

УДК 378.17:796.011.3]+613

Зеленюк О. В., Кравченко Л. С., Лахманюк Т. В., Макареня В. В.

## СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ФЛЕШ-ІМІДЖУ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Екстраполяція філософського дискурсу проблеми тілесності в практику фізичного виховання дала змогу обґрунтувати актуальність зміцнення соматичного здоров'я як важливої складової сучасного флеш-іміджу студентської молоді.*

### **Актуальність**

Потужний та цілеспрямований поступ України до Європейського освітнього простору засвідчує невідворотність інтеграційних процесів у царині науки. Без перебільшення можна стверджувати, що для сучасного етапу розвитку вищої школи немає більш значущої справи, ніж створення відповідного до цих вимог науково-методичного дизайну під загальною назвою «Болонський процес». Ось чому зараз практично у кожному вищому навчальному закладі нашої держави всі зусилля науково-педагогічних працівників спрямовуються на розробку організаційно-методичних заходів щодо впровадження кредитно-модульної системи викладання фахових дисциплін у навчальний процес підготовки студентів за європейськими стандартами вищої освіти [1–2].

Запланована на 2007 рік представниками європейського співтовариства попередня «ревізія»

стану перебудови вищої освіти в Україні повинна визначити, що вже зроблено у цій справі та ступінь відповідності цього нормам і стандартам Болонської декларації.

Суттєвою складовою інтеграції національної системи вищої освіти є оновлення її змісту на засадах демократизації та гуманізації навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців, створення сприятливих умов щодо індивідуального розвитку особистості [3–4]. Важливим фактором організаційно-методичного забезпечення викладання навчальних дисциплін у вищій школі, за вимогами Болонського процесу, є впровадження кредитно-модульної системи, що дає змогу чітко визначити структуру та обсяги виконаних студентом видів робіт, передбачених навчальною програмою.

У цьому дискурсі слід розглядати завдання, поставлене перед НаУКМА: упродовж найближ-

чих десяти років досягти амбітної мети - увійти до когорти кращих університетів світу. Досягнення такого, без перебільшення, значного успіху можливе насамперед за умови методологічно-концептуального забезпечення трансформації вже наявного в НаУКМА науково-навчально-виховного процесу до стандартів підготовки фахівців світового рівня. Велика мета потребує великої енергії та зусиль усіх учасників цієї спільної справи. Чітко сформульовані методологічні та концептуальні засади розвитку НаУКМА, часові (етапні) віхи цього процесу, його матеріальні, наукові та методичні характеристики, доповнені особистими перспективами для кожного учасника, - ось таким, на нашу думку, вбачається алгоритм дії керманців університету на шляху втілення задекларованої мети. Разом із тим, є ще один, не менш важливий, аспект успішного вирішення будь-якого завдання у галузі освіти - здоров'я студентів. Формування у студентів стійкої потреби до здорового способу життя, як суттєвої передумови високого рівня стану здоров'я, є важливою прерогативою навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Втілення в індивідуальну поведінку студента засад здорового способу життя зазвичай маніфестується проявами тілесної (соматичної) досконалості: струнка статура, розвинена мускулатура, привабливий вигляд шкіри, чіткі координовані рухи тощо.

Тілесна досконалість, як правило, супроводжується також урівноваженим життєрадісним психологічним станом та впевненістю щодо успішності подальшого фахового й особистого життя. Тіло є основою індивідуальності людини, сутнісним чинником людського буття. Визнання універсального значення тіла в антології людини є світоглядною основою філософської антропології (Е. Гуссерль [5], М. Мерло-Понті [6], М. Хайдеггер [7], М. Фуко [8] та ін.). За їхнім твердженням, усе, що оточує людину та із чим вона має справу, накладає відбиток на її тілесність. Усі особливості тілесності детерміновані соціальним станом людини, специфікою її занять. Тому тілесні риси та властивості розглядаються як проекції культурних та соціальних форм людського буття. Тіло є ключовою категорією свідомості, яка організовує розуміння буття та світу. Поєднання тілесності та психічної досконалості людини знайшло відображення в англійському терміні - *флеш-імідж* (англ. *flesh* - тіло, плоть; *image* - образ), що має еквівалент в українській мові - *тілесний вигляд*. Через флеш-імідж людина визначається у своїх прагненнях та самоусвідомлює себе як особистість і як тілесність через Я; через флеш-імідж людина має себе,

покладається на себе, захищає та відокремлює себе від інших. Досягнення бажаного флеш-іміджу є важливим виявом особистісного розвитку: немає розвинутої особистості без автентичної тілесності. Цей термін віддзеркалює тілесну готовність людини до певного способу життя, обраної справи й здатності виконувати цю справу. Отже, говорять про флеш-імідж клерка, шахтаря, будівельника-монтажника, оператора ПК тощо. Сучасні приклади прояву флеш-іміджу надає практика олімпійського спорту: важкоатлет і стаєр, баскетболіст і гімнаст та інші. Але при цьому флеш-імідж не можна зводити до простої статурності чи розвитку м'язів. Інколи вони мають не менш суттєве значення, ніж якість шкіри, а динаміка тілесних рухів, поз, жестів та міміки важить значно більше, ніж зріст чи повнота! Головними тілесними репрезентантами структури флеш-іміджу вважаються [9]:

вираз обличчя та його мімічне розмаїття, яке відображає емоційний стан людини;

форма тіла, зовнішній вигляд;

рухи тіла та їхня координаційна злагодженість;

вітальний тонус, який репрезентує тілесність, що виступає як безпосередня дійсність людського життя.

Формування флеш-іміджу є одним із головних виявів людської життєвої активності, важливим актом самовизначення та ствердження особистості. Беручи до уваги, що структурні компоненти флеш-іміджу чималою мірою відображають соматичну характеристику особистості, ми вважали за доцільне провести вивчення антропометричних та функціональних показників, що об'єктивно свідчать про рівень розвитку тіла (*соми*) людини. У молодому віці саме антропологічні чинники є наочним уособленням стану здоров'я, його зовнішньою ознакою, а тому вплив на ці показники засобами фізичної культури і спорту є для студентів цілком зрозумілим.

У цьому аспекті курс фізичного виховання слід розглядати як важливу складову спеціалізованої культурної практики, пов'язаної із процесом удосконалення власного тіла, а відтак і покращання стану здоров'я. На превеликий жаль, соматична інтенція ще не стала важливою складовою флеш-іміджу в студентському середовищі й не враховується в особистісних характеристиках студента. Зазвичай розкриваються соціальні прагнення особи, фахові та моральні орієнтації, освітянські зусилля, розвиток самосвідомості тощо. Таке становище не стимулює прагнення студентів до покращення власної тілобудови, а через неї - стану здоров'я. Ми припус-

каємо, що використання фізичної культури і спорту в повсякденному житті студентської молоді є дієвим мотиваційним стимулом формування флеш-іміджу.

**Мета дослідження** - вивчення стану соматичного (фізичного) здоров'я першокурсників як складової флеш-іміджу та пошук мотиваційних стимулів щодо залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою і спортом — цих сучасних ефективних засобів корекції тілесного вигляду.

**Завдання дослідження:** комплексне оцінювання рівня соматичного здоров'я та рухової підготовленості студентів НаУКМА.

### Методи та організація досліджень

У педагогічному експерименті брали участь студенти-першокурсники Національного університету «Києво-Могилянська академія» (НаУКМА) двох наборів - 2004 та 2005 рр. (619 осіб). На підставі медичних довідок Ф-86-У та висновку фахівців студентської поліклініки м. Києва ці студенти за станом здоров'я були віднесені до академічного (основного) навчального відділення

кафедри фізичного виховання. Програма експерименту включала визначення рівня соматичного здоров'я та рухову підготовленість студентів. Остання визначалася на підставі результатів складання Державних нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р.). Оцінка стану соматичного здоров'я студентів проводилася за експрес-методикою доктора медичних наук, професора Г. Л. Апанасенка (1988) [10], яка передбачає вимірювання та інтерпретацію антропофункціональних показників за бальною шкалою, що дає змогу градувати загальну оцінку здоров'я на п'ять рівнів (від низького до високого), визначити зони «безпечного рівня здоров'я», дати кількісну характеристику конкретних показників здоров'я та оцінити їх зміну під впливом регулярних занять фізичними вправами.

### Результати дослідження та їх обговорення

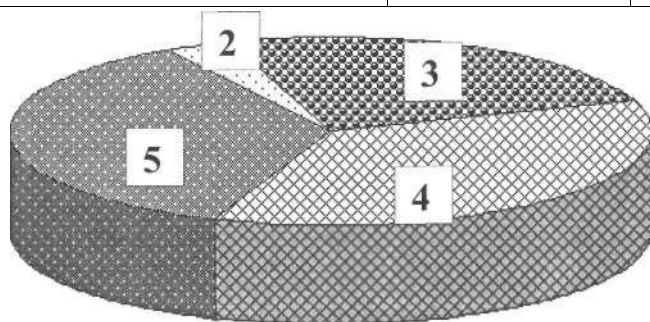
Результати тестування рівня соматичного здоров'я першокурсників подано в таблицях 1, 2 та відображено на рис. 1, 2. Представлені у табл. 1, 2 результати тестування соматичного здоров'я

Таблиця 1. Показники соматичного здоров'я студентів-першокурсників НаУКМА (чоловіки)

| Показники                                                                | Роки вступу |              |                   |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|
|                                                                          | 2004        | 2005         | Середній показник |
|                                                                          | <i>n-99</i> | <i>n-107</i> | <i>n-206</i>      |
| Індекс маси тіла,<br>кг<br>(зріст, м) <sup>2</sup>                       | 21,0 ± 0,1  | 20,8 ± 0,2   | 20,9 ± 0,2        |
| Бали                                                                     | 0           | 0            | 0                 |
| Життєвий індекс,<br>жел,мл<br>маса тіла, кг                              | 50,8 ± 0,2  | 53,2 ± 0,3   | 52,3 ± 0,3        |
| Бали                                                                     | 0           | 0            | 0                 |
| Силовий індекс динамометр, кисті, %<br>кг-100<br>маса тіла, кг           | 63,2 ± 2,1  | 63,2 ± 2,4   | 63,3 ± 2,3        |
| Бали                                                                     | 0           | 0            | 0                 |
| Індекс Робінсона,<br>ЧСС · АТ систол.<br>100                             | 82,6 ± 8,3  | 82,1 ± 7,9   | 82,6 ± 7,8        |
| Бали                                                                     | 3           | 3            | 3                 |
| Проба Маргіне-Кушелевського (відновл.<br>ЧСС після 20 присідань за 30 с) | 1,46 ± 0,4  | 1,54 ± 0,2   | 1,46 ± 0,3        |
| Бали                                                                     | 3           | 3            | 3                 |
| Загальна оцінка рівня здоров'я                                           | 6           | 6            | 6                 |

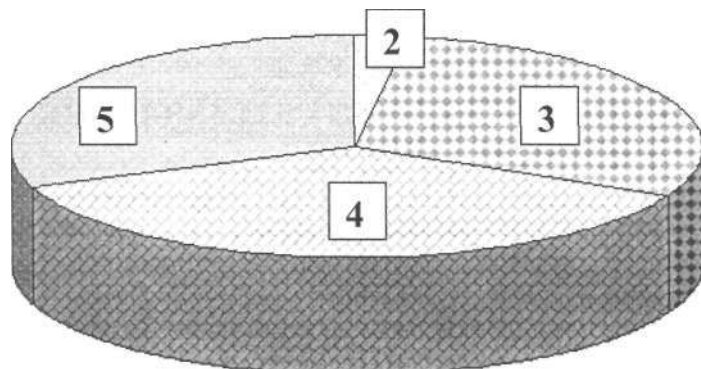
Таблиця 2. Показники соматичного здоров'я студентів-першокурсників НаУКМА (жінки)

| Показники                                                                | Роки вступу   |               |                   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                                                          | 2004          | 2005          | Середній показник |
|                                                                          | <i>n</i> -209 | <i>n</i> -204 | <i>n</i> -413     |
| Індекс маси тіла,<br>кг<br>(зріст, м) <sup>2</sup>                       | 20,2 ± 0,3    | 20,4 ± 0,1    | 20,2 ± 0,1        |
| Бали                                                                     | 0             | 0             | 0                 |
| Життєвий індекс,<br>жел,мл<br>маса тіла, кг                              | 43,2 ± 0,4    | 43,5 ± 0,2    | 43,4 ± 0,3        |
| Бали                                                                     | 0             | 0             | 0                 |
| Силовий індекс динамометр, кисті, %<br>кг-100<br>маса тіла, кг           | 40,7 ± 2,5    | 40,7 ± 2,2    | 40,8 ± 2,4        |
| Бали                                                                     | (-1)          | (-1)          | (-1)              |
| Індекс Робінсона,<br>ЧСС · АТ систол.<br>100                             | 78,6 ± 7,3    | 78,5 ± 8,1    | 78,7 ± 7,8        |
| Бали                                                                     | 3             | 3             | 3                 |
| Проба Мартіне-Кушелевського (відновл.<br>ЧСС після 20 присідань за 30 с) | 1,53 ± 0,3    | 1,51 ± 0,3    | 1,52 ± 0,3        |
| Бали                                                                     | 3             | 3             | 3                 |
| Загальна оцінка рівня здоров'я                                           | 5             | 5             | 5                 |



- 1 - високий, 0%
- 2 - вище середнього, 3,4%
- 3 - середній, 24,76%
- 4 - нижче середнього, 35,92%
- 5 - низький, 36%

Рис. 1. Вихідні показники рівня соматичного здоров'я студентів - першокурсників 2004, 2005 років набору (206 чол.)



- 1 - високий, 0%
- 2 - вище середнього, 2,42%
- 3 - середній, 29,78%
- 4 - нижче середнього, 37,05%
- 5 - низький, 30,75%

Рис. 2. Вихідні показники рівня соматичного здоров'я студентів - першокурсників 2004, 2005 років набору (413 жін.)

студентів дають його узагальнену оцінку і свідчать про те, що середні величини сукупної вибірки досліджуваних показників перебувають у межах одного й того самого рівня здоров'я (нижче середнього рівня). При цьому навіть спостерігається незначна тенденція до зміщення показників у бік їхнього погіршення у студентів поточного навчального року порівняно з попереднім. Привертають увагу дуже низькі середні показники сили м'язів кисті та подовжений період реституції пульсу після 20-ти присідань, що є свідченням недостатньої загальної фізичної підготовки студентів.

Отже, встановлений нами низький рівень соматичного здоров'я у більшості першокурсників дає підставу вважати, що покращення здоров'я студентів засобами фізичної культури і спорту є найважливішим завданням викладачів нашої кафедри.

Ця обставина потребує суттєвої зміни методології викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у напрямку зміщення пріоритетів від обов'язкового виконання нормативів Державних тестів із рухової підготовленості (*на жаль, без урахування рівня здоров'я студента!*) до об'єктивного оцінювання рівня здоров'я та його динаміки під впливом як навчальних, так і позанавчальних занять фізичними вправами.

Як свідчать наші дослідження, проведення тестування рівня здоров'я та рухової підготов-

леності першокурсників упродовж першого тижня практичних занять із фізичного виховання дає змогу надати студентам інформацію про рівень їхнього здоров'я та рекомендувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення стану здоров'я та корекції відстаючих рухових якостей. Формування мотиваційних потреб до фізичного самовдосконалення, які базувалися на отриманні об'єктивної інформації про стан індивідуального здоров'я, робило студента активним учасником педагогічного процесу та сприяло особистій зацікавленості у поліпшенні власного здоров'я.

### Висновки

Таким чином, ми вважаємо, що загалом прагматичний вектор спрямувань у сучасному студентському середовищі щодо досягнення життєвого успіху може слугувати дієвим підґрунтям формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом як засобів створення досконалого, привабливого тіла, що є запорукою підвищення ймовірності успішної майбутньої фахової кар'єри та щасливого особистого життя. Орієнтування студентів на здоровий спосіб життя, роз'яснення важливості високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності є слушним педагогічним прийомом створення належного флеш-іміджу у майбутніх представників фахової еліти суспільства.

1. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна - Болонья - Саламанка - Прага - Берлін) / Упорядники: Степко М. Ф., Болюбаш Я. Я. та ін. - Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003.- 56 с
2. *Левківський К., Сухарніков Ю.* Завдання щодо забезпечення якості вищої освіти України в контексті Болонського процесу // Вища школа,- 2004- № 5-6,- С 86-106.
3. *Жук Ю.* Треба вміти дивитися у вічі, або в Болонський процес слід входити з українським позитивним досвідом, враховуючи реалії // Освіта.- 2005.- № 12.- С 4-5.
4. *Зязюн І.* Болонський процес у Європі і Україні // Трибуна.- 2005.- № 1-2.- С 14-16.
5. *Гуссерль Э.* Картезианские размышления.- СПб.: Наука, 2001.- 315 с.
6. *Мерло-Понти М.* Око и дух.- М.: Искусство, 1992.- 64 с.
7. *Хайдеггер М.* Бытие и время / Пер. с нем. В. Бибихина; ред. В. Айрапетян, - М.: Ad Marginem, 1997.- 451 с.
8. *Фуко М.* Интеллектуалы и власть / статьи и интервью: 1970-1984.- М.: Праксис, 2002.- 384 с.
9. *Гомілко О.* Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі.-К.: Наукова думка, 2001.- 338 с.
10. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.* Медицинская валеология,- К.: Здоров'я, 1998.- 248 с.

*О. Zeleniuk, L. Kravchenko, T. Lahmaniuk, V. Makarenya*

### SOMATIC HEALTH AND FORMATION OF A STUDENT'S FLASH-IMAGE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Extrapolation of the philosophical discourse of the flesh problem into practice of physical training has made it possible to substantiate the importance of strengthening the somatic health as an essential component of the modern flash-image of students.*