

УДК 371.71:79

**ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ****Лідія ЩУР¹, Ірина ГРИБОВСЬКА²,
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ², Вікторія ІВАНОЧКО², Тетяна ПРИСТУПА³**¹Львівська національна академія мистецтв, м. Львів, Україна,²Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,³Академія фізичного виховання у Вроцлаві, Вроцлав, Польща,

e-mail: irunagrub1@gmail.com

Анотація. У статті подано результати педагогічного експерименту щодо впровадження науково обґрунтованої рекреаційно-реабілітаційної технології формування здорового способу життя для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Доведено, що ця технологія навчання є продуктивною та позитивно впливає на фізичний стан і фізичне здоров'я студентів.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, фізична культура, рівень залучення, студенти, рекреаційно-реабілітаційні технології.

**ЭФЕКТИВНОСТЬ РЕКРЕАЦИОННО-
РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ****Лидия ЩУР¹, Ирина ГРИБОВСКАЯ²,
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ²,
Викторія ІВАНОЧКО²,
Татьяна ПРИСТУПА³**¹Львовская национальная академия искусств,
г. Львов, Украина,²Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,³Академия физического воспитания
во Вроцлаве, Вроцлав, Польша,
e-mail: irunagrub1@gmail.com

Анотація. В статті представлені результати педагогічного експерименту по внедрению научно обоснованной технологии формирования здорового образа жизни для студентов специальности «Изобразительное и декоративно-прикладное искусство». Доказано, что данная технология обучения является продуктивной, положительно влияет на физическое состояние и физическое здоровье студентов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, физическая культура, уровень привлечения, студенты, здоровьесберегающие технологии.

**EFFECTIVENESS RECREATION
AND REHABILITATION
TECHNOLOGY MAINTAINING
THE HEALTH OF STUDENTS****Lidiya SCHUR¹, Iryna HRYBOVSKA²,
Bogdan VINOGRADSKY²,
Victoria IVANOCHKO²,
Tetyana PRYSTUPA³**¹Lviv National Academy of Arts, Lviv, Ukraine,²Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, Ukraine,³Academy of Physical Education in Wroclaw,
Wroclaw, Poland,
e-mail: irunagrub1@gmail.com

Abstract. In the article it has been presented the results of a pedagogical experiment aimed to implement an evidence-based technology of the formation of healthy lifestyle for students specialized in «Fine arts and crafts». There is evidence provided that the present educational technology is productive, and has a positive influence on physical health of students.

Keywords: fitness and sports classes, physical culture, students, healthcare technology, level of involvement.

Актуальність. На нашу думку, в сучасних умовах ринкової економіки конкурентоздатним можна вважати випускника, який володіє механізмами збереження власного здоров'я в умовах праці, є здатним підвищити свій рівень працездатності, а отже, і професійної спроможності, використовуючи при цьому систему рекреаційно-реабілітаційні заходів [1, 2, 3].

Мотиви збереження здоров'я тісно пов'язані з руховою (трудовою) діяльністю, усім суспільним розвитком особистості і є важливим суб'єктивним чинником підвищення продуктивності праці. Вжити в умовах сучасності, зрозуміти важливість дотримання здорового способу життя не можливо, на нашу думку, без вивчення теоретичних основ взаємодії людини з навколишнім середовищем і способів гарантування безпеки життя і діяльності

в середовищі існування й умовах сучасного виробництва [4, 5]. Головним завданням при цьому є формування в студентів-митців знань про те, як забезпечити собі комфортні умови існування попри негативні впливи зовнішнього середовища.

Аналіз стану і визначення можливих напрямів формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах мистецького спрямування в сьогоденних умовах вказує на те, що виникла потреба у створенні технології формування навичок здорового способу життя для студентів-митців, яка повинна бути об'єктивною щодо тенденцій розвитку загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів [8, 9].

Ця робота є продовженням циклу досліджень [6, 7], що узагальнює в певну систему не лише використання засобів фізичної культури, а й сам процес удосконалення особистісних якостей, фізичного розвитку, стану здоров'я, психофізіологічного потенціалу через формування переконань у необхідності постійного фізичного самовдосконалення. Узагальнена технологія здоров'язбереження відображає і враховує специфіку професійної діяльності студентів-митців, їх індивідуальні особливості і багато інших факторів [6, 7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.9 “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 0111U001735).

Метою роботи було виявити на практиці позитивний вплив науково обґрунтованої рекреаційно-реабілітаційної технології формування здорового способу життя для студентів спеціальності «образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Для досягнення мети вирішено такі **завдання**:

1. Вивчити та проаналізувати наукову та методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Виявити зміни морфофункціональних показників студентів-митців у процесі педагогічного експерименту.
3. Визначити динамку змін рівня фізичної підготовленості студентів впродовж експерименту.
4. З'ясувати самооцінку рівня сформованості навичок здорового способу життя, фізкультурної освіченості.

Для вирішення поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи (опитування), педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 93 студенти першого та другого курсу спеціальності «образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» Львівської національної академії мистецтв (80 дівчат та 13 юнаків).

Результати дослідження. Контрольний етап педагогічного експерименту передбачав оцінку ефективності використання педагогічної рекреаційно-реабілітаційної технології навчання студентів, створеної на засадах фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти. Проводився статистико-ймовірнісний та порівняльний аналіз кількісних та якісних показників до і після експерименту в студентів контрольної та експериментальної груп, ефективність оцінювалась в таких напрямках:

- зміна морфофункціональних показників, а саме оцінка рівня фізичного стану студентів (РФС), що є свідченням рівня їх фізичного здоров'я (РФЗ); визначення індексу функціональних змін (ІФЗ), що вказує на рівень адаптаційного потенціалу (РАП) та індексу Скібінського (ІС) до та після експерименту;
- динаміка змін рівня фізичної підготовленості студентів упродовж експерименту;
- рівень сформованості навичок здорового способу життя, фізкультурної освіченості студентами.

Отже, динаміку змін статистичних показників студентів контрольної та експериментальної груп на етапі контрольного педагогічного експерименту подано у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка змін морфофункціональних показників студентів контрольної та експериментальної груп (у.о.)

Статистичні показники	Контрольна група (n=46)						Експериментальна група (n=46)					
	до експерименту			після експерименту			до експерименту			після експерименту		
	\bar{x}	S	сер. пох.	\bar{x}	S	сер. пох.	\bar{x}	S	сер. пох.	\bar{x}	S	сер. пох.
РФС	0,55	0,05	0,02	0,62	0,04	0,02	0,56	2,2	1,1	0,71	2,3	1,1
РАП	2,8	0,05	0,02	2,7	0,05	0,02	2,8	0,05	0,02	2,6	0,03	0,01
ІС	24,6	3,3	1,6	25,9	2,9	1,4	24,5	3,4	1,7	36,6	3,4	1,7

Примітка. Різниця статистично значуща за $p < 0,05$.

Аналіз отриманих даних засвідчив позитивні зміни рівня фізичного здоров'я ($p < 0,05$) в студентів експериментальної групи, тоді коли в студентів контрольної групи таких змін не відбулося. Якщо на початку середнє значення цього показника було $0,56 \pm 1,1$ у.о. (56%), що відповідає середньому рівневі оцінювальної таблиці, то наприкінці експерименту він збільшився до $0,71 \pm 1,1$ у.о. (71%), що дає змогу визнати рівень фізичного здоров'я студентів експериментальної групи як такий, що вищий за середній.

Відбулися також позитивні зміни індексу функціональних змін ($p < 0,05$) від $2,8 \pm 0,02$ у.о. до експерименту, що вказує на напруження механізмів адаптації до $2,6 \pm 0,01$ у.о. після експерименту, що свідчить про задовільний рівень адаптації. У студентів контрольної групи рівень адаптації залишився на незадовільному рівні.

Аналіз показників індексу Скібінського ($p < 0,05$) вказує на те, що в студентів контрольної групи як до, так і після експерименту рівень функціональних можливостей є задовільним. Водночас в експериментальній групі до експерименту середнє значення $24,5 \pm 1,7$ відповідало задовільному рівневі оцінки рівня функціональних можливостей організму студентів, після експерименту цей рівень можна визнати як добрий $36,6 \pm 1,7$.

Для доведення достовірності та значущості отриманих даних рівня фізичного здоров'я, індексу функціональних змін та індексу Скібінського ми визначали статистичний критерій ($|z_{emn}|$), що застосовується для виявлення взаємозв'язку або відмінностей між досліджуваними ознаками до і після експерименту та визначення їх значущості для генеральної сукупності.

У контрольній групі статистичний показник (за $\alpha = 0,05$) становить $|z_{emn}| = 0,54 < 1,99 = z_{кр}$, що свідчить про рівність показників фізичного здоров'я до і після експерименту. У студентів експериментальної групи відбулося зрушення цього показника до 0,9 у.о., що є свідченням більш активної їх участі в процесі фізичного самовдосконалення. Зростання в значенні цього статистичного показника на 0,36 у.о. для генеральної сукупності є показовим, адже зрушення середніх значень рівня фізичного здоров'я відбуваються досить повільно і потребують тривалого часу.

Статистичний показник після відповідних розрахунків середніх значень індексу функціональних змін у контрольній групі за рівня значущості $\alpha = 0,05$: $|z_{emn}| = 2,5 > 1,96 = z_{кр}$ а за рівня значущості $\alpha = 0,01$: $|z_{emn}| = 2,5 < 2,58 = z_{кр}$, що є свідченням несуттєвих змін індексу функціональних змін у контрольній групі (за $\alpha = 0,01$). В експериментальній групі як за $\alpha = 0,01$ ($|z_{emn}| = 6,6 > 2,58 = z_{кр}$) так і за $\alpha = 0,05$ ($|z_{emn}| = 6,6 > 1,96 = z_{кр}$) підтверджується гіпотеза про те, що після експерименту в експериментальній групі значення індексу функціональних змін не збігаються і зазнали позитивних змін.

З імовірністю $p=0,95\%$ можна стверджувати, що середні значення індексу Скібінського генеральних сукупностей за даними статистичного показника ($|z_{enn}|=0,83 < 1,96 = z_{kp}$) у студентів контрольної групи до і після експерименту практично не змінилися, іншими словами – збігаються. В експериментальній групі цей показник становить $|z_{enn}|=4,92 > 1,96 = z_{kp}$, що дає нам підстави стверджувати з ймовірністю $p=0,95\%$ про суттєву відмінність і зростання середніх значень індексу Скібінського після експерименту.

Оцінювання динамки змін показників рівня фізичної підготовленості студентів здійснювали на основі порівняльного аналізу зданих нормативів, передбачених навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання». Це стосувалося швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, координації рухів та витривалості. Результати тестування показників рівня фізичної підготовленості ($p < 0,05$) вказують на зростання всіх результатів у студентів експериментальної групи. Узагальнені дані середніх показників фізичної підготовленості студентів подано у табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка змін показників фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Контрольна група (n=46)						Експериментальна група (n=46)					
	до експерименту			після експерименту			до експерименту			після експерименту		
	\bar{x}	S	сер. пох.	\bar{x}	S	сер. пох.	\bar{x}	S	сер. пох.	\bar{x}	S	сер. пох.
1	Стрибок у довжину з місця (м)											
	1,80	0,03	0,01	1,81	0,03	0,01	1,81	0,05	0,02	1,96	0,06	0,03
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)											
	17	2,4	1,24	18	2,4	1,22	16	2,5	1,2	19	2,5	1,2
3	Піднімання в сід за 1 хв (к-сть разів)											
	41	1,8	0,9	42	1,75	0,8	41	1,8	0,8	47	0,9	0,4
4	Стрибки на скакалці за 1 хв (к-сть разів)											
	149	2,4	1,2	154	1,17	0,03	150	3,4	1,7	159	1,5	0,7
5	Човниковий біг 4x9 м, (с)											
	11,03	0,2	0,1	10,98	0,2	0,1	11,01	0,2	0,1	10,56	0,2	0,1

Примітка. Різниця статистично значуща за $p < 0,05$.

За шкалою оцінювання результатів випробувань у студентів експериментальної групи на початку експерименту середні показники нормативів свідчили про їх нижчий, аніж середній, рівень фізичної підготовленості і відповідали задовільній оцінці: стрибок у довжину з місця – $1,81 \pm 0,02$ (м); згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $16 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання в сід – $41 \pm 0,8$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $150 \pm 1,7$; човниковий біг – $11,01 \pm 0,1$ (с). Після експерименту зросла якісна оцінка, що вказує на рівень фізичної підготовленості, який відповідає оцінці «добре» і є вищим за середній: стрибок у довжину з місця – $1,96 \pm 0,03$ (м); згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $19 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання в сід – $47 \pm 0,4$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $159 \pm 0,7$; човниковий біг – $10,56 \pm 0,1$ (с). У студентів контрольної групи таких змін практично не відбулося.

Для визначення і проведення порівняльного аналізу рівнів сформованості у студентів навичок здорового способу життя на основі їх самооцінки ми здійснили модифікацію методик, адаптацію та уніфікацію їх змісту для можливості використання в процесі фізичного виховання. В основу досліджень було покладено основні положення тесту-опитувальника

Н. Н. Завидівської [125], що застосовується для само оцінювання студентами рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Аналіз результатів, які ми отримали після заповнення цього тесту-опитувальника студентами контрольної та експериментальної груп, подано в табл. 3.

Таблиця 3

**Компоненти та рівні сформованості навичок
здорового способу життя студентів (%)**

Група		Контрольна група n=46			Експериментальна група n=46		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький
РІВЕНЬ КОМПОНЕНТИ	до	26,2	29,6	44,2	27,5	28,7	43,8
	після	26,1	30,4	43,5	56,5	34,8	8,7
Теоретико-методичний	до	8,5	14,4	77,1	10,4	16,8	72,8
	після	8,7	13,1	78,2	47,8	30,4	21,8
Когнітивний	до	11,9	26,3	61,8	12,1	25,9	62,0
	після	13,1	26,1	60,8	43,5	39,1	17,4
Психофізіологічний	до	13,4	20,8	65,8	14,1	21,7	64,2
	після	34,8	21,7	43,5	65,3	30,4	4,3
Мотиваційно-діяльнісний	до	28,9	33,9	37,2	31,3	32,8	35,9
	після	30,4	34,8	34,8	52,2	43,5	4,3
Культурологічний	до	28,9	33,9	37,2	31,3	32,8	35,9
	після	30,4	34,8	34,8	52,2	43,5	4,3

В експериментальній групі до експерименту високий рівень сформованості навичок здорового способу життя мали 19,1% студентів, середній рівень – 25,1% студентів, низький – 55,8% студентів. Після експерименту високий рівень мали 53,1% студентів, середній рівень – 35,6% студентів, низький – 11,3% студентів. У контрольній групі до експерименту високий рівень сформованості навичок здорового способу життя мали 17,8% студентів, середній рівень – 25,0% студентів, низький – 57,2% студентів. Після експерименту високий рівень мали 22,6% студентів, середній рівень – 25,2% студентів, низький – 52,2% студентів. Факторний аналіз отриманих даних засвідчує, що на етапі контрольного педагогічного експерименту всі компоненти фізкультурної освіченості в студентів експериментальної групи, за даними їх самооцінки, вищі, ніж у студентів контрольної групи. Найбільш сформованим студенти вважають мотиваційно-діяльнісний компонент (65,3%), на другому місці теоретико-методичний (56,5%), третю позицію займає культурологічний (52,2%), четверту – когнітивний (47,8%), на останній позиції опинився психофізіологічний компонент (43,5%).

Математичні розрахунки ми провели по кожному рівневі окремо (високому, середньому та низькому). У результаті таких розрахунків ми отримали $t_{\text{емпіричне}}$ для високого рівня – 5,43; середнього – 5,05; низького – 5,35. При цьому $t_{\text{емпіричне}} > t_{\text{критичне}}$, визначене за таблицями, становить 2,3 для всіх трьох рівнів. Оскільки, $t_{\text{емпіричне}} > t_{\text{критичне}}$, то нульова гіпотеза відхиляється і приймається альтернативна. З ймовірністю 0,95 або 95% ми можемо стверджувати, що поділ на групи впливає на рівень досліджуваної ознаки на позитивному рівні, а відмінність у результатах зумовлена не випадковими причинами. Іншими словами, з ймовірністю 0,95 або 95% ми можемо стверджувати, що в студентів експериментальної групи, де навчання проводилося з використанням розробленої авторської технології здоров'язбережувального навчання, спостерігаються позитивні зміни щодо сформованості в них належного рівня здо-

ров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості, а значить і навичок здорового способу життя, тоді як у студентів контрольної групи таких змін не відбулося. Такий факт пояснюється доступністю і достатньою ефективністю запропонованої технології навчання. Проведені математичні розрахунки (отримані дані t-критерію Стюдента) підтверджують наявність якісних відмінностей щодо рівня сформованості компетентності здоров'язбереження в студентів контрольної та експериментальної груп після завершення експерименту.

Таким чином, було доведено, що запропонована педагогічна здоров'язбережувальна технологія навчання є продуктивною.

Висновки:

1. Виявлено позитивні зміни рівня фізичного здоров'я ($p < 0,05$) у студентів експериментальної групи, тоді коли в студентів контрольної групи таких змін не відбулося. На початку середнє значення цього показника було $0,56 \pm 1,1$ у.о. (56%), що відповідає середньому рівневі оцінювальної таблиці, наприкінці експерименту він збільшився до $0,71 \pm 1,1$ у.о. (71%), що дає змогу визнати рівень фізичного здоров'я студентів експериментальної групи як такий, що вищий за середній.

2. Установлено позитивні зміни за індексом функціональних змін ($p < 0,05$) від $2,8 \pm 0,02$ у.о. до експерименту, що вказує на напруження механізмів адаптації до $2,6 \pm 0,01$ у.о. після експерименту, що свідчить про задовільний рівень адаптації. У студентів контрольної групи рівень адаптації залишився на незадовільному рівні.

3. Проведений аналіз показників індексу Скібінського ($p < 0,05$) вказує на те, що в студентів контрольної групи як до, так і після експерименту рівень функціональних можливостей є задовільним. Водночас в експериментальній групі до експерименту середнє значення $24,5 \pm 1,7$ відповідало задовільному рівневі оцінки рівня функціональних можливостей організму студентів, після експерименту цей рівень можна визнати як добрий – $36,6 \pm 1,7$.

4. З'ясовано, що після експерименту зросла якісна оцінка фізичної підготовленості і відповідає оцінці «добре», а саме: стрибок у довжину з місця – $1,96 \pm 0,03$ (м); згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $19 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання в сід – $47 \pm 0,4$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $159 \pm 0,7$; човниковий біг – $10,56 \pm 0,1$ (с). У студентів контрольної групи таких змін практично не відбулося.

5. Виявлено, що після експерименту високий рівень сформованості навичок здорового способу життя мали 53,1% студентів, середній рівень – 35,6% студентів, низький – 11,3% студентів. У контрольній групі після експерименту високий рівень мали 22,6% студентів, середній рівень – 25,2% студентів, низький – 52,2% студентів.

Список літератури

1. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 2. – С. 25–28.

2. Данилевич М. В. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, В. В. Іваночко // International scientific professional periodical journal "The unity of science" / publishing office Friedrichstrabe 10 – Vienna – Austria, 2015. – 64–67 p.

3. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Алла Іванівна Альошина, Володимир Євгенович Лавринюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.

4. Куделко В. Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів НФАУ / В. Е. Куделко, С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 12. – С. 93–96.

5. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Вадим Олегович Петров. – Ростов-на-Дону, 2003. – 220 с.

6. Щур Л. Р. Основи системи фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В. В. Іваночко, Н. Н. Завидівська // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 10(51)14. – С. 134–139.

7. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В. В. Іваночко, Ф. В. Музика, Н. Н. Завидівська // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.

8. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students / Hribovska Iryna, Danylevych Myroslava, Ivanochko Viktoria, Shchur Lydia // Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 15 (3), art. 34. – P. 218–224.

9. Efficiency of using the teaching technology while developing healthy lifestyle skills in arts students / Zavydivska Natalia, Hribovska Irina, Ivanochko Victoria, Svistelnik Irina, Ripak Marianna // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, suppl. iss. 1, art 94. – P. 598–603. – ISSN: 2247–806X.

Стаття надійшла до редколегії 7.11.2016

Прийнята до друку 17.11.2016

Підписана до друку 30.12.2016