

УДК 371.214.41

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ СКЛАДОВОЇ НЕСПЕЦІАЛЬНОЇ (ЗАГАЛЬНОЇ) ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Томенко О.А.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Унаслідок вивчення наявних підходів до розгляду неспеціальної фізкультурної освіти студентів виявлено, що одним з основних є оздоровчий. Встановлено, що більшість студентів вищих навчальних закладів мають низький рівень соматичного здоров'я. На основі вимірювання взаємозв'язків показників соматичного здоров'я студентів із показниками фізичної культури особистості обґрунтовано зміст здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді. Визначено умови її реалізації. Підтверджено принцип оздоровчої спрямованості неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

Ключові слова: неспеціальна фізкультурна освіта, студентська молодь, рівень соматичного здоров'я, рухова активність, здоров'язбереження.

Постановка проблеми. За літературними даними молоді люди досить упевнено ставлять здоров'я на перше місце в ієрархії життєвих цінностей і пріоритетів [5; 10]. Водночас вони досить часто недбало ставляться до свого здоров'я, не вживають заходів щодо його збереження, підтримки належного фізичного стану. Тому на сьогодні зростає кількість молоді, яка має хронічні відхилення у стані здоров'я, кількість тих, хто відноситься до спеціальних медичних груп, а наявність цих фактів веде до необхідності постійного контролю за здоров'ям та фізичною підготовленістю студентів [14]. Постає питання про необхідність організації у вищих навчальних закладах такої освітньої системи, що сприяла б реалізації здоров'язбережного потенціалу освітнього середовища за рахунок кращих надбань фізичної культури як глобального суспільного явища.

До спеціалізованих видів фізкультурної діяльності поряд з іншими фахівці відносять і освіту, що призначена для підготовки до майбутньої життєдіяльності. На думку деяких авторів, для позначення процесу фізичного навчання і виховання у вищих навчальних закладах різного рівня акредитації найбільш прийнятними є терміни «фізкультурна освіта» [1; 7], «неспеціальна фізкультурна освіта» [3; 12–16], «непрофесійна фізкультурна освіта» [2; 7; 8], «загальна фізкультурна освіта» [6] або «освіта з фізичної культури» [11].

У наш час практично не існує принципових розбіжностей серед спеціалістів у думках щодо необхідності організації здоров'язбережної системи впливів, які стимулюють розвиток певних фізичних якостей, психофізичних здібностей на різних етапах онтогенезу, однак сучасних теоретичних і практичних розробок у цьому контексті бракує.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Наукове обґрунтування теоретико-методологічних основ неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді у вигляді концепту-

альної моделі було проведено нами у попередніх дослідженнях [3; 12–16]. Унаслідок інтеграції думок дослідників ми уточнили визначення поняття неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді, яка є різновидом фізичної культури, педагогічним процесом, що здійснюється як цілеспрямовано у середніх загальноосвітніх навчальних закладах, спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах і секціях, так і недостатньо цілеспрямовано під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок [16].

Однак щодо студентства дана проблема не отримала цілісного розгляду та осмислення, й відомі лише публікації деяких вітчизняних [2; 8; 10] та зарубіжних [4; 5; 9; 18–19] авторів. Для її розв'язання й визначення змісту неспеціальної фізкультурної освіти студентів доцільним є розгляд змісту та тлумачення поняття, дотичних до згаданого вище поняття, їх співвідношення.

В одному з джерел [1] поняття «фізкультурна освіта» (абсолютно очевидно не маючи на увазі підготовку фахівців сфери фізичної культури і спорту) автор розглядає як знання, уміння і навички, якими повинна оволодіти молодь для успішного здійснення життєдіяльності, розвитку та відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних та вольових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, формування основ здорового способу життя. Тут автор дає досить розгалужене визначення поняття, але не враховує у його структурі засвоєння цінностей фізичної культури, формування мотивів та інтересів як пускових механізмів практичної освітньої діяльності людини.

За даними аналізу літературних джерел, а також згідно з власною інтерпретацією зміст-

ту понять «фізична культура», «фізичне виховання», «неспеціальна фізкультурна освіта», абсолютно однаковим серед вищезгаданих визначень є лише об'єкт впливу, що свідчить про їх щільний взаємозв'язок. Міркуючи про мету цих процесів та явищ, доцільно відзначити, що цей компонент ідентифікує неспеціальну фізкультурну освіту як самостійне явище, створюючи підґрунтя для побудови її теорії.

Отже, «фізична культура» як найбільш широке явище створює нові цінності, виховання гармонійно розвиненої особистості є результатом фізичного виховання, а певний ступінь засвоєння цінностей, що продукуються фізичною культурою, є проміжним етапом формування фізичної культури особистості як результату неспеціальної фізкультурної освіти.

У літературі описано низку підходів до розгляду неспеціальної фізкультурної освіти. Серед них оздоровчий (валеологічний) підхід до організації загальної (неспеціальної) фізкультурної освіти студентів, як один із провідних, передбачає забезпечення знаннями, вміннями та навичками щодо укріплення і підтримання оптимального стану здоров'я в усіх його складових (фізичній, психо-соматичній та ін.). Парадигма оздоровлення стоїть у такому розумінні за рангом вище за інформаційний, аксіологічний та інші компоненти. Одним із перших цей підхід запропонував професор В.В. Приходько [7; 8] через розробку напрямів непрофесійної фізкультурної освіти студентства, педагогічних технологій формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я.

Підхід ґрунтується на розгляді фізкультурної освіти крізь призму проблем самостійного підтримання здоров'я, засвоєння навичок оздоровлення з використанням природних засобів, визначення та реального практичного втілення оптимальних обсягів рухової активності в її різновидах (побутового, рекреаційно-оздоровчого спорту) [2; 4; 5; 9; 12; 14; 19]. Він передбачає створення педагогічного середовища, що забезпечить комфортне входження кожного студента у світ здоров'я і сприятиме формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації до збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

Виходячи із вказаного вище, здоров'язбережну складову неспеціальної фізкультурної освіти студентів ми вважаємо однією з провідних на сучасному етапі реформування вузівського фізичного виховання і вбачаємо необхідним її теоретичне й практичне обґрунтування.

Цілями дослідження є теоретичне обґрунтування умов реалізації здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді на основі визначення рівня соматичного здоров'я та його взаємозв'язків із іншими показниками фізичної культури особистості.

Для досягнення поставлених цілей були використані **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, вимірювання антропометричних і фізіометричних показників для визначення Індексу соматичного здоров'я, Фремінгемський метод вимірювання рухової активності, анкетне опитування, методи математичної статистики.

Дослідження проведене з 2013 по 2017 роки на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка та Сумського національного аграрного університету. У дослідженні прийняли участь загалом 574 студенти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для обґрунтування здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді у ВНЗ нами проведене дослідження з визначення рівня соматичного здоров'я, в якому взяли участь 574 студентів I-II курсів: Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (n=417, з них юнаків – 72, дівчат – 345) та Сумського національного аграрного університету (n=157, з них юнаків – 53, дівчат – 104).

У результаті дослідження встановлено, що індекс соматичного здоров'я даних студентів ВНЗ становить у юнаків – 3,08 бали, у дівчат – 3,06 бали (табл. 1).

Таблиця 1
Розподіл показників соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів (n=574)

	РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я (%)				
	В	ВС	СЕР	НС	Н
Студенти (n=125)	-	-	20	28,8	51,2
Студентки (n=449)	-	-	6,9	40,5	52,6

Примітки: В – високий, ВС – вищий за середній, СЕР – середній, НС – нижчий середнього, Н – низький

З обстежених 125 юнаків 64 студенти (51,2%) мають низький рівень соматичного здоров'я, 36 (28,8%) – рівень нижче середнього, 25 (20%) – середній рівень соматичного здоров'я. Вищого за середній і високого рівнів зафіксовано не було. За результатами дослідження рівня соматичного здоров'я студенток ВНЗ з 449 обстежених дівчат низький індекс соматичного здоров'я мали 236, що становило 52,6%, нижче середнього – 182 (40,5%) і середній рівень мали лише 31 студентка, що становило 6,9% (табл. 1).

Для виявлення тенденцій і закономірностей, пов'язаних із процесом неспеціальної фізкультурної освіти студентів (зокрема її здоров'язбережної складової), нами було досліджено взаємозв'язки їх індексу соматичного здоров'я із показниками рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери

студентів ($n=305$), з яких 181 юнак та 124 дівчини. Для аналізу всі показники було приведено до однієї групи (непараметричних) шляхом перешкалування параметричних за методом сигмальних відхилень, після чого було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена(ρ) та критерій χ^2 -Пірсона і побудовано таблиці спряженості. Суть аналізу за такими таблицями полягає у попарному порівнянні шляхом автоматичного поділу кожного показника (індексу рухової активності та окремих його рівнів, індексів соматичного здоров'я, теоретичної підготовленості, засвоєння цінностей фізичної культури, рівня оволодіння руховими діями, свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, мотивації до занять, частоти самостійних занять фізичними вправами) на кілька рівнів (від 3 до 5 залежно від показника) із подальшим співставленням відсоткової кількості результатів між кожним рівнем.

У студентів I-II курсів, що прийняли участь у дослідженні, індекс соматичного здоров'я як інтегральний показник здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти у результаті підрахунку виявився прямо пов'язаний із вісьмома характеристиками (p від 0,001 до 0,047) за винятком часу, витраченого на рухову активність із малим рівнем енерговитрат ($\rho=0,002$, $p=0,1$), для якого не зафіксовано статистично вірогідного взаємозв'язку, а із часом для самостійних занять відзначено зв'язок на рівні тенденції ($\rho=0,1$, $p=0,09$). Найвищі показники коефіцієнта кореляції зафіксовано із індексом рухової активності ($\rho=0,44$) (табл. 2), обсягами рухової активності середнього рівня інтенсивності ($\rho=0,45$), індексом засвоєння цінностей фізичної культури ($\rho=0,66$). Ці часто повторювані тенденції та закономірності дозволяють підтвердити принцип оздоровчої спрямованості неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

Таблиця 2

Розподіл показників соматичного здоров'я студентів з різною руховою активністю ($\rho=0,44$, $p < 0,05$, $n=305$)

Рівні		Індекс рухової активності (кількість студентів)		
		низький (n=114)	середній (n=108)	високий (n=83)
Індекс соматичного здоров'я	низький (%)	0	0	0
	нижче сер. (%)	100	97,6	50
	середній (%)	0	2,37	50
	вище сер. (%)	0	0	0
	високий (%)	0	0	0
	усього (%)	100	100	100

Для визначення напрямів взаємозв'язків індексу соматичного здоров'я як інтегрального показника здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти та іншими характеристиками фізичної культури особис-

тості студентів нами було проведено їх регресійний аналіз, результати якого відображено у вигляді таблиць та множинних регресійних моделей. Для оцінки статистичної вірогідності регресійних моделей у процесі обробки результатів у пакеті STATISTICA 5.5 автоматично використовувався критерій Фішера (F).

Регресійний аналіз показав, що для студентів I-II курсів зафіксовано статистично достовірний вплив на індекс соматичного здоров'я вільного коефіцієнта та шести показників: індексу рухової активності, індексу засвоєння цінностей, свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, обсягів рухової активності з малими і середніми енерговитратами, рівня оволодіння руховими діями (табл. 3). Провідними з них є індекс засвоєння цінностей фізичної культури – 52,4%, індекс рухової активності та свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, сумарний внесок яких становить близько 46%, а цілеспрямований вплив на них дозволить опосередковано впливати на соматичне здоров'я студентської молоді. Відзначимо також слабкий зворотний вплив обсягів рухової активності з малими енерговитратами (0,54%) на мінливість ІСЗ студентів.

Таблиця 3

Результати регресійного аналізу здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентів I-II курсів

Характеристики	Статистичні показники			
	β -коэф.	a-коэф.	Sa	Внесок (%)
Вільний коефіцієнт		-13,5	1,14	
Індекс рухової активності (x_1)	0,294	0,33	0,04	22,9
Індекс засвоєння цінностей ФК (x_2)	0,445	0,88	0,05	52,4
Свідомої потреби у заняттях ФК (x_3)	0,293	0,89	0,09	22,7
РА з малими енерговитратами (x_4)	-0,045	-0,1	0,05	0,54
Рівень оволодіння руховими діями (x_5)	0,047	0,17	0,08	0,58
РА з середніми енерговитратами (x_6)	0,056	0,16	0,08	0,83

Щодо регресійної моделі здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентів I-II курсів слід зазначити, що вона має високу статистичну вірогідність ($p < 0,01$).

Згідно з результатами регресійного аналізу, отримані фактори ми пропонуємо вважати умовами, за яких здоров'язбережна складова неспеціальної фізкультурної освіти студентів буде ефективно реалізована (рис. 1).

Таким чином, умовами її реалізації є: достатні обсяги рухової активності на високому рівні енерговитрат, оптимальні загальні обся-

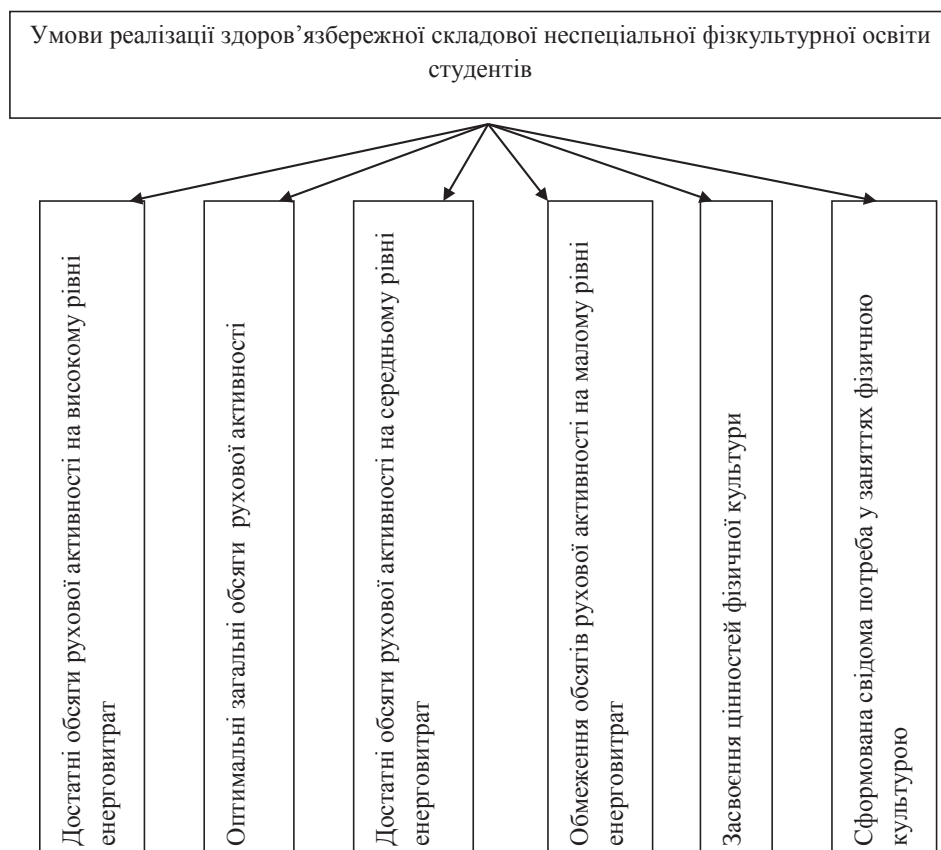


Рис. 1. Умови реалізації здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентів

ги рухової активності, достатні обсяги рухової активності на середньому рівні енерговитрат, обмеження обсягів рухової активності на малому рівні енерговитрат, сформована свідомо потреба у заняттях фізичною культурою.

Висновки з даного дослідження і перспективи.

1. Індекс соматичного здоров'я як інтегральний показник здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти у результаті підрахунку виявився прямо пов'язаний із вісьмома характеристиками за винятком часу, витраченого на рухову активність із малим рівнем енерговитрат ($p=0,002$, $p=0,1$), для якого не зафіксовано статистично вірогідного взаємозв'язку. Найвищі показники коефіцієнта кореляції зафіксовано із індексом рухової активності ($p=0,44$), обсягами рухової активності середнього рівня інтенсивності ($p=0,45$), індексом засвоєння цінностей фізичної культури ($p=0,66$). Ці часто повторювані тенденції та закономірності дозволяють підтвердити

принцип оздоровчої спрямованості неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

2. Проведений регресійний аналіз та побудований регресії дозволили виявити показники, які статистично достовірно впливають на рівень соматичного здоров'я студентів ВНЗ і, нашу думку, можуть вважатися умовами за яких здоров'язбережна складова неспеціальної фізкультурної освіти буде успішно реалізована: достатні обсяги рухової активності на високому рівні енерговитрат, оптимальні загальні обсяги рухової активності, достатні обсяги рухової активності на середньому рівні енерговитрат, обмеження обсягів рухової активності на малому рівні енерговитрат, сформована свідомо потреба у заняттях фізичною культурою.

3. Перспективу подальших досліджень складає розробка способів інтегральної оцінки рівня неспеціальної (загальної) фізкультурної освіченості студентської молоді через контроль показників, які всебічно характеризують її зміст.

Список літератури:

1. Васьков Ю.В. Зміст фізкультурної освіти як категорія дидактики / Ю.В. Васьков // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 3. – С. 37–43.
2. Вилянський В.Н. Управление здоровьем в аспекте технологии непрофессионального физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем / В.Н. Вилянський, С.А. Черниговская // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 14–16.
3. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15–16.

4. Гиголаева Т.В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе)» / Т.В. Гиголаева. – Кострома, 2006. – 23 с.
5. Долгова Н.О. Фізичне та валеологічне виховання університетської молоді в Україні та Польщі: етнокультурний контекст / Н.О. Долгова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – № 7(9). – С. 29–35.
6. Кузнецов В.А. Теоретическая подготовка студентов педагогического вуза в системе общего физкультурного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Кузнецов Владимир Алексеевич. – Нижний Новгород, 2005. – 214 с.
7. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський ; за заг. ред. і передм. А.Г. Чічікова. – Дніпропетровськ: Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
8. Приходько В.В. Удосконалення організації та змісту наукових досліджень з фізичної культури і спорту як важлива передумова їх реформування / В.В. Приходько, О.А. Томенко, О.В. Михайличенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. – № 3(57). – С. 419–429.
9. Старокожев П.В. Здоровьесберегающие технологии в условиях саморазвития индивидуальной физической культуры будущего специалиста : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / П.В. Старокожев. – Курск, 2006. – 20 с.
10. Соверда І.Ю. Оцінка стану фізичної підготовленості студентської молоді, яка навчається у ВНЗ з педагогічною спрямованістю / І.Ю. Соверда // Науковий часопис НПУ імені М.В. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К. вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7(33). Т. 2. – С. 233–236.
11. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры : учеб. пособие / И.И. Сулейманов. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 1999. – 16 с.
12. Томенко О.А. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді / О.А. Томенко // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1 (43.1). – С. 280–283.
13. Томенко А.А. Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодежи за рубежом / А.А. Томенко // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Х.: ХООНОКУ–ХГАДИ, 2010. – № 5. – С. 77–79.
14. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
15. Томенко О.А. Статеві особливості прояву складових неспеціальної фізкультурної освіченості школярів та студентів / О.А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 67–70.
16. Томенко О. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія [Електронний ресурс] / Олександр Томенко, Тетяна Круцевич // Спортивна наука України. – 2012. – № 1(45). – С. 18–23.
17. Томенко О.А. Особливості та ефективність програм з фізичного виховання в коледжах та університетах США / О.А. Томенко, Д.О. Мазний // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. – № 2(56). – С. 107–114.
18. Adyrkhaev S.G. Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes / S.G. Adyrkhaev // European Scientific Journal. – February, 2014. – Vol. 10. – № 6. – P. 72–81.
19. Richter C. Concepts of Physical Education in Europe: Movement, Sport and Health / C. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Publication. – 2007. – № 3. – P. 101–106.

Томенко А.А.

Сумской государственной педагогический университет
имени А.С.Макаренко

ОБОСНОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО (ОБЩЕГО) ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В результате изучения существующих подходов к рассмотрению неспециального физкультурного образования студентов установлено, что одним из основных является оздоровительный. Обнаружено, что большинство студентов имеют низкий уровень соматического здоровья. На основании измерения взаимосвязей показателей соматического здоровья студентов с показателями физической культуры личности обосновано содержание здоровьесберегающего компонента неспециального физкультурного образования студентов. Определены условия его реализации. Подтвержден принцип оздоровительной направленности неспециального физкультурного образования студентов.

Ключевые слова: неспециальное физкультурное образование, студенческая молодежь, уровень соматического здоровья, двигательная активность, здоровьесбережение.

Tomenko O.A.

Sumy State Pedagogical Makarenko University

SUBSTANTIATION OF THE HEALTH-MAINTENANCE PART OF STUDENT'S GENERAL PHYSICAL EDUCATION

Summary

As a result of the study of existing approaches to the consideration of the general physical education students revealed that one of the major is health- improving. I was found that most students have a low level of physical health. Based on the measurement of the relationship of students health indicators with the indicators of personality's physical culture reasonably content health-maintenance part of general education student's. Defined the conditions of its implementation. Confirmed the principle of health orientation of students' general physical education.

Keywords: general physical education, student youth, level of physical health, physical activity, health-maintenance.