу фізичного виховання у коледжі фізичного виховання.

### Ключові слова:

*саморефлексія, тілесність, фізичне виховання, фізична культура, спорт, плавання.*

### **Autoreflex of corporality of students of the College of Physical Education under the influence of the experimental program on swimming.**

According to the results of the research of the predecessors, the majority of the health indicators of youth in Ukraine are characterized by negative trends. The National Doctrine for the Development of Physical Culture and Sports notes that Ukraine has a very unsatisfactory situation with the health of the population, especially young people. A significant number of them have significant deviations in physical development and health. Sharp progression in the younger generation of chronic rheumatic heart disease, hypertension, neurosis, arthritis, scoliosis, and the like.

The system of assessing physical preparedness, which is based on normative requirements, has been introduced in recent years in the educational process for the physical education of students and has proved the high effectiveness of this measure in further improving the physical education of student youth in Ukrainian universities.

Experimental program with the use of swimming theory and practical sections. The content of the theoretical section is aimed at assimilation of special knowledge, on the basis of which the motivation of students to engage in special exercises and the development of the need for self-improvement of health reserves is formed.

At the same time, the ratio of intensity of physical loads to threshold, average and peak visibility was 2: 3: 1. The number of students increased in the study, they more positively perceived their own self, showed confidence in achieving the goal, readiness to overcome failures due to their capabilities and self-activity.

After the experiment related to testing the effectiveness of the experimental program using swimming, we observed variable dynamics in the number of young people with different types of self-reflection of the bodily potential, found expression in positive changes under the influence of the proposed approach.

*selfreflection, corporality, physical education, physical culture, sport, swimming.*

### **Аutoreflexия телесности студентов Колледжа физического воспитания под влиянием экспериментальной программы по плаванию.**

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. Резко прогрессируют у подрастающего поколения хронические ревматические болезни сердца, гипертонии, неврозы, артриты, сколиозы, и тому подобное.

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 плавання теоретической и практической 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.

При этом соотношение интенсивности физических нагрузок пороговой, средней и пиковой величины были как 2: 3: 1. По результатам исследования увеличилось количество студентов, более положительно воспринимают собственное Я, проявляют уверенность в достижении цели, готовность к преодолению неудач за счет своих возможностей и самоактивности.

После эксперимента, связанного с проверкой эффективности экспериментальной программы с использованием плавание нами было отмечено варіативную динаміку в количестве молодых людей с различными типами саморефлексии телесного потенциала, находила выражение в положительных изменениях под влиянием предложенного подхода.

*саморефлексия, телесность, физическое воспитание, физическая культура, спорт, плавание.*

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Постановка проблеми.** Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань української вищої школи. Основні підходи до формування і зміцнення здоров'я нації визначені у 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 розглядається, як інтегрований показник соціально-економічного і духовного розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал 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 зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація із 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 [1, 3, 5].

Впроваджена в останні роки в навчальний процес з фізичного виховання студентів система оцінки фізичної підготовленості, яка базується 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 спортивного профілю, сьогодні залишаються не вивченими питання їх фізичної підготовленості під впливом занять видами спорту, зокрема плавання. А це, безумовно, негативно позначається на якості професійної підготовки й зумовлює потребу у проведенні спеціального наукового дослідження.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні експериментальної програми з плавання та її впливі на ауторефлексію студентів.

**Методи та організація дослідження.** Для перевірки ефективності експериментальної програми з плавання, нами було проведено дослідження, яке дозволило визначити динаміку та простір уявлень відносно власного тіла та його місця в Я-структурі з одного боку та спосіб життєвого самовизначення молоді з іншого.

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

Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу містив 23 пункти, аналіз відповідей на які дозволив розділити студентів за трьома типами репрезентації тілесного потенціалу: вітальним, конформним, особистісним.

До участі у педагогічному формувальному експерименті було залучено студентів КФВ Національного університету фізичного виховання і спорту України. Створено експериментальну (ЕГ) і контрольну групи (КГ) по 30 студентів у кожній. Середній вік досліджуваних 17,1 роки. Експериментальна програма впроваджувалась з 2 вересня 2016 по 10 червня 2017 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експериментальні дослідження проводились в два етапи. На початковому етапі досліджень статично-вірогідної різниці між контрольною та експериментальними групами не виявлено. Загалом зафіксовано 36,53% молодих людей з вітальним типом.

Цей тип характеризує студентів як самовпевнених та задоволених наявним соціальним статусом, які не схильні до самоконтролю та самоаналізу. Прогноз майбутнього для таких респондентів обмежується найближчими перспективами – оволодінням професією як засобом задоволення матеріальних потреб. Способом самозахисту актуального стану

### ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

становляться проекти майбутнього, що позбавлені реальності та будь-якої аргументованості (рефлексивності).

Дещо більша група респондентів – 49,12%, склала конформний тип. Характерною рисою цього типу є підвищена ситуативна тривожність, стримана критичність відносно своїх можливостей, виразна орієнтація на соціальну уяву та сучасні стереотипи, низька аутоактивність та схильність приписувати власні невдачі соціальним обставинам, що робить представників цього типу залежними від зовнішніх ситуацій.

В 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 впевненість в досяжності життєвої мети та готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності.

Таблиця 1

**Результати впливу розробленої експериментальної програми на рівень самоусвідомлення власного тілесного потенціалу у студентів експериментальної та контрольної груп (у %)**

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

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

Як видно з табл. 1, серед студентів експериментальної групи під впливом занять по запропонованій програмі на 43,16% збільшилась кількість представників особистісного типу за рахунок зменшення кількості респондентів, які відносяться до вітального типу на 23,08% та зменшення кількості молодих людей, які відносяться до конформного типу на 23,08%.

В результаті запропонованого експериментальної програми, спостерігалася тенденція до змін у кількості хлопців з різними типами репрезентації тілесного потенціалу. Серед молодих людей експериментальної групи зафіксована тенденція до збільшення кількості представників особистісного типу на 14,7%, а також зменшення кількості представників вітального типу на 9,8% і конформного типу на 4,9%. Натомість, у КГ відсутні достовірні зміни у досліджуваних показниках (див. табл. 1).

#### **Висновок.**

За результатами дослідження збільшилась кількість студентів, які більш позитивно сприймають власне Я, проявляють впевненість в досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності. Наведені результати експерименту свідчать про доцільність впровадження експериментальної програми з плавання для студентів в межах організації навчального процесу у коледжі фізичного виховання.

#### **Список літературних джерел:**

1. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : «Фізична культура і спорт». 2013. № 5 (30). С. 351-356.
2. Томенко О., Круцевич Т. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти

#### **References:**

1. Stadnik V. V. The problems of the part-time systems of the physical viovannya VNZ, yak of the main factor of the health of students Naukovy chasopis NPU ім. М.Р. Dragomanova. Ed. 15: "Physical Culture and Sport". 2013. No. 5 (30). С. 351-356.

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

учнівської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 2. С. 164–167.

3. Green K. Physical education. Hardman. Mayer & Mayer Verlag, 2005. 248 p.

4. Hirokazu Kanazawa Kumite . S. K. I. kyohan.. Tokyo, 2003. 433 p.

5. Hirokazu Kanazawa Shotokan karate international . Kata. Tokyo, 2005. 265 p.

2. Tomenko O. The conceptual model of non-specialized fizkulturnoi osviti uchevivskoj molodi / O. Tomenko, T. Krutsevich // Sports column of Pridniprovia. - 2011. - No. 2. - P. 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. Tokyo, 2003. 433 p.

5. Hirokazu Kanazawa Shotokan karate international Kata. Tokyo, 2005. 265 p.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-416-419**

**Відомстві про авторів:**

Павляшик В.; [orcid.org/0000-0002-0232-0222](https://orcid.org/0000-0002-0232-0222); [pavlyashikvitalik@rambler.ru](mailto:pavlyashikvitalik@rambler.ru); ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, Україна.