

**КОРЕЛЯЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ ПРОГРАМИ З ЙОГИ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ****Ірина СОВЕРДА***Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Анотація. В експерименті брали участь студенти II курсів вищого навчального закладу (ВНЗ) з педагогічною спрямованістю. У статті розглянуто кореляційні взаємозв'язки між компонентами програми для студентів, що передбачає застосування елементів йоги. Програма, що включає в себе чотири (мотиваційний, когнітивний, рефлексивний, фізичний) компоненти повинна покращити готовність студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Рівні кореляційних зв'язків, що були визначені між компонентами надали можливість підтвердити ефективність запропонованої нами програми. Встановлено, що рівень і ступінь взаємозв'язку всіх компонентів, а також їх вірогідність проявляється по-різному, але кореляційні зв'язки між показниками загалом зберігаються.

Ключові слова: кореляція, фізична підготовленість, студенти, елементи йоги.

**КОРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ
МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ
ПРОГРАММЫ С ЙОГИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ****Ірина СОВЕРДА***Івано-Франківський коледж
фізичного виховання
Національного університету
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. В експерименті брали участь студенти II курсу вищого навчального закладу з педагогічною спрямованістю. В статті розглянуто кореляційні взаємозв'язки між компонентами програми для студентів, яка передбачає застосування елементів йоги. Програма, що включає в себе чотири компоненти (мотиваційний, когнітивний, рефлексивний, фізичний) повинна покращити готовність студентів до занять спортом для всіх в процесі фізичного виховання. Рівні кореляційних зв'язків, визначені між компонентами надали можливість підтвердити ефективність запропонованої нами програми. Встановлено, що рівень і ступінь взаємозв'язку всіх компонентів, а також їх вірогідність проявляється по-різному, але кореляційні зв'язки між показниками загалом зберігаються.

Ключевые слова: кореляция, физическая подготовленность, студенты, элементы йоги.

**CORRELATIONS BETWEEN
PROGRAM COMPONENTS YOGA
FOR STUDENTS****Iryna SOVERDA***Ivano-Frankivsk College of Physical Education
of National University of Physical Education
and Sport of Ukraine*

Abstract. The experiment involved students of II years higher education institution with pedagogical orientation. The paper considers the correlation relationships between the components of the program for students involves the use of elements of yoga. The program, which includes four components (motivational, cognitive, reflective, physical) component should improve the willingness of students to sport for all in the process of physical education. Levels of correlations that have been identified between the components provided to confirm the effectiveness of our proposed program. Established the level and degree of relationship of all components and their probability appears somewhat differently, but correlations between indicators generally preserved.

Key words: correlation, physical preparedness, students, elements of yoga.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблем формування особистості, її високого фізичного, розумового, психологічного розвитку. Особливого значення ці проблеми набувають у системі навчання і виховання студентської молоді, що є одними з найважливіших державних завдань [7].

Студентський вік – це період для найбільш інтенсивного суспільного розвитку особистості та достеменного усвідомлення цінностей власного здоров'я, здобуття необхідного когнітивного, рефлексивного, фізичного рівнів розвитку [1].

Обов'язковою умовою у забезпеченні гармонійного розвитку молоді є рухова активність, яка повинна носити оздоровчий характер, тобто відповідати принципам системи «Спорт для всіх» [2]. Однією з найсучасніших і доступніших оздоровчих систем сьогодення є йога. Займатись нею можуть усі – не залежно від віку та статі. Основою будь-якого комплексу йоги є продуманість, безпечність та всебічність [5].

На нашу думку, ознайомлення та введення у процес фізичного виховання елементів йоги буде сприяти поліпшенню ставлення студентської молоді до власного здоров'я, надасть можливість підвищити рівень знань з основ фізичної культури і спорту, мотивації та зацікавленості до таких занять і, відповідно, поліпшиться рівень їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукові дані фахівців у галузі фізичної культури, медицини та соціологічних досліджень [3, 8], зазначимо, що стан здоров'я студентської молоді є незадовільним. Це пояснюється впливом чинників економічного, екологічного, соціального та педагогічного характеру. Ця проблема є актуальною уже тривалий період. Однак, щоб хоч якось зменшити негативний вплив на цей процес, фахівці рекомендують зосередити увагу на вдосконаленні та впровадженні новітніх оздоровчих систем у навчальний процес ВНЗ [4, 5, 7, 8].

Багато науковців присвятили свої дослідження розробці та впровадженню у практику фізичного виховання студентської молоді України нових нетрадиційних (інтегрованих) методів і методик, які спрямовані на всебічний розвиток студентства під час занять фізичними вправами (Ю.М. Шкрєбтій, 2010; Л.В. Панцова, 2004; О.Л. Радіонова, 2013).

Ми запропонували свою програму [6]. Вона включає у свій зміст заняття з елементами йоги (йогівська дихальна гімнастика «Бхастрика» як самостійна щоденна ранкова дихальна гімнастика, та в підготовчій і заключній частині кожного академічного заняття; комплекс йоги «Сурья намаскар» для початківців як гімнастичні вправи під час занять з предмета «фізичне виховання»). Це дало змогу поліпшити готовність студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі їхнього фізичного виховання.

Під змістом готовності студентів до занять спортом для всіх ми розуміємо цілісну, системно-організовану та особистісно-обумовлену характеристику людини, як суб'єкта діяльності, що відповідає її меті й змісту, та забезпечує його практичну реалізацію. Проте ефективність запропонованої програми можливо визначити тільки після аналізу кореляційних взаємозв'язків між компонентами готовності студентської молоді до занять спортом для всіх.

Мета дослідження: визначити рівень кореляційних взаємозв'язків між показниками компонентів програми задля перевірки її ефективності.

Методи та організування дослідження. Для вирішення завдань використовували такі методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; періодичні видання та Інтернет-ресурси; емпіричні – педагогічне спостереження, тестування, опитування. Результати тестування фізичної підготовленості обробляли методами непараметричної статистики з використанням програми «Statistika 6».

У дослідженні брали участь студенти віком від 18 до 22 років, що навчаються на II курсах у ВНЗ з педагогічною спрямованістю. В експериментальній групі (ЕГ) було 105 студентів, які навчаються у педагогічному інституті Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Порівняльну характеристику результатів дослідження проводили до і після впровадження експериментальної (авторської) програми з елементами йоги.

Виклад основного матеріалу. Кореляційний аналіз був застосований щодо чотирьох компонентів, які характеризують рівень знань, зацікавленості та мотивації, фізичної підготовленості та рефлексивних здібностей студентської молоді II курсу з педагогічною спрямованістю під впливом застосування оздоровчої програми з елементами йоги. Аналіз свідчить про позитивні загалом тенденції кореляційних зв'язків між показниками усіх чотирьох компонентів готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час процесу їхнього фізичного виховання.

Після проведення експерименту в ЕГ спостерігається тенденція позитивних змін між усіма компонентами готовності (див. табл. 1). Рівні взаємозв'язків між компонентами різні, проте всі вони є статистично вірогідними.

Таблиця 1

**Кореляція між компонентами готовності в ЕГ
після експерименту (n=105)**

Кореляція між компонентами	Рівень взаємозв'язку/ коефіцієнт кореляції (r)			p
	слабкий	середній	сильний	
когнітивним і мотиваційним			r=0,94	<0,05
когнітивним і рефлексивним		r=0,45		<0,05
рефлексивним і мотиваційним		r=0,68		<0,05
мотиваційним і фізичним			r=0,73	<0,05
фізичним і когнітивним	r=0,30			<0,05
фізичним і рефлексивним	r=0,21			<0,05

Отже, у результаті дослідження було встановлено вірогідні статистичні взаємозв'язки між мотиваційним і рефлексивним компонентами. Так, у студентів середній кореляційний зв'язок між даними компонентами готовності ($r=0,68$; $p<0,05$). Такий результат підтверджує думку Р. З. Шайхтдинова [6], який вивчаючи силу мотивації і проявлення вольових якостей довів, про тісний взаємозв'язок між цими складовими частинами. Мотивація поведінки завжди має психологічне підґрунтя та проявляється під його впливом.

Також статистично вірогідний і високий кореляційний зв'язок спостерігається між мотиваційним і фізичним компонентами ($r=0,73$; $p<0,05$). Мотиви є великою спонукальною силою під час занять фізичними вправами, і, відповідно, цей чинник відображається на фізичній підготовленості студентів. Отож до експерименту частина студентів з достатнім та оптимальним рівнем фізичної підготовленості становила 16,5%, а в ЕГ після експерименту 52,4%.

Впровадження оздоровчої програми з елементами йоги під час викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ дало змогу поліпшити рівень як фізичної підготовленості, так і розумових здібностей студентів. Результати кореляційного аналізу вказують на існування позитивного, хоча зі слабким рівнем виявлення взаємозв'язку між даними компонентами ($r=0,30$; $p<0,05$). Такі показники свідчать про те, що все ж таки для оцінювання ефективності здобутих нових знань і умінь недостатньо такої кількості часу (один навчальний рік), щоб це відобразилось на рівні фізичної підготовленості студентів. Тісніший взаємозв'язок між цими двома компонентами буде тільки тоді, коли впровадження такої програми з елементами йоги буде мати пролонгований період свого функціонування.

Водночас сильний кореляційний зв'язок спостерігається між когнітивним і мотиваційним компонентами ($r=0,94$; $p<0,05$), а між когнітивним та рефлексивним – середній ($r=0,45$; $p<0,05$). При цьому спостерігається статистично вірогідний, хоча і з слабким рівнем виявлення кореляційний зв'язок між рефлексивним і фізичним компонентами ($r=0,21$; $p<0,05$).

Висновки і перспективи подальших пошуків у цьому напрямі. Отже, узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що між усіма компонентами готовності студентської молоді до занять спортом для всіх виявлено кореляційні взаємозв'язки, хоча рівень значимості їх між собою дещо відрізняється. Отож, наявність взаємозв'язків між компонентами готовності студентів обумовлюють доцільність застосування впровадженої нами програми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх із застосуванням елементів йоги».

Подальші дослідження у цьому напрямі необхідно спрямовувати на вивчення та впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді більш ширшого кола засобів і методів із оздоровчої системи – йоги, що дасть можливість підвищити рівень готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час процесу їх фізичного виховання.

Список літератури

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – М. : 1980. – Т. 1. – 230 с.
2. *Дутчак М. В.* Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.
3. *Новицький Ю. В.* Порівняльна характеристика морфо-функціонального стану студентів за період 1981–2009 рр. / Ю. В. Новицький // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова : [зб. наукових праць]. – К., 2010. – Вип. 7. – С. 204–207.
4. *Панцова Л. В.* Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л. В. Панцова // Физическая культура и личность : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. (28–29 октября 2004 г.). – Оренбург, 2004. – С. 114–117.
5. *Радіонова О. Л.* Застосування фітнес-технологій для вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / О. Л. Радіонова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. праць]. – К., 2013. – Вип. 7 (33), т. 2. – С.143–147.
6. *Соверда І. Ю.* Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» зі студентською молоддю / І. Ю. Соверда // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5(38). – С. 248–251.
7. *Шайхтдинов П. З.* Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
8. *Шкретій Ю. М.* Фізичне виховання в системі освіти України / Ю. М. Шкретій // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К., 2010. – Вип. 8. – С. 219–222.

Стаття надійшла до редколегії 3.02.2014

Прийнята до друку 28.02.2014

Підписана до друку 28.02.2014