

8. Brisswalter, J. B., Collardeau, M., Arcelin, R. (2002), "Effects of acute physical exercise on cognitive performance" ["Vliianie ostrykh fizicheskikh nagruzok na poznavatel'nuiu deiatelnost"], Sports Medicine, № 32, pp. 555–566.
9. Rumba, O. G. (2011), The systematic mechanisms of regulation of motion activity of physically challenged aged people: Monograph [Sistematicheskie mekhanizmy vliianiia dvigatel'noi aktivnosti na fizicheskii status starykh liudei: Monografiia], Pub. "LitKaraVan", Belgrad, 460 p.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І.Д.

УДК 371.71

ББК 74.580.055.51

Надія Земська

КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У даній статті висвітлено вплив засобів фізичної культури на корекцію особистісної компетентності студентів до здорового способу життя. Метою дослідження було розробити систему корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя на основі використання засобів фізичної культури та експериментально перевірити її ефективність. Під час дослідження використовували теоретичні, емпіричні, психологічні, медико-біологічні методи, педагогічне тестування та експеримент. Система корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя включала: мету, відповідні завдання, авторську програму, етапи її реалізації (інформаційно-змістовий, мотиваційно-поведінковий та особистісно-діяльнісний), форми, методи і методичні прийоми, принципи, педагогічні умови, методики корекції, критерії оцінки та результати. Експериментально доведено, що під впливом запропонована система забезпечила вірогідне підвищення у студентів рівня сформованості особистісної компетентності до здорового способу життя.

Ключові слова: особистісна компетентність, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я, засоби фізичної культури, корекція.

В данной статье раскрыто влияние средств физической культуры на коррекцию личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни. Целью исследования было разработать систему коррекции личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни на основании использования средств физической культуры и экспериментально проверить ее эффективность. В ходе исследования использовались теоретические, эмпирические, психологические, медико-биологические методы, педагогическое тестирование и эксперимент. Система коррекции личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни включала: цель, соответствующие задачи, авторскую программу, этапы ее реализации (информационно-содержательный, мотивационно-поведенческий, личностно-деятельностный), формы, методы и методические приемы, принципы, педагогические условия, методики коррекции, критерии оценки и результаты. Экспериментально доказано, что под влиянием предложенная система обеспечила достоверное повышение у студентов уровня сформованности личностной компетентности к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: личностная компетентность, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, средства физической культуры, коррекция.

The article deals with the influence of the means of physical training on the correction of personal competence of students to a healthy lifestyle. The aim of the research was to develop a system of the correction of personal competence of students to a healthy lifestyle through the use of means of physical training and experimentally verify its effectiveness. During the research a theoretical, empirical, psychological, medical and biological methods, pedagogical testing and experiment were used. The system of personal competence of students to a healthy lifestyle included: the aim, relevant tasks, authoring program, stages of its implementation (information-contenting, motivational-behavioural and personal-activating), forms, methods and instructional techniques, principles, pedagogical conditions, methods of correction, evaluation criteria and results. Experimentally it was proved that under the influence the proposed system provided a significant increase of the students' level of formation of personal competence to a healthy lifestyle.

Keywords: personal competence, students, healthy lifestyles, health, means of physical training, correction.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Пріоритетами сучасної освітньої політики є її особистісна орієнтація та збереження і зміцнення здоров'я зростаючого покоління [1].

У контексті піднятої проблеми важлива роль відводиться фізичній культурі як вагомому чиннику профілактики захворювань, продовження тривалості життя у стані здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності, поліпшення успішності студентської молоді [4].

Проте за останні десять років в Україні окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді [1, 4, 5]. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я, нераціональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову активність, відсутність переконань щодо потреби його збереження, нехтування найбільш дієвими засобами оздоровлення – фізичними вправами [2, 3, 6].

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилося чимало наукових праць, у яких досліджено питання зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури, у науковій літературі недостатньо висвітлено питання корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя (ЗСЖ).

Мета дослідження – розробити систему корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя та експериментально перевірити її ефективність.

Організація та методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували теоретичні, емпіричні, психологічні, медико-біологічні та авторські методи (оцінювання рівнів готовності студентів до ведення ЗСЖ та сформованості їх особистісної компетентності), педагогічне тестування (визначення кількісних і якісних характеристик рухової активності за Фремінгемською методикою), педагогічний експеримент (проводився упродовж 2006–2008 рр. і складався із двох частин: констатувального, який включав два етапи: визначення рівнів готовності студентів до ведення ЗСЖ та сформованості їх особистісної компетентності до ЗСЖ і формувального), математичної статистики (статистичну обробку матеріалу здійснювали з використанням персонального комп'ютера IBM PC на основі електронних таблиць MS Excel та пакету програм “Statistika 6.0” в операційній системі Windows, а також визначали модифікований критерій Стьюдента, коефіцієнт альфа Кронбаха, коефіцієнт Чупрова).

Для участі у формувальному експерименті було залучено 87 студентів ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, у яких за результатами констатувального експерименту виявлено низький рівень готовності до ведення ЗСЖ [2]. Їх було поділено на дві групи, до першої – експериментальної (ЕГ), увійшли 45 осіб, із якими упродовж року проводились заняття за розробленою системою. До другої – контрольної (КГ), увійшли 42 студенти, які навчалися за діючою програмою навчальних занять у ВНЗ.

Результати дослідження. Передумовою для створення системи корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ стали результати констатувального експерименту, за якими було встановлено, що 57,4% обстежених мали низький на нижче середнього рівні сформованості особистісної компетентності, а високого рівня не було виявлено у жодного студента.

На основі аналізу наукової літератури, власних спостережень та результатів констатувального експерименту була розроблена система корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ та її програмне забезпечення, яка включала мету, завдання і десять підсистем (рис. 1).



Рис. 1. Модель системи корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ

У внутрішній структурі кожної підсистеми встановлений тісний зв'язок між її елементами. Так, у підсистемі змісту, він виражається через послідовність і комплексність корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, яка об'єднує когнітивний, емоційно-мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти.

Реалізація когнітивного компоненту забезпечується через формування відповідних знань щодо основних складових здоров'я, чинників які на нього впливають і сприяють підвищенню рівня обізнаності з сутністю поняття "здоровий спосіб життя", шляхами утвердження його пріоритетів та критеріями і показниками самооцінки власного здоров'я. Для підвищення рівня даного компоненту використовувались такі форми занять як тренінги з формування ЗСЖ, диспути, семінари, міні-лекції, реферування, "круглі столи", "мозковий штурм".

Емоційно-мотиваційний компонент передбачав виховання позитивного ставлення до власного здоров'я та використання засобів фізичного виховання, які сприяють його покращенню, а також наявність мотивів до ведення ЗСЖ. При цьому формувалася стійкий інтерес та мотивація до ведення ЗСЖ. Із цією метою розроблено комплекс заходів, спрямованих на забезпечення відповідного рівня знань, практичних умінь і навиків, відчуття емоційного задоволення від власної здоров'язберігаючої поведінки.

Корекція вольового компонента передбачала підготовку студентів до самовдосконалення, виховання наполегливості й цілеспрямованості до виконання поставлених завдань та відповідальності за власне здоров'я і готовності до активних дій щодо його поліпшення.

Для підвищення інтересу студентів до самовдосконалення авторська програма передбачала проведення конкурсів на краще складання і виконання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних можливостей організму, а також диспутів, "круглих столів", "відвертих розмов", тренінгів із різних питань формування ЗСЖ. Під час виховання наполегливості вивчали її сутність, що враховувала уміння активно діяти, переборюючи труднощі, енергійно добиватися мети.

Корекція поведінкового компонента передбачала практичні дії, спрямовані на підвищення рівня рухової активності та соматичного здоров'я студентів, нехтування шкідливими звичками, вміння здійснювати самоконтроль за станом здоров'я та дбати про його поліпшення; уміння розробляти і використовувати форми і методи формування ЗСЖ.

Формування цього компонента здійснювалося шляхом підвищення рівня рухової активності студентів, залучення їх до систематичних занять атлетичною та ритмічною гімнастикою, виконання комплексів гігієнічної гімнастики у поєднанні із загартовуваними процедурами, самостійних оздоровчих тренувань за системою М. Амосова та К. Купера, поліпшення стану їх здоров'я під впливом перелічених вище занять та відмови від шкідливих звичок. Ведення щоденника самостереження сприяло формуванню у молоді уміння планувати свою діяльність щодо ведення ЗСЖ.

Усі складові компоненти особистісної компетентності студентів до ЗСЖ впроваджувалися через програму її корекції, яка передбачала 480 годин на рік. Зміст авторської програми спрямовувався на вивчення сучасних засад формування ЗСЖ, ознайомлення з основними факторами впливу на спосіб життя молоді, формування у студентів власних навичок, уміння впроваджувати ідеї ЗСЖ у щоденний побут та три етапи реалізації: інформаційно-змістовий, мотиваційно-поведінковий і особистісно-діяльнісний.

На інформаційно-змістовому етапі авторської корекційної програми в студентів формувалися необхідні теоретичні знання (20 год). При цьому використовувалися пояснення, опис, розповідь, бесіда, аналіз і обговорення, порівняння, самодіагностика, демонстрація відеоматеріалів, "мозковий штурм", міні-лекції, дискусії та рольові ігри.

Мотиваційно-поведінковий етап передбачав використання тренінгів із формування ЗСЖ, які проводили щомісяця по 2 години, впродовж року (10 занять).

Реалізація особистісно-діяльнісного етапу здійснювалася шляхом проведення навчально-тренувальних занять із атлетичної гімнастики (юнаки) та ритмічної гімнастики (дівчата). Заняття проводили у формі факультативу, двічі на тиждень, по 2 години, впродовж року, що становило 160 год за рік. Крім згаданих форм занять, на цьому етапі реалізації корекційної програми важливу роль відводили самостійним заняттям, які проводили у формі гігієнічної гімнастики (щоденно по 30 хв) та оздоровчих тренувальних занять (щоденно по 30 хв), що разом становило 280 год.

Із метою ефективного впровадження ранкової гігієнічної гімнастики до щоденного побуту юнаків та дівчат була розроблена відповідна методика самостійної роботи студентів, яка передбачала розширення необхідного рівня знань (круглий стіл “Твоя ранкова зарядка – запорука здоров’я”), прийняття зобов’язань (записи у щоденник самоспостереження), складання комплексів фізичних вправ ранкової гімнастики відповідно до своїх можливостей (тривалість 12–15 хв), виконання комплексу гігієнічної гімнастики (участь у огляді-конкурсі на краще виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики (2 рази на рік) та самоконтроль (записи у щоденнику).

Ефективність запропонованої програми перевіряли шляхом повторного оцінювання рівня сформованості особистісної компетентності до ЗСЖ у студентів ЕГ та КГ (рис. 2).

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що під впливом авторської системи корекції особистісної компетентності до ЗСЖ у студентів ЕГ відбулися достовірні зміни в рівнях сформованості всіх компонентів особистісної компетентності порівняно з показниками на початку експерименту та порівняно з такими у КГ ($p < 0,01$).

У студентів ЕГ після формувального експерименту зареєстрували достовірно вищі значення рівня сформованості особистісної компетентності до ЗСЖ та показників усіх її компонентів. Так, високого рівня сформованості досягли 12 студентів (26,7%), низького рівня не було виявлено у жодного студента, що достовірно відрізнялося від такого на початку дослідження ($p < 0,01$), та від такого у представників КГ ($p < 0,01$).

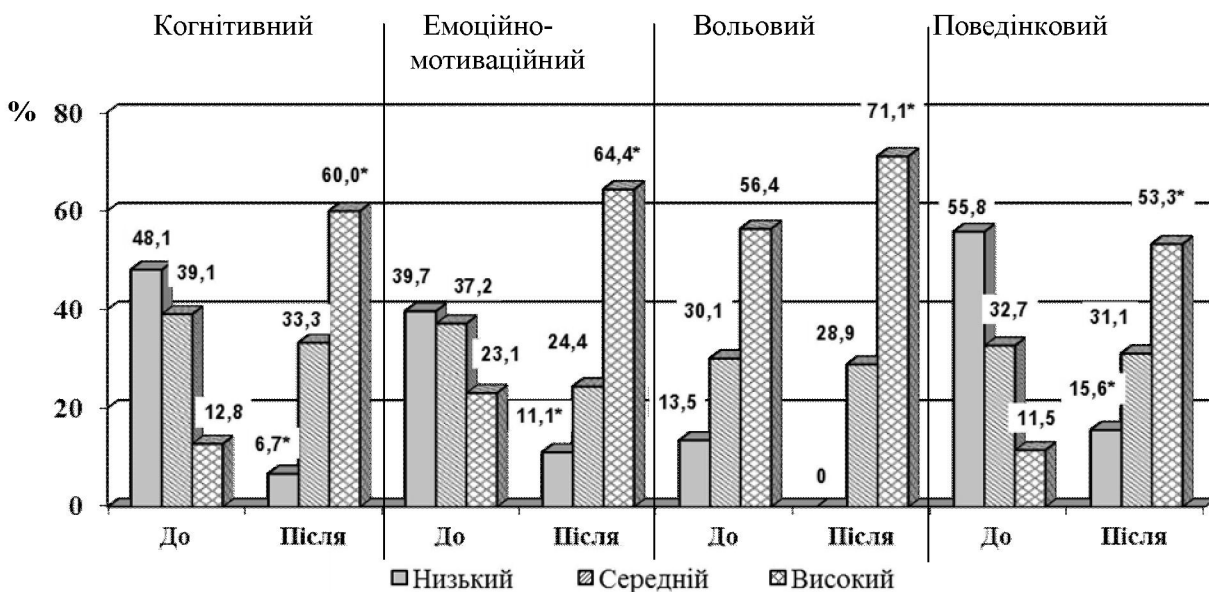


Рис. 2. Рівні сформованості компонентів особистісної компетентності до ЗСЖ студентів ЕГ
Примітка. * – $p < 0,01$ (достовірність різниці показників у порівнянні із такими до експерименту)

Достовірно зросла кількість студентів, у яких особистісну компетентність до ЗСЖ реєстрували на рівні вище середнього. Так, після проведення експерименту кількість студентів ЕГ із цим рівнем склала $(37,8 \pm 2,3)\%$, що достовірно відрізнялося від такого показника на початку дослідження $(15,0\% \pm 1,7\%; p < 0,01)$ та від показника у КГ $(26,2\% \pm 1,9\%; p < 0,01)$.

Оцінка кількості студентів, у яких відзначалися низький, нижче середнього та середній рівні особистісної компетентності до ЗСЖ показала, що серед представників КГ кількість студентів, які мали середній рівень збільшилася порівняно з такою до експерименту $(35,7 \pm 2,1\%$ проти $27,7 \pm 1,8\%)$, що призвело до зменшення осіб із рівнем нижче середнього та низьким $(23,8\% \pm 2,3\%$ проти $36,7\% \pm 1,6\%$ та $14,3\% \pm 0,9\%$ проти $20,7\% \pm 1,2\%$ відповідно). Необхідно відзначити, що після проведення експерименту у представників ЕГ не було зареєстровано студентів із низьким рівнем особистісної компетентності до ЗСЖ, а серед студентів КГ низький рівень був виявлений у $14,3\% \pm 0,9\%$ обстежених, що достовірно не відрізнялося від такого показника на початку експерименту.

Порівняно зі студентами КГ у ЕГ можна відзначити достовірно вищі рівні сформованості когнітивного, емоційно-мотиваційного, вольового та поведінкового компонентів (рис. 3).

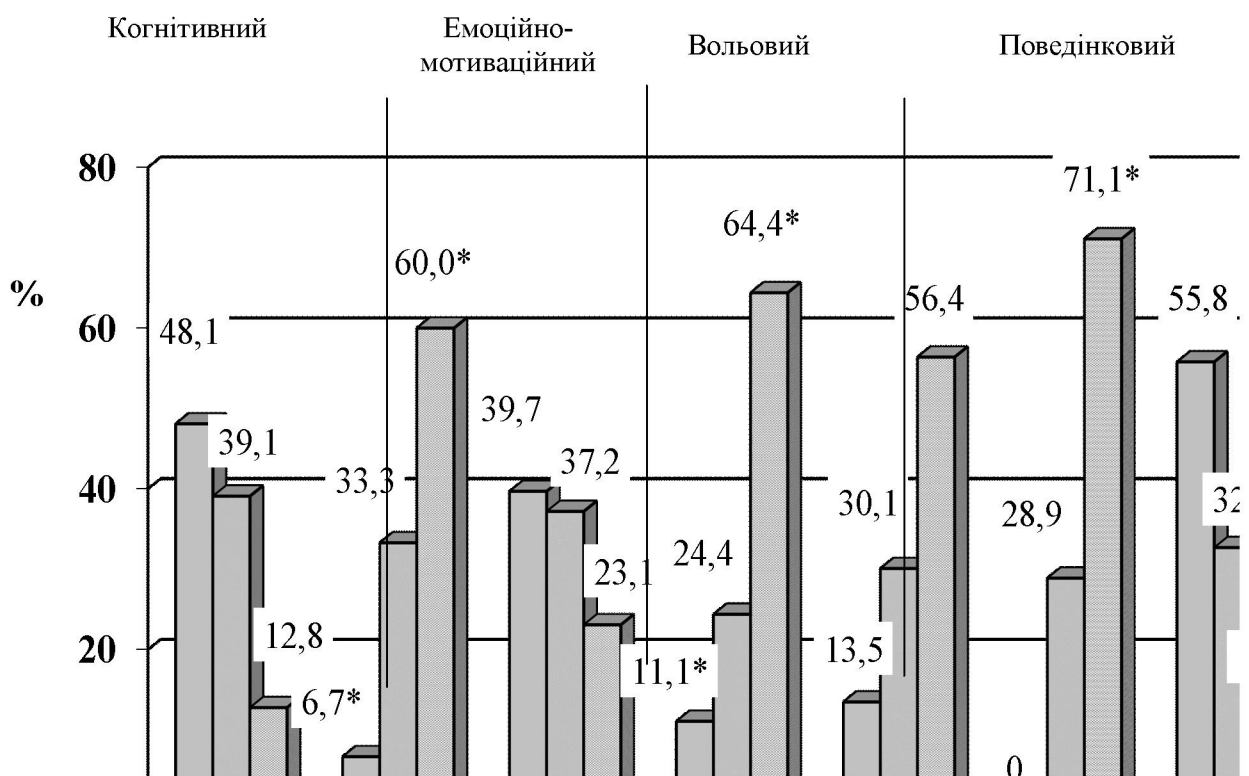


Рис. 3. Рівні сформованості компонентів особистісної компетентності до ЗСЖ у студентів ЕГ

Примітка. * – $p < 0,01$ (достовірність різниці показників у порівнянні із такими до початку експерименту)

Аналіз результатів дослідження свідчив, що під впливом авторської системи корекції особистісної компетентності до ЗСЖ у студентів ЕГ відбулися достовірні зміни в рівнях сформованості усіх компонентів особистісної компетентності у порівнянні з показниками на початку експерименту та у порівнянні з такими у КГ ($p < 0,01$).

Оцінка рівня сформованості когнітивного компоненту у обстежених студентів показала, що у ЕГ кількість студентів, які мали високий його рівень сформованості достовірно збільшилася у порівнянні з таким на початку обстеження (60,0%±3,1% проти 12,80%±1,8%; $p<0,01$), та у порівнянні з таким у КГ (60,0%±3,1% проти 23,8%±2,1%; $p<0,01$). Зміна кількості студентів із високим рівнем когнітивного компоненту, відповідно, обумовила зменшення кількості осіб із його низьким рівнем.

Аналогічними були зміни показників сформованості емоційно-мотиваційного та вольового компонентів. Частка студентів ЕГ, у яких після експерименту виявився високий рівень сформованості емоційно-мотиваційного компонента, достовірно зросла порівняно з таким показником на початку експерименту (64,4%±4,1% проти 23,1%±2,5%; $p<0,01$) та порівняно з такими у КГ (9,5%±1,7%; $p<0,01$). Вольовий компонент теж зазнав достовірних змін – у 71,1%±4,5% студентів виявлено високий його рівень, порівняно з такими показниками до експерименту (56,4%±3,8%; $p<0,01$) та у КГ (38,1%±6,1%; $p<0,01$).

Кількість студентів ЕГ, у яких після проведення експерименту був зареєстрований високий рівень сформованості поведінкового компоненту особистісної компетентності до ЗСЖ, була більшою від такого на початку експерименту та від такого у КГ майже у 5 разів (53,3%±4,7% проти 11,5%±3,2% та проти 11,9%±1,1% відповідно; $p<0,01$).

Висновок

Виходячи з необхідності поліпшити рівень особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, уперше було розроблено та впроваджено систему корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ та її програмне забезпечення, застосування якої, як показав педагогічний експеримент, значно підвищує її рівень, покращує ставлення студентів до власного здоров'я, що свідчить про її дієвість та ефективність.

Результати проведеного дослідження в перспективі повинні стати підґрунтям для з'ясування та контролю рівня здоров'я студентської молоді, підвищення його шляхом корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ з урахуванням змісту навчання у вищому навчальному закладі та індивідуальних особливостей юнаків і дівчат.

1. Апанасенко Г. Навчання здоров'ю як важливий напрямок фізкультурної освіти / Г. Апанасенко, В. Земцова // Наукові записки Тернопільського держ. пед. у-ту. Серія Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 35–42.
2. Варварук Н. Рівень готовності студентів до ведення здорового способу життя / Н. Варварук // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2007. – Вип. IV. – С. 8–12.
3. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
4. Массовая физическая культура в вузе : учебн. пособие / [А. В. Маглеванный, И. Г. Бердииков, В. Н. Максимова и др.] ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 176 с.
5. Соколенко Л. С. Стан сформованості у студентів педагогічних університетів культури здорового способу життя / Л. С. Соколенко // Здорове довкілля – здорова нація : зб. наук. праць. – Бердянськ, 2010. – С.128–130
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.] – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

References:

1. Apanasenko, G., & Zemczova, V. (2004). Navchannya zdorov'yu yak vazhlyvyj napryamok fizkul'turnoyi osvity [Training of health as an important area of physical education]. Naukovi zapysky Ternopil's'kogo derzh. ped. u-tu. Seriya Pedagogika – Scientific Notes Ternopil State. ped. u-ty. Series Pedagogy, 4, 35–42 [in Ukrainian].
2. Varvaruk, N. (2007). Riven' gotovnosti studentiv do vedennya zdorovogo sposobu zhyttya [The level of preparedness of students for healthy lifestyles]. Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kul'tura – Bulletin of the Prikarpatyky University. Physical culture, 4, 8–12 [in Ukrainian].

3. Drachuk, A.I. (2001). *Optimizaciya fizychnogo vuxovannya studentiv vyshhyx zakladiv osvity gumanitarnogo profilyu* [Optimization of physical education students in higher education institutions humanities]. *Extended abstract of candidate's thesis*. L'viv [in Ukrainian].
4. Maglevannyj, A.V., Berdykov, Y.G., Maksymova, V.N. et al. (1991). *Massovaya fizicheskaya kul'tura v vuze* [Mass physical education at the university]. Moskva: Vyssh. Shk [in Russian].
5. Sokolenko, L.S. (2010). Stan sformovanosti u studentiv pedagogichnyx universytetiv kul'tury zdorovogo sposobu zhyttya [State of formation in the students of pedagogical universities of a healthy lifestyle]. *Zdorove dovkillya – zdorova naciya – Healthy environment – healthy nation*, 128–130 [in Ukrainian].
6. Yaremenko, O., Balakiryeva, O., Vakulenko, O. et al. (2000). *Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya molodi: problemy i perspektyvy* [Health Promotion Youth: problems and perspectives]. – Kyiv: Ukrayins'kyj in-t social'nyx doslidzhen' [in Ukrainian].

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презлята Г.В.