

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

**Анотація.** Обґрунтовано необхідність формування здорового способу життя сучасної молоді. Підтверджено можливості формування здорового способу життя студентів засобами спортивних видів єдиноборств.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, спортивні єдиноборства.

**Аннотация.** Соболенко А.И., Сиротинская Е.К. Особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе занятия спортивными единоборствами. обоснована необходимость формирования здорового образа жизни современной молодежи. Подтверждены возможности формирования здорового образа жизни студентов средствами спортивных видов единоборств.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, спортивные единоборства.

**Annotation.** Sobolenko A.I., Syrotynskaya E.K. The necessity of a healthy lifestyle of today's youth. Confirmed the possibility of a healthy lifestyle of students by means of combat sports. In modern society deteriorating health of the younger generation in Ukraine is a nationwide problem.

Health - is not only the best physical condition, but also psycho-emotional balance, lack of deviant behavior, that complex features physical, mental and social well-being.

It should be applied in physical education students universal types of sports and recreational activities can positively influence would all areas of health.

Combat Sports are increasingly gaining popularity among young people of students age.

Combat Sports allow to solve educational, recreational and educational objectives of physical education, in particular, promote the development of motor skills, the formation of the required motor experience, education moral and volitional qualities

Introduction of Combat Sports in the process of physical education with students promotes patriotic spirit of youth, of interest and form the habit of exercise, stable motivation to exercise self-improvement, which in turn leads to the need for maintaining a healthy lifestyle.

As a result of pedagogical experiment confirmed that the sessions sporting types of martial arts contribute to the formation of the physical, mental and spiritual health of students and require compliance with the rules of a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical education, students, healthy lifestyle, combat sports.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я молодого покоління в Україні є загальнодержавною проблемою. О.В. Тимошенко та Ж.Г. Дьоміна вказують, що це зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: кризовою екологічною ситуацією, зниженням матеріального добробуту населення, нерозвиненою інфраструктурою охорони здоров'я, а також збільшенням навчального навантаження студентської молоді та відсутністю сформованої культури здоров'я в суспільстві [5]. На думку Г.Є. Іванової та Г.П. Мещерякової, ситуація погіршується відсутністю цінності здоров'я серед пріоритетів у багатьох студентів, що виявляється у нехтуванні ними елементарними нормами його збереження та призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [1; 2].

За дослідженнями Д.Л. Орена, відсоток здорових студентів за останні роки знизився у 2,5 рази, кожен 4-ий юнак не може бути призваний до Збройних сил за медичними показниками, понад 50% молоді мають низький рівень фізичної підготовленості, різко збільшилося число випадків психоемоційних розладів та стресів [3].

Оскільки здоров'я людини – це не тільки оптимальний фізичний стан, а й психоемоційна рівноваженість, відсутність девіантної поведінки, тобто комплекс ознак фізичного, духовного та соціального благополуччя, то не викликає сумніву необхідність застосування у процесі фізичного виховання студентів універсальних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, здатних позитивно впливати б на усі сфери здоров'я.

За даними Г.М. Арзютова, спортивні єдиноборства все більше набувають популярності серед молоді студентського віку. Заняття спортивними видами єдиноборств дозволяють комплексно вирішувати освітні, оздоровчі й виховні завдання фізичного виховання, зокрема сприяють розвитку рухових здібностей, формуванню необхідного рухового досвіду, вихованню морально-волевих якостей [6]. Впровадження спортивних видів єдиноборств на заняттях фізичного виховання зі студентами сприяє розвитку патріотичного духу молоді, викликають інтерес та формують звичку до занять фізичними вправами, стійку мотивацію до фізичного самовдосконалення, що, в свою чергу, зумовлює ведення необхідність здорового способу життя.

**Мета роботи** - визначити особливості формування здорового способу життя студентів засобами спортивних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання у вищій школі є засобом формування загальної та професійної культури особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентської молоді. Стіє тенденція до зниження рівня здоров'я молоді зумовлює пріоритетність оздоровчих завдань у фізичному вихованні у ВНЗ, що реалізується завдяки впровадженню здоров'язбережувальних та здоров'я формувальних технологій у навчально-виховний процес [4]. Проте, на думку Г.П. Мещерякової, вирішальним у збереженні й зміцненні

здоров'я є активізація власної здоров'язбережувальної позиції самої особистості, що передбачає оволодіння знаннями, навичками й звичкою до здорового способу життя та їх реалізація у повсякденній діяльності [2].

Узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що чинниками, що формують здоров'я людини, відносяться екологія, спадковість, рівень життя населення й медичного обслуговування, спосіб життя, причому останній впливає найбільше (50%). Здоровий спосіб життя виражається у щоденній здоров'язбережувальній поведінці, що спрямована на зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. До основних правил здорового способу життя відносяться: оптимальний життєвий режим та гігієна, достатня рухова активність, збалансоване харчування та відсутність шкідливих звичок).

Використання спортивних видів єдиноборств сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання студентів в аспекті оздоровчої, виховної та професійно-прикладної спрямованості. Д.Л. Орен вказує, що спортивні єдиноборства забезпечують комплексне формування навичок самооборони, підвищення фізичної та підготовленості, виховання психоемоційної стійкості та патріотизму виховання, а також формування здорового способу життя молоді [4].

Аналіз практичного досвіду планування й організації фізичного виховання у ВНЗ та результати анкетування студентської молоді технічного профілю підтвердили недостатність уваги системи фізичного виховання студентів до формування здорового способу життя. Так, сьогодні обсяг аудиторних годин з дисципліни «Фізичне виховання» недостатній, відсутність чітка технологія формування культури здоров'я та системи об'єктивного контролю здоров'язбережувальних компетентностей молоді у процесі навчання. Встановлено, що лише близько 55% ведуть здоровий спосіб життя, що підтверджує недостатність уваги молоді до власного здоров'я та його збереження; відсутність стійких орієнтирів та переконань щодо здорового способу життя; недотримання умов здоров'язбережувальної поведінки. Інтерес до занять спортивними видами єдиноборств висловили 48% юнаків, котрі навчаються у ВНЗ технічного профілю.

Стійкість мотивів та потреб у здоровому способі життя та сам спосіб життя залежать від постійного розширення практичного досвіду збереження здоров'я, інтелектуального й духовного розвитку особистості, успішного навчання.

Практично підвищення фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління на заняттях спортивними єдиноборствами, зокрема дзюдо і самбо, здійснювалося за допомогою реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Освітні завдання полягають у навчанні техніки і тактики ведення двоюбою. Крім того, техніко-тактична підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей і рухових показників організму студентів, розвитку властивостей психіки, вихованню морально-вольових якостей та підвищенню мотивації до занять.

При розробці змісту навчального матеріалу занять з дзюдо та самбо враховувався руховий досвід студентів. Навчання технічних дій тісно пов'язане з процесом розвитку спеціальних фізичних та психічних якостей, зміст якого зумовлений характером рухової активності, обсягом і змістом навчального матеріалу. Зміст рухової діяльності у спортивних єдиноборствах характеризується ситуаційністю, тобто нестандартністю, технічні прийоми у діяльності двоюбою виконуються без певної послідовності елементів, у непростійних умовах, без стереотипності виконуваних рухів та залежать від дій суперника. На успішність змагальної діяльності у спортивних видах боротьби впливають швидкісно-силові та координаційні якості, здібність виконувати короткочасну та тривалу роботу, гнучкість.

Структура та фізіологічні механізми рухів у боротьбі вимагають комплексного прояву силових, швидкісних та координаційних здібностей, мислення, уваги та пам'яті, а також вольові якості під час виконання технічних прийомів у тренувальній та змагальній діяльності.

З метою реалізації оздоровчих завдань, здійснювалися заходи щодо профілактики захворювань і травм, підвищення функціональних можливостей організму студентів.

Формування психічного та духовного здоров'я студентської молоді у процесі занять дзюдо та самбо забезпечується шляхом цілеспрямованого виховання морально-вольових якостей, духовності та патріотизму, що складає зміст виховних завдань фізичного виховання і сприяє формуванню гідної молоді ланки суспільства, що означає оздоровлення суспільства, гармонізацію соціального життя.

Спортивні єдиноборства вимагають високого рівня вольових якостей: цілеспрямованості, сміливості, рішучості, наполегливості, нервово-емоційної стійкості, самовладання та витримки, здатності до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до мети; високого рівня моральних якостей та позитивних рис характеру: повагу до суперника, дисциплінованість, відповідальність, комунікабельність, самостійності, ініціативність. До того ж, у спортивні єдиноборства формують вміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати і робити висновки, що є запорукою успішної майбутньої професійної діяльності фахівців.

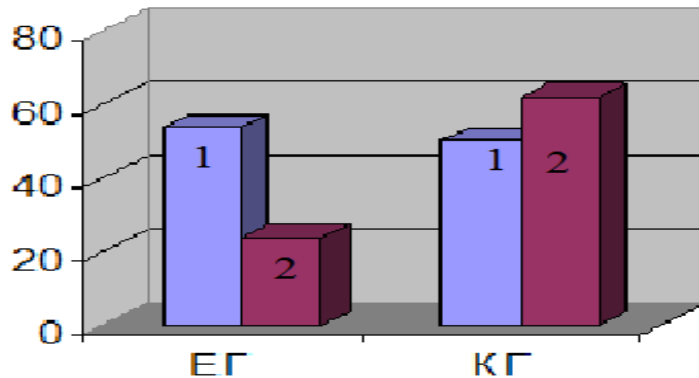
Фактор суперництва в процесі двоюбою створює особливий емоційний і фізіологічний фон, що посилює вплив фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних та психічних можливостей організму. Завдяки фактору протиборства у діяльності поединку існує психічна напруженість, що вимагає від його учасників здатності мобілізувати свою волю, володіння собою в складних ситуаціях. Водночас фактор суперництва може сприяти прояву негативних рис характеру (егоїзму, запальності, надмірного честолюбства, пихатості, агресивності тощо), тому варто обережно підходити до використання змагального методу, враховуючи індивідуальні особливості студентів.

Організація спортивно-масових заходів, зокрема різноманітних змагань, присвячених видатним національним діячам, сприяє формуванню патріотичних рис характеру та духовності, що виявляється у національній свідомості та гідності, поваги до культури і традицій українського народу.

Для оцінки впливу занять спортивними видами єдиноборств на здоровий спосіб життя молоді проведено педагогічний експеримент зі студентами чоловічої статі НТУУ «КПІ» імені Ігоря Сікорського протягом 2015-2016 навчального року. Визначення наявності у студентів звички до ведення здорового способу життя студентів оцінювалося за допомогою анкетування, що дозволило оцінити їх поведінку у повсякденному житті. В анкетування взяли участь 34 студентів, які займаються спортивними єдиноборствами систематично (ЕГ – експериментальна група), і 35 юнаків, що відвідують традиційні

заняття з фізичного виховання (КГ – контрольна група) на початку та наприкінці навчального року. Зокрема визначалося наявність шкідливих звичок, дотримання правил раціонального харчування, дотримання правил здорового способу життя.

Так, наприкінці навчального року змінилася кількість юнаків, які палять (в ЕГ цей показник становить 21%, в КГ 60%) (рис. 3.1). Так, відмовилося від паління 32% юнаків ЕГ, тоді як в КГ навпаки палять на 17% більше (рис. 1).



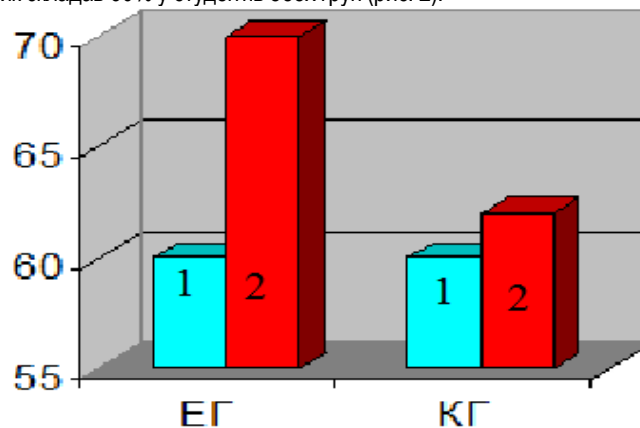
**Рис. 1. Динаміка тютюнопаління серед студентської молоді**

1 – на початку навчального року;  
2 – наприкінці навчального року

Стосовно рухової активності молоді, то в ЕГ вона складає 7-8 годин, тоді як в КГ – 3-4 годин на тиждень, тоді як на початку навчального року цей показник складав 2-4 години на тиждень у студентів обох груп.

Оптимального життєвого режиму дотримуються 77% студентів ЕГ та 51% студентів КГ, тоді як на початку навчального року цей показник становив 52% у студентів обох груп.

Стосовно дотримання правил здорового харчування, то в ЕГ їх дотримуються 69% юнаків, в КГ – 61%, тоді як на початку експерименту даний показник складав 60% у студентів обох груп (рис. 2).



**Рис. 2. Динаміка дотримання правил здорового харчування студентської молоді**

1 – на початку навчального року;  
2 – наприкінці навчального року

Крім того, оцінювалася мотивація студентів до занять фізичними вправами як компоненту здорового способу життя. Так, відвідуваність обов'язкових занять з фізичного виховання за рік в ЕГ в середньому становить 86%, тоді як в КГ 58% (за показник відвідуваності бралася відсоткова величина відвідуваних занять за навчальний рік). Отримані результати свідчать про наявність у студентів стійкого інтересу до занять спортивними видами єдиноборств.

З метою визначення впливу занять спортивними єдиноборствами на фізичне здоров'я молоді вивчено рівень соматичного здоров'я студентів за відомою методикою Г.М. Апанасенка та оцінено його динаміку упродовж навчального року (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка соматичного здоров'я студентів в умовах педагогічного експерименту**

Групи	Рівень соматичного здоров'я (в балах)		T	p
	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту		
ЕГ	8±1,4	11,2±1,0	6,8	p≤0,05
КГ	8,3±2,8	8,6±2,5	1,4	p>0,05

Так, приріст соматичного здоров'я юнаків, що займалися спортивними єдиноборствами протягом року, складає 28% при p≤0,05, тоді як соматичне здоров'я студентів КГ покращилося лише на 4% при p>0,05.

Аналіз результатів захворювань студентів ЕГ дав змогу встановити в них нижчу, порівняно з КГ, кількість випадків захворювань (27%), тоді як у студентів КГ протягом навчального року було виявлено 39% студентів з випадками гострих захворювань.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, підтверджено, що заняття спортивними видами єдиноборств сприяють формуванню здоров'язбережувальної поведінки студентів, що проявляється у дотриманні правил здорового способу життя, а також позитивно впливають на фізичне здоров'я молоді.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці змісту занять боротьбою дзюдо для студентів з низьким рівнем фізичного стану.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванова Ганна Євгенівна ; Луцький держ. технічний ун-т. – Луцьк, 2000. – 240 с.
2. Мещерякова Г.П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процес се вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.П. Мещерякова. -Ставрополь, 2006. – 24 с.
3. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Д. Л. Орен. - Київ, 2015. - 17 с.
4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [Монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464 с.
5. Тимошенко О. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта. – 2016. - 13 - 20 квіт. – № 15. – С. 6-7.
6. Arzyutov H.N. Long-term preparation in combat sports / H.N. Arzyutov. - K., 1999. - 410 p.
7. Bogdan Í. G. Sportivna borot'ba v shkolí : posib. dlya vchitelya / Í. G. Bogdan, M. S. Dubovis. – K.: Rad. shkola, 1990. – 108 s.
8. Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. – Copenhagen, Denmark: World Health Organization, 2013. –190 p.
9. St Leger L. Promoting Health in Schools: from Evidence to Action [Electronic resource] / [StLeger L., Young I. Blanchard, C. and Perry, 234 M.].–IUHPE, Paris, 2010. –Access mode: <http://www.iuhpe.org/index.php/en/iuhpe-thematic-resources>.
10. Tkachenko S.V. Organization and Locations wrestling: textbook / S.V. Tkachenko. - Chernigov: CHDPU, 2009. - 72 p.