

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

На правах рукопису

**ОРЕН ДАВИД ЛЬВОВИЧ**

УДК 378.016:796.8[:6138(043.3)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІЗ СПОРТИВНИХ  
ЄДИНОБОРСТВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТРО-  
СПОРТИВНІЙ РОБОТІ**

13.00.02 - теорія і методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**Дисертація**

на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

**Науковий керівник -**  
доктор педагогічних наук, професор  
Арзютов Геннадій Миколайович

Київ-2015

## ЗМІСТ

	стор.
<b>ВСТУП</b> _____	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> _____	10
1.1. Сучасні тенденції розвитку вітчизняної системи фізичного виховання у вищій школі _____	10
1.2. Стан та проблеми формування здорового способу життя студентів _____	20
1.3. Особливості застосування єдиноборств у формуванні здорового способу життя студентів _____	30
1.4. Боротьба на поясах «Алиш» як один із сучасних видів єдиноборств _____	37
Висновки до першого розділу _____	42
<b>РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ «АЛИШ» У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ</b> _____	45
2.1. Методи та організація дослідження _____	45
2.2. Фізичний та мотиваційний стан студентської молоді _____	66
2.3. Модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно- спортивній роботі _____	85
2.4. Методика формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно- спортивній роботі _____	96
Висновки до другого розділу _____	127
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ</b>	

<b>ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ «АЛИШ» У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНІЙ РОБОТІ _____</b>	<b>130</b>
3.1. Критерії оцінювання здорового способу життя студентів у процесі занять боротьбою «Алиш» у позааудиторній фізкультурно- спортивній роботі _____	130
3.2. Перевірка ефективності методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі _____	140
<b>Висновки до третього розділу _____</b>	<b>151</b>
<b>ВИСНОВКИ _____</b>	<b>154</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____</b>	<b>158</b>
<b>ДОДАТКИ _____</b>	<b>186</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я дорослого населення, зокрема й молодого покоління, стало загальнодержавною проблемою. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження студентської молоді, відсутністю сформованої культури здоров'я в суспільстві (Г.П. Грибан, О.Д. Дубогай, В.М.Коваленко та ін.). Ситуація ускладнюється ще й тим, що у більшості студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, що виражається у нехтуванні елементарними нормами його збереження та призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів (Г.Є. Іванова, С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський, В.В. Романенко, С.А. Савчук).

За даними МОЗ за 2013-2014 рр. в Україні зберігаються негативні тенденції до зниження основних показників життєдіяльності населення, особливо дітей та молоді. Так, останнім часом спостерігається підвищення рівня захворюваності за всіма класами хвороб, первинна захворюваність має тенденцію до зростання. За статистикою, 80% сучасних школярів і студентів мають суттєві відхилення у фізичному розвитку, кожен 4-ий юнак не може бути призваний до Збройних сил за медичними показниками. Все це відбувається на фоні різкого скорочення числа молоді, яка регулярно займається фізичною культурою та спортом (Л.І. Войчишин).

Оскільки здоров'я людини не зводиться лише до оптимального фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я, то не викликає сумніву необхідність упровадження в процес фізичного виховання студентів універсальних видів рухової діяльності, заняття якими позитивно впливали б на усі сфери здоров'я — фізичну, психічну, соціальну і духовну.

За даними Г.М. Арзютова, єдиноборства та бойові мистецтва популярні серед молоді студентського віку. Різні види єдиноборств забезпечують комплексне вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання, зокрема сприяють формуванню важливого рухового досвіду, розвитку рухових здібностей та вихованню морально-волевих якостей. Впровадження національних видів боротьби на заняттях фізичного виховання зі студентами сприяє розвитку патріотичного духу молоді, формуванню потреби до фізичного самовдосконалення, дбайливого ставлення до здоров'я, що, в свою чергу, зумовлює ведення здорового способу життя та забезпечує підвищення культури здоров'я майбутніх фахівців.

Орієнтація сучасної молоді на силові види спорту та зростання її інтересу до національних видів боротьби, необхідність оздоровлення підростаючого покоління та пошук нових методик збереження здоров'я студентів в умовах навчання актуалізують тему дослідження «Формування здорового способу життя студентів засобами єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культури в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних видів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (протокол № 9 від 16 квітня 2008 р.).

Тема дослідження затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 13 від 19 червня 2008 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 9 від 25 листопада 2008 р.).

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

Виходячи з мети, у роботі поставлено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати питання формування здорового способу життя молоді засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання у сучасній педагогічній теорії та практиці.

2. Вивчити мотивацію студентів вищих навчальних закладів до здорового способу життя та занять спортивними єдиноборствами у поза аудиторний час.

3. Дослідити фізичний та психоемоційний стан студентської молоді.

4. Визначити критерії оцінювання та рівні сформованості здорового способу життя студентської молоді.

5. Обґрунтувати й розробити методику формування здорового способу життя студентів у процесі занять з боротьби на поясах «Алиш» та перевірити ефективність її впровадження у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

**Об'єкт дослідження** — навчально-виховний процес фізичного виховання студентської молоді

**Предмет дослідження** — зміст, форми, засоби і методи формування здорового способу життя студентів у процесі занять боротьбою Алиш.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі **методи**:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація, порівняння і узагальнення наукових даних психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури,

методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу з метою вивчення стану досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: педагогічне спостереження, анкетування для визначення мотиваційного стану; морфофізіометричні вимірювання, функціональні проби для оцінки соматичного здоров'я, визначення біологічного віку; педагогічне тестування для вивчення рухової підготовленості, психологічні методики діагностики психоемоційного стану студентів;

- *педагогічний експеримент*: констатувальний етап для вивчення мотивації, фізичного й психічного здоров'я студентської молоді та формувальний етап з метою апробації методики формування здорового способу життя засобами боротьби на поясах Алиш у процесі фізичного виховання студентів;

- *методи статистичної обробки даних*: вибірковий метод для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що *вперше*:

- обґрунтовано й розроблено методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі та визначено організаційно-педагогічні умови його ефективності; запропоновано критерії оцінювання здорового способу життя студентів, які займаються боротьбою на поясах «Алиш», на основі врахування мотивації, рівня теоретичних знань та зміни показників стану здоров'я; доведено доцільність застосування єдиноборств з метою формування здорового способу життя;

- *удосконалено* технологію формування здорового способу життя студентської молоді у процесі поза аудиторної фізкультурно-спортивної діяльності;

- *дістали подальшого розвитку* питання стану здоров'я молодого покоління та оцінювання успішності студентів у процесі фізичного

виховання.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у практичній розробці методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» та впровадженні її у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі вищих закладів освіти; створенні критеріїв оцінювання сформованості здорового способу життя студентської молоді з урахуванням мотиваційних, когнітивних характеристик та практичного приросту показників стану здоров'я.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес фізичного виховання студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (акт впровадження від 24.11.2014 р.), процес спортивно-педагогічного удосконалення студентів Інституту з фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (акт впровадження від 15.12.2014 р.), процес підготовки студентської збірної команди Спортивного Клубу з дзюдо “Український Кодокан” (акт від 18.06.2014 р.), процес підготовки національної збірної команди України з боротьби на поясах Алиш (акт від 14.06.2014 р.).

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях авторів належить аналіз експериментальних результатів дослідження.

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дисертаційного дослідження доповідалися на II Всеукраїнській науково-практичній конференції “Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти” (Кам’янець-Подільський, 2008); III Всеукраїнській науково-практичній конференції “Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти” (Кам’янець-Подільський, 2009); Міжнародних науково-методичних конференціях “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення” (Київ, 2010-2015); III Міжнародній науковій конференції пам’яті А.М. Лапутіна "Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного



виховання та спорту" (Чернігів, 2012); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції "Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти" (Кам'янець-Подільський, 2013).

**Публікації.** Основні результати дисертаційного дослідження викладені автором у 12 публікаціях, з них 7 одноосібні; 9 статей у наукових збірниках, які відповідають вимогам до фахових видань (1 стаття опублікована в фаховому зарубіжному виданні).

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (256, з яких 8 іноземних авторів) та додатків і викладена на 193 сторінках, з яких 157 сторінок основного тексту. Робота містить 23 таблиці, 18 рисунків та 4 додатки.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

#### **1.1. Сучасні тенденції розвитку вітчизняної системи фізичного виховання у вищій школі**

Фізична культура, як культура в цілому, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості.

Здебільшого терміном «Фізична культура» називають процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці [7, 20, 21, 24, 108].

З розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури в житті людей постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Збіднення рухового арсеналу людини спричиняє до погіршення її здоров'я, занепаду творчої активності тощо [10].

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами, запобігають зниженню продуктивності праці. За дещо застарілими і, можливо, викривленими даними радянської статистики, продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6-12% вищою. Недарма велика увага до фізичної культури приділяється у багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США і особливо Японії [7, 10, 23, 39, 43 та ін.].

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами.

Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості, як це має місце при підготовці космонавтів, пілотів, моряків-підводників та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й передачі досвіду, в створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід складає основу теорії фізичного виховання і спорту, яка оформилася в самостійний науковий напрям [4; 12; 17; 19; 27].

Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє в свою чергу, забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту [45, 46, 52, 55 та ін.].

Система фізичного виховання — це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основа), що забезпечують фізичне виховання громадян [60, 68, 71, 83].

Кожній суспільній формації притаманна своя система фізичного виховання, рівень розвитку якої зумовлений рівнем матеріальної і духовної культури суспільства. Розвинені (завершені) системи фізичного виховання формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. Найповнішого розвитку в історичному аспекті вона досягла в Запорізькій Січі, де особлива увага приділялась фізичному вихованню дітей і підлітків у січових церковних школах [33, 62, 69, 94].

Не зважаючи на це у сучасних умовах в Україні спостерігається різке погіршення стану здоров'я населення [42, 72, 73, 78], яке супроводжується зростанням захворюваності, збільшенням смертності, погіршенням фізичної підготовленості учнівської у тому числі і студентської молоді. Серед причин що призвели до такої ситуації науковці, державні діячі, керівники різних ланок вбачають спосіб життя населення та стан сфери фізичного виховання

та спорту України (Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки). У зв'язку з цим, а також з метою докорінних змін на краще були розроблені та ухвалені ряд державних нормативних документів у сфері фізичного виховання та спорту [58].

За свідченням Т.Ю. Круцевич [109] та В.О. Татаровського [231] існує чітка залежність між рівнем здоров'я та організацією і методикою фізичного виховання студентів.

Навчальний процес у вищих навчальних закладах України орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення знань, швидкої адаптації до змін в соціально-культурній сфері та організації праці в умовах ринкової економіки. Він базується на принципах науковості, гуманізму, демократії, наступності і безперервності та зводиться до системи заходів, спрямованих на реалізацію змісту освіти.

Зміст освіти визначається освітньо-професійною програмою підготовки та навчальними планами і відображається у підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах, а також у процесі проведення навчальних занять.

Сьогодні організація фізичного виховання у вітчизняних вищих навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на Законах України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України від 17.04.2002 № 347, Положенні про державний вищий навчальний заклад, затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 05.09.96 № 1074 (із змінами), Положенні про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затвердженому наказом Міністерства освіти України від 02.06.93 № 161, зареєстрованому у Міністерстві юстиції України 23.11.93 за № 173, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах

(Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 № 4) та інших актах України з питань освіти та фізичного виховання.

Згідно із «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», затвердженими наказом Міністерства освіти України від 25 травня 1998 р. № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання», вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні і екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти. Навчальна програма з фізичного виховання у ВНЗ затверджена Міністерством освіти України як базова і є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Вона розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» [70; 81; 82].

Головна мета базової програми — визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію — «бакалавр», «спеціаліст», «магістр» [240].

Фізичне виховання студентів вищої школи є засобом впровадження фізичної культури, процесом формування загальної та професійної культури особистості, культури здоров'я сучасного спеціаліста [34, 67, 84, 190 та ін.]. Як зазначають С.С. Єрмаков, Р.Т. Раєвський, фізичне виховання як навчальна дисципліна є обов'язковою для всіх спеціальностей, вона сприяє забезпеченню профільованої фізичної готовності, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я,

оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентської молоді у процесі професійної підготовки.

У процесі фізичного виховання студентів здійснюється:

- формування потреби в руховій активності, в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності;
- формування здорового способу життя;
- формування теоретичних знань, рухових умінь і навичок;
- зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність навчання та майбутньої професійної діяльності;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів [56, 84, 91].

Фізичне виховання на сучасному етапі стикається із все більшою кількістю проблем. Найочевиднішими є питання матеріального забезпечення. Проте, сучасні спеціалісти педагогіки вказують на такі основні методичні проблеми фізичного виховання у ВНЗ [33, 50, 84]:

- У педагогічних дослідженнях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, як правило, аналізується якась одна сторона даної проблеми — «викладацька» чи «студентська».

- В теорії та практиці фізичного виховання недостатньо вивчені педагогічні умови формування свідомого ставлення студента до фізичного виховання, що неможливо створити і реалізувати без найтіснішого особистісного співробітництва між викладачем і студентом.

- Процес фізичного виховання у свідомості студентів стає діяльністю механічною, позбавленою творчості.

Аналіз навчальних планів та програм ВНЗ [77] показує, що при вивченні курсу "Фізичне виховання" передбачається вирішення таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;

- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про головні цінності фізичної культури та спорту.

Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу "Фізичне виховання" викладається в межах названих вище форм за двома основними розділами: теоретичним і практичним.

У відповідності з «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів на основі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання [33; 48; 77; 235].

Т.Ю. Круцевич [109] та Н.О. Долгова [67] відзначають, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Це вимагає від фахівців фізичного виховання вищих закладів освіти постійного пошуку нових сучасних засобів

та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань.

Активні процеси розвитку сучасної вищої освіти дозволяють з урахуванням можливостей матеріально-технічної бази, традицій та компетентності професорсько-викладацького складу, разом з базовою реалізувати авторські програми з фізичного виховання. Ці програми повинні раціонально поєднувати новітні підходи до організації фізичного виховання та здоров'язбережувальні технології [82].

Як зазначають дослідники [18; 32; 48; 89; 249 та ін.], процеси євроінтеграції нашого суспільства диктують необхідність модернізації навчально – виховних університетських систем стосовно посилення мотивації до занять фізичним самовдосконаленням, бажанням вести здоровий спосіб життя. У зв'язку з цим актуальними постають питання необхідності розробки нових методик процесу фізичного виховання.

Впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання є необхідною умовою процесів перетворення у вирішенні головної задачі – широкого залучення молоді до цінностей фізичної культури і спорту [33, 48, 99, 100, 101, 103, 104].

Традиційна організація системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує перебудови, яка дасть можливість повніше реалізувати ціннісний потенціал фізкультурно-спортивної активності студентів.

Інноваційні впровадження в систему фізичного виховання населення продиктовані переходом на нові соціально-економічні умови та соціальними запитами суспільства. Усвідомлення необхідності змін у ставленні людини до свого здоров'я, прискорить формування зацікавленості університетської молоді до занять фізичним вправами. Слід зазначити, що останнім часом учені спрямували свої зусилля на оновлення і пошук шляхів формування культури здоров'я молоді, однак питання впровадження новітніх технологій



в систему фізичного виховання, потребує свого подальшого дослідження і удосконалення [48, 105, 107].

Приєднання України до євроінтеграційних процесів зумовлюють необхідність вивчення досвіду країн Європейського Союзу та проведення аналізу роботи провідних зарубіжних університетів в напрямку виховання повноцінної, здорової, фізично-досконалої особистості. Визначення головних напрямів їх діяльності, виявлення ефективних форм і методів оздоровчої роботи дасть можливість обґрунтованого впровадження зарубіжного досвіду в Україні, а також розкриє нам шляхи модернізації вітчизняної навчально-виховної системи [65; 249; 250].

Аналіз державних фізкультурно-оздоровчих концепцій і програм багатьох розвинутих країн світу дозволяє виділити такі основні напрямки, за якими ведеться відповідна робота [69]:

- Кампанії з фізичної підготовки, які основну увагу приділяють руховій підготовці населення (США, Німеччина).
- Кампанії з покращення діяльності серцево-судинної системи організму людини (Великобританія, Японія).
- “Спорт для всіх” – організація занять фізичною культурою і спортом в масах (європейські країни).
- Кампанії по підвищенню активності населення у фізкультурно-оздоровчих заходах (Австрія, Німеччина).
- Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність у вищих навчальних закладах багатьох зарубіжних країн – це органічне поєднання зусиль держави та уряду, різних громадських та приватних організацій. Кожній країні властива своя національна система фізкультурно-спортивної діяльності у вищій школі.

В багатьох розвинутих країнах світу (Канаді, Швеції, США, Японії та ін.) за останнє десятиріччя досягнуто вразливих успіхів у реалізації різноманітних форм і засобів оздоровлення як потужних і діючих факторів організації побуту, профілактики захворювань, популяризації здорового

способу життя у процесі фізичного виховання молоді. Це позитивно вплинуло на збільшення середньої тривалості життя в цих країнах, на зниження захворювань та ін. Діюча вітчизняна система фізичного виховання з у край низьким рівнем екології, економічного, медичного забезпечення та інших соціально-економічних факторів призвели до значного погіршення здоров'я населення, зокрема студентської молоді [80, 111, 112, 113].

На думку Н.В. Єрмакової, В.В. Приходька та ін., за останні десятиріччя організація та викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі перетерпіло усіляких змін, які в основному стосувалися обсягу загального навантаження у період навчання студентів та були підкріплені низкою суперечливих нормативними документів [195, 196]. [Крім того, погіршилася спортивно-матеріальна база вищих закладів освіти, зменшилася кількість спортивно-масових та фізкультурно - оздоровчих заходів. Це зумовило дефіцит рухової активності студентів, погіршення фізичного стану молоді та загальне зниження популярності фізичного виховання серед студентів [72; 80; 82; 190].

Як зазначає С.А. Горбунов, модернізація освіти в Україні потребує активного пошуку нових форм, методів та засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовку підростаючого покоління до життя в умовах ринкової економіки. «В сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення - формування самостійної ініціативної, творчої та здорової особистості» [49, 51].

Педагог В. Оконь вважає, що важливим стає дотримання принципу активності та свідомості. Він стверджує, що «треба враховувати як усі прояви природної схильності молоді до самостійної діяльності, так і свідоме створення оптимальних умов для розвитку самостійності в діяльності та мисленні учнівської молоді» [162, 166].

Прикладом може слугувати організація процесу фізичного виховання в класичних університетах Польщі, яким керують окремі структурні підрозділи

- Студіуми фізичного виховання і спорту - SWFiS (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu). Ці підрозділи щорічно готують широкий спектр пропозицій щодо спортивних, тренувальних та оздоровчих занять з фізичного виховання для університетської молоді. Заняття з фізичного виховання проводяться також як спортивні секції при SWFiS Академічним Спортивним Союзом - AZS (Akademicki Związek Sportowy).

Для надання інформації про заняття з фізичного виховання, роботу секцій, розклад, умови запису на них, вимоги щодо отримання заліку, фізкультурно-спортивні заходи, тощо, запроваджена інтернет-система USOS – Університетська система обслуговування студентів (Uniwersytecka Systema Obsługi Studiów) [249; 250; 253].

Висвітлення на спеціальних інтернет-сторінках питань організації процесу фізичного виховання в університетах сприяє підвищенню якості процесу формування фізичної культури студентів.

Запис на заняття з фізичного виховання відбувається через Інтернет ресурси на спеціальній сторінці в програмі «Rejestracji żetonowej» на сайтах SWFiS університетів. Студентам пропонуються різновиди занять SWFiS, які включають в себе і нові екстремальні види спорту. Тільки після узгодження з керівником секції студент буде зареєстрований в системі USOS [250; 251].

Терміни реєстрації суворо обмежені. Відсутність за хворобою або від'їздом у період запису не звільняє від реєстрації через Інтернет у визначені дати. Студенти, котрі не записались на заняття під час активної реєстрації, незважаючи на причину, не можуть отримати залік [250, 252,, 254].

Можна зазначити, що у багатьох інноваційних розробках, які запроваджуються у класичних університетах Польщі і не тільки, пропонуються популярні види спорту, особливо нові, найбільш цікаві молодому поколінню.

Як зазначає Домова Н.О. [65] впровадження інновацій в організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання дозволяє змінити ставлення університетської молоді до особистого здоров'я, та веде до:

- появи творчої активності;
- самовираження;
- затвердження гідності особистості.

Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивації до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Однак, на думку Андрєєвої О.В., Футорного С.М. [7; 236], незважаючи на велику кількість робіт по впровадженню здоров'язберезувальних та здоров'я формуючих технологій у навчальний процес, ці питання залишаються недостатньо розробленими, особливо, що стосується методики формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

## **1.2. Стан та проблеми формування здорового способу життя студентів**

Проведений аналіз літературних джерел, дисертаційних досліджень свідчить, що проблема формування потреби в здоровому способі життя тільки починає розроблятися. Дослідники виділяють мотиви занять студентами фізичними вправами [165, 208, 209, 213, 222]. Розкривають значення фізичного виховання в структурі здорового способу життя, акцентуючи увагу на ролі фізичних вправ як головного компоненту фізичного вдосконалення, та на рівнях фізичної підготовленості, як основного показника здоров'я [31; 33; 63; 66; 67].

Визначено, що фізичне виховання, як підсистема цілісного вузівського процесу, зорієнтоване на виконання соціального замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб

життя [79, 119, 120, 121]. Забезпечити вирішення цієї важливої соціальної проблеми можливо шляхом досягнення стратегічної мети фізичного виховання - формування в студента потреби в здоровому способі життя як системної та інтегральної якості особистості, невід'ємного компоненту загальної культури майбутнього вчителя. Проаналізовано педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя в студентів; розкрито форми впливу на процес розвитку і задоволення потреб особистості; перераховані закономірності, що лежать в основі розвитку всіх психогенних потреб; етапи формування потреби в здоровому способі життя.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у формуванні потреби в здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту [15; 60; 75]. Формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить тільки за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання [126, 127, 128, 129, 130, 132, 134].

Характеризуючи об'єктивні зв'язки між особистістю студента, зовнішнім середовищем і умовами навчальної діяльності, потреби пробуджують його інтерес і активність, викликають цілеспрямовані дії щодо їх реалізації.

Характерною рисою здорового способу життя є його нерозривний зв'язок із загальною культурою особистості студента. Він є складовою частиною загальної культури особистості, що стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Будучи базовою цінністю людини, здоровий спосіб життя забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, створює прояви високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до професійної діяльності [131, 133, 135, 136].

Формування здорового способу життя здійснюється шляхом надбання і накопичення певних знань та вмінь на навчальних заняттях не тільки з фізичного виховання, а й з психолого-педагогічних, соціально-культурних,

медико-біологічних циклів дисциплін. Освіченість дає більш широкий діапазон для розвитку загально людської культури молодой людини [138, 141, 142, 223, 236].

Вивчення і аналіз філософської, соціологічної, медичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити сутність здоров'я як складного багатопланового поняття, що розглядається авторами з позиції взаємозв'язку його фізичних, психічних, соціальних аспектів у тісній взаємодії з навколишнім середовищем. Аналіз факторів, які впливають на здоров'я студентів показує, що воно значною мірою залежить від їхньої свідомості, поведінки та активно-позитивного ставлення до свого здоров'я [139, 140, 225, 243].

Здоровий спосіб життя розглядається більшістю авторів як діяльність, що спрямована на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Загальнодержавною проблемою, на сьогоднішній день, стало погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження студентської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато студентів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [144, 145, 146, 225, 255].

Останнім часом акцент у збереженні й зміцненні здоров'я зміщується у бік активізації здоров'язбережувальної поведінки самої особистості, підвищення рівня знань, оволодіння уміннями й навичками здорового способу життя. На це орієнтують Закони України "Про освіту", "Про охорону дитинства", Державна національна програма "Освіта" ("Україна XXI століття"), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті,

концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Ця проблема стала предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів [147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 155].

Залежність між рівнем соматичного здоров'я та станом здоров'я визначають звичайними методами: чим нижче рівень соматичного здоров'я індивіда (енергопотенціал біосистеми), тим імовірніше розвиток хронічного соматичного захворювання і його прояв [8; 9; 10; 12; 15; 17].

До групи чинників, які формують здоров'я людини автори багатьох досліджень [1; 5; 9; 11; 156; 157 та ін.] відносять: екологію, генетику, медицину та спосіб життя. За узагальненими даними авторів (2000-2010рр.) до способу життя відноситься 50%, решта поділяється таким чином: 20% - екологія, 18% - генетика, 12% - медицина (рис. 1.1).



Рис.1.1. Групи чинників формування здоров'я

Проблема формування здорового способу життя студентів, на думку учених повинна вирішуватися з залученням двох принципів [4; 161].

Принципу епімелія (грецьк. – турбота про себе), як основи всієї раціональної поведінки людини, пов'язаної зі зміною самої себе, у даному

контексті, із турботою про власне здоров'я та дотримання загальних засад здорового способу життя [4; 159; 160].

Принципу *kalokagathia* (грецьк. – прекрасне і добре)– еллінський ідеал людини, складовими якого є фізична досконалість, гармонія тіла і душі.

Ці принципи у найбільшій мірі відповідають гуманістичному вектору розвитку освіти у нашій державі взагалі, та фізичного виховання зокрема, як педагогічного процесу, спрямованого на залучення студентів до здорового способу життя та формуванню здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Саме пріоритет здоров'я повинен стати системо утворюючим фактором та ідеологічним підґрунтям усієї системи фізичного виховання студентської молоді.

На думку дослідників основними факторами, які впливають на якість життя сучасного студента є: - організація раціонального режиму дня студента, гігієна розумової праці, правильне харчування, сон, оптимальна рухова активність, позбавлення від шкідливих звичок [158, 163, 175].

Неправильно організована праця студентів може принести шкоду здоров'ю. Тому велике значення має налагодження раціонального способу життя. Людина, що вміє із студентської пори правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність [175, 177, 178, 179].

Режим дня, чітке виконання впродовж декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студентові виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа - формування в корі великих півкуль певної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності [180, 181, 183, 231].

Автор вчення про динамічний стереотип І.П. Павлов підкреслював, що його створення - тривала праця. Звички, що закріпилися, до регулярних занять, до розумно організованого розпорядку дня допомагають підтримувати впродовж навчального року високу працездатність [186].



На наш погляд раціональний режим дня складає основу всієї побудови здорового способу життя студентів [185, 187, 193].

Організація раціонального режиму дня повинна проводитися з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розклади занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей.

Гігієна розумової праці. У розумовій діяльності виділяють три види [184, 192, 193, 194]. До першого відноситься легка розумова робота: читання художньої літератури, розмова з цікавим співрозмовником. Така діяльність може відбуватися тривалий час без появи стомлення, оскільки при її виконанні психофізіологічні механізми функціонують з невисокою мірою напруги.

Другий вид розумової діяльності можна назвати оперативним мисленням, оскільки він характерний для праці операторів, диспетчерів. У студентів це повторення пройденого матеріалу, рішення математичних завдань по відомому алгоритму, переклад іноземного тексту на російську мову. В даному випадку психофізіологічні механізми мозку працюють з великою напругою.

До третього виду відноситься робота, що відрізняється найбільш високою інтенсивністю. Це засвоєння нової інформації, створення нових уявлень на базі старих. При такого роду діяльності відбувається найбільш активне функціонування фізіологічних механізмів, що здійснюють процеси мислення і запам'ятовування [191, 196].

Знання приведеної класифікації повинно допомогти студентам правильно організувати свою навчальну діяльність.

Академік М.Є. Введенський розробив загальні рекомендації, важливі для успішної розумової праці.

1. Втягуватися в роботу поступово: як після нічного сну, так і після відпустки.

2. Підбирати зручний для себе індивідуальний ритм роботи.

Оптимальним учений рахує рівномірний, середній темп. Стомлює неритмічність і надмірна швидкість розумової праці. При цьому швидше настає стомлення.

3. Дотримуватися звичної послідовності і систематичності розумової роботи. Учений вважає, що працездатність значно вища, якщо дотримуватися заздалегідь запланованого розпорядку дня і зміни видів розумової праці.

4. Встановити правильне, раціональне чергування праці і відпочинку.

Це допоможе швидшому відновленню розумової працездатності, підтримці її на оптимальному рівні.

Раціональне харчування (від латинського слова *rationalis* — «розумний») — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їхньої статі, віку, характеру праці, кліматичних умов проживання. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим чинникам довкілля, високої фізичній і розумовій працездатності, активному довголіттю .

Раціональне харчування слід розглядати, як одну з головних складових частин здорового способу життя, та одним із чинників продовження активного періоду життєдіяльності.

Сон - ефективний спосіб зняття розумового і фізичного напруження. Недарма ослаблена, хвора людина або, що знаходиться тривалий час в екстремальних ситуаціях здатна спати тривалий час. Це - фізіологічний захист організму, потреба, яка обумовлена складними психофізіологічними процесами.

Під час сну відбуваються зміни всієї життєдіяльності організму, зменшується витрата енергії, відновлюються і починають функціонувати системи, які перенесли перенавантаження (перевтома або хворобливі зміни).

Сон усуває стомлення і попереджає виснаження нервових клітин. Відбувається накопичення багатих енергією фосфорних сполук, при цьому підвищуються захисні сили організму. Хронічні ж недосипання сприяють

появі неврозів, погіршення функціональних і зниження захисних сил організму [231].

За даними спостереження за студентами, що проживають в гуртожитку, встановлено, що до 22 години до сну відходить 19,3%, до 1 години ночі – 44,5%, до 2 години ночі - 20%, а після 2 годин - 16,2%. Унаслідок недосипання до 43% студентів вдаються до денного сну. Виходить, вони відвідують заняття, напівсонні, загальмовані до сприйняття і запам'ятовування інформації, яку дають на лекціях, практично не осмислюють її. Природно, у них знижується працездатність як розумова, так і фізична.

Прийнято вважати, що студентам необхідно спати 7-9 годин на добу. Найбільш прийнятним, з позиції фізіології, періодом є період з 23 до 7-8 годин ранку. Доведено, що при систематичному недосипанні у студентів розумова та фізична працездатність знижується на 7-15% (Чумаков Б.Н.. Валеологія Курс лекцій, 2000 )

Рухова активність є природною біологічною потребою людини від самого її народження, яка супроводжується подальшим структурним і функціональним розвитком організму. Достатня рухова активність в дитинстві створює основу нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довготривалого творчого життя. Під «руховою активністю» розуміється кількість рухів, які виконує людина в процесі своєї життєдіяльності [1, 3, 200, 201].

Недостатня рухова активність (гіподинамія) спричиняє появу цілої низки так званих «хвороб цивілізації», до яких входять: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постави з пошкодженнями опорно-рухового апарату, а також хвороби, які характеризуються послабленням функцій внутрішніх органів [197, 198, 199, 202, 203, 205].

Статистика свідчить, що ці захворювання та їх ранні симптоми спостерігаються у великій кількості осіб. Вони є першими причинами непрацездатності, захворюваності і смертності людей [2, 206, 216, 218].

Встановлено, що підвищення рівня гіподинамії, який зумовлений специфікою рухових режимів у ВНЗ, є однією з основних причин росту захворюваності серед студентської молоді. І, як наслідок, це призводить до зниження рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів.

Серед видів рухової активності розрізняють: звичайну та спеціально організовану. Звичайна рухова активність включає в себе види рухів, які забезпечують виконання істотних потреб людини (особиста гігієна, сон, придбання, приготування та прийняття страви, тощо), а також виконання виробничих та службових обов'язків.

Спеціально організована рухова активність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами. У вузі спеціально організована фізкультурна активність може здійснюватися у вигляді, як обов'язкових так і самостійних занять фізичними вправами [194, 195, 217].

Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу і інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим фактором формування здорового способу життя [2, 220, 221]. Тому подальше удосконалення навчальної програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ повинно сприяти оптимізації рухового режиму, збереженню здоров'я і підвищенню навчально-виробничої активності студентів.

В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який передбачає використання широкого арсеналу засобів фізичної культури і забезпечує своєчасне формування і удосконалення основних рухових навичок і умінь людини, а також всебічний розвиток рухових якостей. Оптимальний руховий режим передбачає також проведення на високому методичному рівні різних форм фізичного

виховання і створення необхідних умов для самостійної рухової і трудової активності [5, 224, 228].

Людський організм генетично забезпечений глибокими резервами надійності і міцності, а також здатністю до компенсації і адаптації до різних умов. Спосіб життя, звички і повсякденна поведінка безпосередньо впливають на реалізацію наших можливостей [229, 230, 256].

На жаль, більшість людей досить рано починають вести такий спосіб життя, який негативно позначається на їх самопочутті і тривалості життя. Такі згубні звички призводять до швидкого витрачання можливостей організму, розвитку багатьох хвороб і передчасного старіння. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я вважаються справжнім лихом, яке забирає величезну кількість людських життів. Вживання спиртних напоїв та наркотичних засобів, а також паління – джерело згубного впливу на організм.

За останнє десятиріччя поширення наркоманії та алкоголізму в Україні набуло розмірів і рис соціального лиха, що загрожує національному благополуччю країни. Це приводить до різноманітних психічних, особистісних і поведінкових розладів, адміністративних порушень і карних злочинів, небажання відвідувати освітні установи, бродяжництва, до венеричних захворювань та СНІДу [61, 94, 222, 227, 229, 232].

Наукові дослідження та досвід свідчать про дуже високу ефективність засобів фізичної культури і спорту в профілактичній діяльності й соціальній реабілітації людини в збереженні і зміцненні її здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом і правопорушеннями, особливо серед молоді [96; 115; 137; 182, 233].

Дефіцит рухової активності, характерний для сучасного життя, викликає дискомфорт в організмі, прагнення до пошуку „гострих” відчуттів, до виходу за рамки дозволеного. Навіть з цих позицій стає очевидним, що залучення до систематичних фізкультурно-спортивних занять багато в чому допоможе уникнути небезпеки падіння до наркоманії, алкоголізму, залученню до куріння.

### **1.3. Особливості застосування єдиноборств у формуванні здорового способу життя студентів**

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Він здійснює стимулюючий вплив на поширення цінностей фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані має міжнародне значення. Сучасний спорт займає важливе місце у загальній культурі суспільства.

Отже, сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції. Серед цих функцій важливе місце займає функція поліпшення взаєморозуміння між народами і державами.

Різнорічні спортивні секції в університетах повинні задовольняти спортивні інтереси студентів, проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, сприяти розвитку рухових здібностей та оволодінню рухових навичок з урахуванням віку й статі молодих людей.

Великою популярністю користуються секції заняття в яких передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий та змагальний зміст [102, 234, 249].

За час навчання у вищому навчальному закладі у студентів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [37, 38, 92, 102].

Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим завданням викладачів кафедр фізичного виховання. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення здоров'я [80, 106, 238, 239].

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять [63, 102, 245].

Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації оздоровчих занять фізкультурою зі студентською молоддю з використанням різних видів єдиноборств (дзюдо, ушу, тхеквондо, греко-римська боротьба, карате-до, сумо, бокс, боротьба на поясах Алиш тощо) [63; 102; 92 та ін.].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день проведено низку досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання студентської молоді [16, 244, 246].

Сьогодні спостерігається чітка тенденція до популяризації національних видів єдиноборств та бойових мистецтв серед учнівської та студентської молоді. Як стверджують Г.М. Арзютов, В.М.Зюзь, В.М. Грищенко [16] національні єдиноборства не вимагають високого рівня спеціальної технічної підготовки порівняно з дзюдо, самбо, вільною, греко-римською боротьбою, де для досягнення спортивних результатів у змагальній діяльності, високої техніко-тактичної майстерності необхідно мати багаторічну підготовку у системі тренувань, а здебільшого розпочинати навчання з дитячого віку [6]. Крім того, за даними Д. М. Лахна та Л. Я. Рябчуна [118], впровадження національних видів боротьби на заняттях фізичного виховання у студентів сприяє розвитку патріотичного духу молоді, формуванню дбайливого ставлення до здоров'я, потреби до фізичного

самовдосконалення, що, в свою чергу, зумовлює ведення здорового способу життя та забезпечує підвищення культури здоров'я майбутніх фахівців [114].

Концептуальну модель підвищення ефективності фізичного виховання студентів засобами греко-римської боротьби представлено А.Г. Семеновим [216]. Теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені організаційно-педагогічні умови забезпечення ефективності занять греко-римською боротьбою у вузі. В дослідженні зроблено детальний аналіз занять і змагань з класичної боротьби, і представлено їх як фактор активізації мотивації позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою та спортом.

В роботі А. А. Маслова [129, 130] розроблено та впроваджено у практику фізичного виховання модель підготовки студентів з використанням оздоровчого потенціалу тхеквондо. Представлена модель складається з: програмно-цільової та змістовно-процесуальної частин і системи критеріїв оцінювання досягнень. Результати дослідження свідчать про ефективність застосування тхеквондо в методику проведення оздоровчих занять, побудованих на принципах індивідуалізації та диференціації навчання, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Литвиновим С.А. [122], проведено дослідження з підвищення ефективності фізичної підготовки студентів із застосуванням спеціальних вправ східних єдиноборств у поєднанні з вправами програми фізичного виховання студентів.

Ефективність фізичного виховання студентів вузів на основі засобів та методів, які застосовуються у спортивній підготовці дзюдоїстів доведено О.В. Долгановим [67]. Отримані автором дані свідчать, що організація фізичного виховання студентів, на основі наближення занять за формою та змістом до секційних, дозволяє підвищити рівень фізичної активності, дає можливість ширше оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідних для досягнення високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. Спортизація



фізичного виховання дозволяє розкрити та реалізувати реальні і потенційні можливості студентів, дозволяє успішно вирішувати навчальні та виховні завдання у порівнянні з традиційними підходами до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Інші дослідники [15; 29] пропонують боротьбу самбо в якості ефективного засобу для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання студентської молоді. І доводять, що через заняття боротьбою самбо можна зміцнювати здоров'я студентів і підвищувати інтерес до фізичної культури і спорту. Авторами розроблена і експериментально перевірена методика початкової підготовки з боротьби самбо у процесі фізичного виховання студентів медичного університету.

Дослідженню та експериментальному обґрунтуванню можливості застосування чувашської національної боротьби «Кереш» як засобу фізичного виховання присвятив свою роботу А.І. Орлов [170]. Розроблену авторську програму впроваджено у навчально-тренувальну і виховну роботу з чувашської національної боротьби в клубно-факультативній системі роботи зі студентами.

Клетнева А.А. [98] дослідила та обґрунтувала педагогічну технологію інтеграції національно-історичного досвіду у фізичному вихованні під час навчання студентів педагогічних вузів єдиноборствам.

Олейкіним М.В. [168] та В.Ю. Головановим [47] розглянуто ефективність застосування занять зі східних єдиноборств у вузі, їх роль в підвищенні інтересу студентів до занять фізичною культурою та покращенні рівня фізичної підготовленості. Авторами обґрунтовано доцільність застосування засобів східних єдиноборств на навчально-тренувальних заняттях зі студентами; розроблено і апробовано зміст навчальних програми та навчально-тренувальних занять, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості та зацікавленості студентів різних вузів до занять фізичною культурою та спортом.

Леготкін А.Н. [120] розглянув позитивний вплив спортизованих занять з використанням засобів різних видів спортивної боротьби (спортивних і рухливих ігор з елементами єдиноборств) на фізичний стан студентів і на формування у них стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом у вузі. Автором розроблено варіативну частину програми з фізичного виховання з використанням засобів боротьби; доведено її ефективність; обґрунтовано цілеспрямоване використання нетрадиційних для фізичного виховання студентів борцівських ігор (регболу та ін.); виявлено їх високу ефективність для розвитку фізичних здібностей студентів.

В роботі С. Рябцева [212] розглянуто методику застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні студентів та їх ефективність в підвищенні рівня їх фізичної підготовленості. В результаті дослідження було встановлено, що технічні і тактичні дії, під час єдиноборств були ефективним засобом впливу на розвиток фізичних і особливо координаційних здібностей.

В роботах Криловського О.В. [110] та Хама Г.С. [242] експериментально доведено переваги застосування засобів боксу з метою удосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих вузів у порівнянні зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою.

Авторами розроблено програму використання засобів боксу в формі навчально-тренувальних занять для студентів 1-4 років навчання. Розглянуто можливість використання їх як альтернатива заняттям з фізичного виховання.

Обґрунтовано педагогічні умови, засоби і методи підвищення ефективності оздоровчих занять студентів технічних вузів, які займаються боксом.

Квартичем В.В. [97] розглянуто проблему навчання студентів педагогічних закладів руховим навичкам засобами єдиноборств та

використання їх елементів у процесі фізичного виховання, на матеріалі пляжної боротьби.

В основі проведеного Куликовським Я.В. [112] дослідження лежить проблема використання реконструйованих національних традиційних форм і методів фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах).

Використання розробленої автором методики традиційних засобів фізичної культури українців в навчальному процесі педагогічного вузу зумовили підвищенню рівня фізичної, технічної, змагальної підготовки і функціонального стану організму студентів.

Подібні дослідження були проведені Р.А. Самохою [215], який теоретично обґрунтував та експериментально перевірів ефективність інноваційних технологій фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій. У роботі зазначається, що використання козацьких єдиноборств сприяє підвищенню ефективності навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання.

Дослідники [108; 114; 215] вважають, що науково-обґрунтоване використання засобів народних видів боротьби у фізичному вихованні студентів прикрасить навчально-виховний процес, що значно підвищить ефективність занять, а також, забезпечить молодь знаннями про традиції та звичаї українського народу.

В роботах В.В. Буравцова [31] та С.В. Коробко [106] розглянуто модель виховання фізичних якостей у студентів основної групи за допомогою елементів боротьби сумо. Запропонована модель надасть можливість студентам основної групи поліпшити ефективність створення навички динамічної стійкості. Автори зазначають, що практика залучення студентів до занять сумо вказує на широкий оздоровчий ефект від цих занять.

Прагнення студентів до занять екзотичними для них видами спорту, простота рухових дій, доступність засвоєння технічних прийомів дозволяє

стверджувати дослідникам, що сумо є цілком придатним видом спорту для вдосконалення здоров'я молоді.

Дослідження російських [1; 2; 40; 87; та ін.] і вітчизняних учених [15; 66; 123; 227 та ін.] свідчать про те, що перспективним для формування у студентів здорового способу життя є заняття компенсуючого характеру, проведення занять в оздоровчо-тренувальних групах, секційних заняттях, що частково входять до розкладу занять у вищому навчальному закладі, організація спортивних тренувань з урахуванням оздоровчої спрямованості, інтересів і свободи вибору занять. Зазначається, що це дало б змогу певною мірою зняти протиріччя між існуючою практикою фізичного виховання й необхідністю його перебудови. Подолання цієї суперечності дослідники зв'язують з діяльністю студентських клубних об'єднань за інтересами, які охоплюють різні напрями виховної роботи зі студентами, зокрема і в галузі фізичної культури.

Робіт, що безпосередньо досліджують педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання студентів засобами спортивних єдиноборств, а тим більш боротьби на поясах Алиш, нам знайти не вдалося.

У науковій літературі (монографіях, статтях, дисертаціях) розглядаються проблеми фізичного виховання студентів з позицій його програмного забезпечення, вдосконалення методичних підходів і організаційних форм.

З іншого боку ставляться і обговорюються проблеми здорового способу життя, зміцнення здоров'я, формування потреби в систематичних заняттях фізичною культурою.

Третім напрямом можна вважати професійно-прикладну фізичну підготовку, на основі обліку профілю фахівця, що готується у ВНЗ.

Як самостійний напрям слід виділити і розробку проблем впровадження в навчальний процес кафедр фізичного виховання тих або інших видів спорту, серед яких можна назвати і греко-римську боротьбу.

#### 1.4. Боротьба на поясах Алиш як один із сучасних видів єдиноборств

Мірятися силою і визначати найсильнішого – один з найдавніших звичаїв усіх народів світу. Для слов'янських народів з давніх-давен в такий спосіб доводили свою правоту, здобували авторитет і повагу у чесній сутичці, ще таким чином розважали натовп на святах, ярмарках та масових гуляннях.

Серед народних єдиноборств окремим напрямком виділилася боротьба на поясах (інші назви залежно від місцевості - «в пояски», «на ремені», «на ламках»). Така боротьба була надзвичайно популярною завдяки природності та інстинктивності захоплення (захвату) корпусу суперника спереду обома руками, простого, зручного, міцного та ефективного для виведення з рівноваги і виконання кидків. Важливу роль у популярності відігравала поширеність традиційного атрибуту національного одягу – пояса [108; 114; 212].

Особливості конкретно-історичного середовища, в якому формується спорт, накладають на нього свій відбиток, додаючи йому характер специфічної культурно-побутової традиції і перетворюючи на один з елементів народної, а потім національної культури, в одну з її цінностей.

Тому закономірна поява спорту як суспільного явища саме в даний період розвитку суспільства. Розвиток спорту в окремих країнах, культурні зв'язки народів в цій області призвели, в решті-решт, до виникнення міжнародних спортивних об'єднань. Сучасна культурна консолідація сприяє вирішенню найважливіших соціальних проблем, серед яких особливе значення має перетворення фізичної культури і спорту на засіб всебічного гармонійного розвитку особи.

"Національний стиль" або Боротьба на "Поясах" не є діяльністю з конкурентоздатним походженням, але ближча по своєму походженню до військових мистецтв. Техніка захоплювати і тримати тканину, або пояс супротивника однією рукою, або обома були практичним способом навчати

солдатів захищатися в битві, перехоплюючи супротивника, що наближається. Як наслідок, боротьба розвивалася від її раннього військового коріння до сучасного, конкурентоздатного здійснення. Від давніх часів до сьогодення боротьба надала багатьом націям культурне збагачення на декількох рівнях [112; 118].

Це патріотична гордість, пов'язана з "Національною Боротьбою", військовою майстерністю, "Боротьбою на поясах" або ритуалістичною боротьбою трималася і тримається в спортивних кругах дуже багатьох країн у всьому світі.

Історія боротьби на поясах Алиш своїм корінням сягає в далеке минуле. «Алиш» є одним із стародавніх спортивних ігор киргизького народу. Це найдавніший контактний вид єдиноборств, де два борця б'ються в одязі з поясом. Свідчення про поясну боротьбу зустрічаються в літературі та історії близько 70-ти країн Європи та Азії. Достовірним фактом існування шеститисячрічної історії поясної боротьби є знайдена в Багдаді бронзова статуетка двох борців [15; 114].

Алиш (ще відомий як боротьба на поясах) – силовий вид єдиноборств, призначений об'єднати різноманітні види національних єдиноборств у єдину структуру. Слово «алиш» тюркського походження і означає «чесну боротьбу до визначення найсильнішого супротивника». Сучасний «Алиш» виник на початку 2000-х років у Киргизстані і об'єднав у собі елементи та правила народних різновидів боротьби на поясах з різноманітних етнічних груп Центральної Азії. Боротьба на поясах Алиш офіційно розвивається в світі 15 років, в Україні 10 років. Міжнародна федерація боротьби на поясах Алиш об'єднує, на добровільних засадах, національні федерації і спортивні об'єднання, культивуючи народні види боротьби, що мають багатовікові традиції в своєму розвитку. Не зважаючи на деякі відмінності в правилах змагань і формі одягу, члени МФБП Алиш (Міжнародна Федерація боротьби на поясах «Алиш») на офіційних змаганнях виступають за єдиними правилами, які найбільш прийнятні всім членам федерації, що входять в її

склад. За нашими даними більше ста країн мають свої народні види боротьби, а за відвідуваністю вони є лідерами серед інших видів спорту. Яскравим прикладом є змагання, що проводяться з народних видів боротьби в Австрії, Грузії, Ірані, Киргизії, Узбекистані, Швейцарії, Росії, Україні, які збирають на трибунах десятки тисяч глядачів. Разом з тим, треба відзначити, що значна частина представників народних видів боротьби успішно виступає в олімпійських дисциплінах та на офіційних міжнародних змаганнях [15].

Боротьба на поясах Алиш - збірний вид спорту, що створений з метою об'єднання в рамках єдиних міжнародних змагальних правил безлічі національних видів поясної боротьби [15; 16].

Основними завданнями поширення боротьби на поясах «Алиш»:

- ✓ підвищення варіативності техніки поясної боротьби;
- ✓ пропаганда здорового способу життя;
- ✓ збереження та відродження національних культурних цінностей і традицій.

Від інших видів боротьби на поясах «Алиш» відрізняється способом тримання пояса. Перед захватом борці повинні обгорнути пояси один одного навколо своїх зап'ястків. Існують два стилі, в яких дозволяється чи забороняється проведення прийомів ногами. Останній є менш популярним, більшість змагань проводиться у першому зі стилів, який ще називають «вільним».

З моменту реєстрації Міжнародної федерації боротьби на поясах Алиш проведено 14 чемпіонатів світу в яких приймали участі спортсмени більш ніж з 40-ка країн з чотирьох континентів. В даний час, МФБПА об'єднує 46 членів, які визнані в своїх країнах національними олімпійськими комітетами або державними інституціями [15; 16; 114].

Боротьба на поясах «Алиш» включає два напрямки:

1. Класичний стиль (в основі техніка греко-римської боротьби без прийомів ногами).
2. Вільний стиль (в основі техніка дзюдо, самбо та вільної боротьби).

МФБПА активно розвивається і шукає нові форми в своїй роботі. З цією метою 16-20 березня 2005 р. в Литві, за ініціативою МФБПА, спільно з Олімпійською академією, департаментом спорту Литви проведений міжнародний симпозіум.

Міжнародна федерація боротьби на поясах Алиш з 2009 року входить до структури Всесвітнього Комітету традиційних видів боротьби ФІЛА. В 2010 році боротьба на поясах «Алиш» була представлена у програмі перших змагань SPORT ACCORD COMBAT GAMES 2010 в Пекіні, а в 2013 програмі других змагань SPORT ACCORD COMBAT GAMES 2013 в Санкт Петербурзі.

Нині боротьба на поясах продовжує активно розвиватися не тільки в Центральній Азії, але і в Туреччині, Індії, Іраку, Бангладеші, Шрі-Ланці, Китаї, Кореї, Ефіопії, Швейцарії, Шотландії, Іспанії, Голландії, Росії та Україні.

Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби представляє інтереси України зі спортивної боротьби на поясах Алиш у Європейському Союзі й Міжнародній Федерації боротьби на поясах Алиш з 2004 р.

Сучасний «Алиш» є вертикальним видом боротьби. На змаганнях МФБПА спортсмени виступають в однаковій формі, в куртки синього або зеленого кольору і штанів білого кольору. Поверх куртки пов'язується червоний пояс. Борці захоплюють в положенні стоячи один одного за пояс хресним захватом і з цього положення починають боротьбу. У боротьбі на поясах Алиш дозволені всі дії, здатні перевести супротивника з положення стоячи в положення лежачи, за обов'язкової умови - борці повинні не відпускати захвати. Боротьба ведеться тільки в положенні стоячи. Перемогу бере той спортсмен, який переводить свого суперника з положення стійкі в положення лежачі. Змагання проводяться за олімпійською системою. Як правило, поєдинки насичені технічними діями. Середня тривалість поєдинку не більше хвилини [118].



Усі технічні дії боротьби на поясах Алиш мають специфічну термінологію, класифікуються за умовами виконання та участю тих чи інших частин тіла.

Основними діями при проведенні боротьби на поясах «Алиш» є: техніка кидків, техніка збивання та техніка звалювання суперника.

Допоміжними діями є: техніка захватів та пересувань по поясу суперника, техніка різних пересувань по килиму та техніка виведення із рівноваги противника.

До основних технічних прийомів боротьби на поясах «Алиш» відносять: «підсади», дії за участю стегон, «підхвати», дії за участю грудей, виведення із рівноваги, «посадки», «розкручування», «зацепи», «підніжки», «підсічки», «відхвати».

Кожен з цих прийомів має декілька варіацій способів виконання, що робить боротьбу на поясах Алиш більш видовищною та привабливою, як для спортсменів, так і для глядачів. А висока динаміка рухів вимагає від тих, хто займається даною боротьбою всебічної підготовленості (фізичної, морально-вольової, психічної, технічної, тощо) і перш за все відповідального ставлення до себе та оточуючих. Що неодмінно відбивається на способі життя тих хто займається.

Правила досить прості: суперники хапають один одного за пояси та намагаються зробити кидок супротивника на спину. Дозволяється проводити кидки, підніжки, підсікання, звалювання та активні накриття з положення «стійка при захваті двома руками за пояс супротивника». За кидки нараховуються бали від 1 до 6, залежно від того, як саме супротивник падає на мат. Перший із учасників, який набере 6 балів, стає переможцем. У зміст боротьби на поясах входить проведення прийомів зі стійки (крім переводів) з захопленням на пояс. Мета – кинути, звалити на килим або накрити суперника. Дозволяється проводити прийоми ногами. Прийом виконується з падінням борця, який проводить прийом. Після його проведення, сутичка зупиняється і прийом оцінюється. Якщо не була присуджена чиста перемога,

сутичка поновлюється в центрі килима з вихідного положення. Правила боротьби нічієї не передбачають [17].

Початкове положення – в стійці (обличчям до обличчя) обопільне захоплення двома руками за пояс (хватом зверху) на спині суперника. При цьому права рука проходить під лівою, а ліва – поверх правої руки суперника. Кисті рук просунуті під пояс суперника, захоплені із зовнішнього боку. Розмір пояса при його зав'язуванні визначається на рівні грудей, між поясом і грудьми простір у два кулаки.

Таким чином, боротьба на поясах Алиш – відносно новий вид національних єдиноборств, умови проведення, правила змагань та координаційна структура рухів відносно нескладні, проте у зв'язку з варіативністю техніки та ситуативним характером має широкі можливості для розвитку рухових якостей, виховання морально-вольових якостей та патріотизму, а також мотивації до самовдосконалення та ведення здорового способу життя [118].

Матеріали 1 розділу опубліковані у статтях автора [169; 171; 172].

## **Висновки до першого розділу**

1. Фізичне виховання у вищій школі є засобом впровадження фізичної культури, процесом формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентської молоді у процесі професійної підготовки. Зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення пріоритетним завданням фізичного виховання у ВНЗ є покращення фізичного стану молоді, що реалізується завдяки впровадженню здоров'язбережувальних та здоров'я формувальних технологій у навчально-виховний процес. Проте не дивлячись на велику кількість відповідних досліджень у сучасній теорії та практиці, вирішальним у збереженні й

зміцненні здоров'я є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у повсякденній діяльності.

2. Здоровий спосіб життя виражається у щоденній здоров'язбережувальній поведінці, що спрямована на зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. До групи чинників, які формують здоров'я людини, відносяться екологія, спадковість, рівень життя населення й медичного обслуговування, спосіб життя, причому останній впливає найбільше (50%). Аналіз літературних джерел свідчить, що багато студентів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів. Тому формування здорового способу життя студентів є важливим питанням сьогодення.

3. Заняття фізичною культурою та спортом є єдиним засобом збільшення рухової активності студентської молоді в умовах навчання у ВНЗ. Одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів в аспекті оздоровчої, виховної та професійно-прикладної спрямованості є використання різних видів єдиноборств в обов'язкових та факультативних формах занять. Різні види єдиноборств забезпечують комплексне формування важливого рухового досвіду, в тому числі і навичок самооборони, розвитку рухових якостей, виховання морально-волевих якостей та патріотичне виховання, а також формування здорового способу життя та культури здоров'я студентів.

4. Боротьба на поясах «Алиш»- яскравий і видовищний вид спорту, що ґрунтується на об'єднанні різноманітних видів національних єдиноборств у єдину структуру. Особливостями використання даного виду єдиноборств у процесі фізичного виховання студентської молоді заняттях є широкі можливості застосування для студентів обох статей та різного рівня рухової підготовленості; відсутність особливих для проведення занять; цікавість та

різноманітність засобів, змагальний характер тощо. Поясна боротьба «Алиш» набирає популярності серед сучасної молоді і завдяки своїй філософії може бути одним із дієвих засобів формування здорового способу життя студентів в умовах навчання, який успішно може бути впроваджений у факультативних формах занять.

## РОЗДІЛ 2

# ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ «АЛИШ» У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

### 2.1. Методи та організація дослідження

В процесі нашого дослідження використані загальноприйняті і апробовані сучасними дослідниками наукові методи, що відібрані відповідно до поставленої мети та завдань дисертаційної роботи. Так, у роботі використано.

*Аналіз та узагальнення літературних джерел*, який передбачав вивчення наукових та науково – методичних праць з метою визначення мети, формулювання предмету та завдань дослідження, а також шляхів їх вирішення.

Особливу зацікавленість являли собою наукові роботи, в яких висвітлювалися питання формування здорового способу життя студентської молоді, оздоровчої направленості використання сучасних видів єдиноборств, тенденціям розвитку національної системи фізичного виховання у вищій школі, а також шляхам визначення фізичного та мотиваційного стану студентів.

Проведений аналіз інформаційних джерел та досвіду передової практики свідчить, що проблема формування потреби в здоровому способі життя тільки починає розроблятися. Виділяються мотиви занять студентами фізичними вправами [26; 27; 49; 125]. Розкривається значення фізичного виховання в структурі здорового способу життя, акцентується увага на ролі фізичних вправ як головного компоненту фізичного вдосконалення та на рівнях фізичної підготовленості як основного показника здоров'я [49; 67; 91].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у формуванні потреби в здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту [67; 110]. Формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить тільки за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання [91].

Здоров'я студентів оцінювалося комплексно за його складовими та відповідними показниками (табл.2.1).

*Таблиця 2.1*

**Складові здоров'я студентів та критерії їх оцінювання**

<b>№ п/п</b>	<b>Компоненти здоров'я</b>	<b>Показники</b>	<b>Методи оцінювання</b>
1	Фізичне здоров'я	Соматичне здоров'я	Експрес-методика Г.М. Апанасенка
		Загальна рухова підготовленість	Педагогічне тестування рухових якостей
		Спеціальна рухова підготовленість	Модифікована тестова батарея Піліча-Змудського
		Відповідність біологічного віку паспортному	Методика В.П. Войтенка
2	Психічне здоров'я	Рівень тривожності	Тест Спілберга -Ханіна
		Стійкість до стресових ситуацій	Анкетування
3	Соціальне здоров'я	Умови життя та побуту, наявність стереотипів здоров'язбережувальної поведінки	Анкетування

*Анкетування* досліджуваних проводилося за спеціально розробленою анкетною (додаток А) і передбачало визначення сформованості ціннісного та відповідального ставлення до здоров'я, установки на здоровий спосіб життя, чинників які на них впливають, а також дослідження мотиваційного стану та самооцінки рівня здоров'я студентів.

*Педагогічне спостереження.* На всіх етапах дослідження нами використовувався метод педагогічного спостереження. Об'єктом спостереження були навчальні заняття з фізичного виховання студентів, факультативні заняття з боротьби на поясах «Алиш». При цьому особлива увага зверталася на оцінювання дотримання студентами правил здорового способу життя, динаміки здоров'язбережувальної поведінки.

*Методи оцінки фізичного здоров'я* (педагогічне тестування, інструментальні методи та функціональні проби і методики) застосовувалися для визначення соматичного здоров'я, фізичної працездатності, рухової підготовленості та біологічного віку студентів. *Визначення соматичного здоров'я* проводилося за відомою експрес-методикою професора Г.Л. Апанасенка [9]. Зазначена методика передбачає тестування фізіометричних показників фізичного розвитку: сили згиначів кисті, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), артеріального тиску, частоти серцевих скорочень у спокої та після стандартного навантаження, а також соматометричних (антропометричних) показників: маси та довжини тіла. За допомогою вищезазначених показників обчислюються необхідні індекси, які комплексно визначають загальний рівень здоров'я, а саме: масо-ростовий індекс (індекс Кетле), життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с (функціональна проба Мартіне- Кушелевського).

Тестування м'язової сили згиначів кисті проводилось за допомогою медичного кистьового динамометра з двох спроб, інтервал між спробами - 30с, фіксувався кращий результат з точністю до 0,5 кг; ЖЄЛ – за допомогою сухого портативного спірометра з двох спроб, інтервал між спробами становив 15 с, реєструвався кращий результат; артеріальний тиск (АТ) – за

загальноприйнятою методикою з використанням тонометра; ЧСС визначалась пальпаторно з підрахунком кількості скорочень за 15с.

Методика кількісної оцінки рівня здоров'я представлена у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Кількісна оцінка рівня здоров'я за системою Г.Л. Апанасенка**  
(Г.Л. Апанасенко, 1991)

№	Показники		Функціональні рівні				
			I (низький)	II (нижче середнього)	III (середній)	IV (вище середнього)	V (високий)
1.	Індекс Кетле: $\frac{\text{Маса тіла}}{\text{Довжина тіла}}, \text{ г/см}$	Ч	501	451-500	450 і менше	---	---
		Ж	451	351-450	350 і менше	---	---
	Бали		2	2	0	0	0
2.	Життєвий індекс: $\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Маса тіла}}, \text{ мл/кг}$	Ч	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
		Ж	40 і менше	41-45	46-50	51-56	57 і більше
	Бали		0	2	2	4	5
3.	Силовий індекс: $\frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} \times 100$	Ч	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
		Ж	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
	Бали		0	1	2	3	4
4.	Індекс Робінсона: $\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{сист}}}{100}, \text{ ум.од.}$	Ч	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
		Ж	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	Бали		2	0	2	3	4
5.	Проба Мартіне-Кушелевського: $\frac{\text{Час відновлення ЧСС}}{\text{після 20 присідів за 30 с}}$	Ч	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1.29	59 і менше
		Ж	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1,29	59 і менше
	Бали		2	2	3	5	7
6.	Сума балів		<u>6</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>15</u>	<u>20</u>
	Загальна оцінка		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Ч – чоловіки; Ж – жінки; ЖЄЛ – життєва ємність легень; АТ<sub>сист</sub> – систолічний артеріальний тиск, ЧСС – частота серцевих скорочень



Рівень здоров'я людини оцінюється в балах, при цьому бальна оцінка визначається за наступною градацією: I – низький, II – нижче середнього, III – середній, IV – вище середнього, V – високий. Додавши бали за всіма п'ятьма показниками і порівнявши отриманий результат зі шкалою таблиці 2.2, досліджувані отримували оцінку рівня здоров'я – низьку, нижче середнього, середню, вище середнього, високу.

*Вивчення рухової підготовленості* студентів проводилося за допомогою відомих тестів, що пройшли перевірку на автентичність і описані в різноманітних підручниках, посібниках, методичних рекомендаціях і порівнювалися з Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення для осіб 17-21 року [59].

Загальна рухова підготовленість студентів оцінювалася а допомогою контрольних вправ, які дають інформацію про рівень прояву основних фізичних якостей людини (витривалості, силових та швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності та гнучкості) та передбачені вимогами навчальної програми з фізичного виховання студентів. Рівень прояву витривалості визначався за результатами бігу на 3000 м (юнаки) і 2000 м (дівчата) у часі; рівень прояву сили вимірювали за кількістю разів виконання підтягування на поперечині (юнаки) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), швидкості - за часом подолання дистанції 100 м; спритності - за результатами човникового бігу 4x9 м у часі; гнучкості - за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см), швидкісно-силових якостей – за допомогою стрибка у довжину з місця (см). Критеріями визначення слугували загальноприйняті Державні тести та нормативи для студентів вищих навчальних закладів (табл.2.3).

Оцінка індивідуальних результатів тестування показників загальної фізичної підготовленості здійснюється за рейтинговою системою у балах. Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (табл. 2.4).

Таблиця 2.3

**Тести і нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів**

Види випробувань	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість: біг на 3000 м, хв, с біг на 2000 м, хв, с	Ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
або плавання за 12 хв., м	Ч	725	650	550	450	350
	Ж	650	550	450	350	300
Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8
	Ж	3	2	1	1/2	-
або вис на зігнутих руках, с	Ч	60	47	35	23	10
	Ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	210	196	184	172	160
або стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	Ж	46	44	40	30	30
Швидкість: біг на 100 м, с	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15..5
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Спритність: човниковий біг 4x9 м, с	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички Плавання, стиль вільний, м	Ч	100	75	50	25	-
	Ж	100	75	50	25	-

Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування**

Фізичні здібності	Оцінка тесту в балах	Коефіцієнт	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
Витривалість	1-5	2	2-10
Сила	1-5	1	1-5
Силова витривалість	1-5	2	2-10
Швидкість	1-5	1	1-5
Спритність	1-5	1	1-5
Гнучкість	1-5	1	1-5
Швидкісно-силові здібності	1-5	2	2-10

З метою визначення рівня спеціальної рухової підготовленості з боротьби на поясах «Алиш», що включає рівень розвитку спеціальних рухових здібностей юнаків, модифіковано і використано відому тестову батарею Піліча - Змудського [212]. У батарею включено 4 тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів (динамічна силова витривалість), стрибок угору з місця, см (вибухова сила ніг), нахил тулуба в положенні стоячи, см (гнучкість хребта), час складної зоровомоторної реакції вибору, с.

*Визначення біологічного віку студентів.* Аналіз тривалості та якості життя українців та мешканців ближнього зарубіжжя показує, що останні десятиліття відмічені різким погіршенням стану здоров'я всіх вікових категорій населення, зокрема, усі автори звертають увагу на передчасне «зношування», старіння організму [1, 5, 6, 13, 194]. Ступінь цього «зношування» можна оцінити за біологічним віком та розрахованим за ним показником темпу старіння організму (Войтенко В.П., 1991) [44]. Можлива підсумкова оцінка за тестування фізичних здібностей від 10 до

50 балів. Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Шкала оцінки суми результатів тестування фізичної підготовленості**

Сума балів	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	високий	відмінно
35-44	вищий за середній	добре
25-34	середній	задовільно
15-24	нижчий за середній	незадовільно
10-14	низький	погано

Біологічний вік (БВ)– це показник рівня зношеності структури та функції певного структурного елементу організму, групи елементів та організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвідношень значень виміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середньо популяційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку [44, 193, 194, 195].

Для розрахунку БВ використовують таку формулу для чоловіків:

$$\text{БВ} = 27,0 + 0,22 * \text{АТС} - 0,15 * \text{ЗДвд} + 0,72 * \text{СОЗ} - 0,15 * \text{СБ},$$

для жінок:  $\text{БВ} = -1,46 + 0,42 * \text{АТП} + 0,25 * \text{МТ} + 0,70 * \text{СОЗ} - 0,14 * \text{СБ}$ , де:

МТ – маса тіла, кг;

СОЗ – самооцінка здоров'я за анкетною, балів (додаток Б);

ЗДвд – затримка дихання на вдиху, с;

АТс – артеріальний тиск систолічний, мм.рт.ст.,

АТП – артеріальний тиск пульсовий, мм.рт.ст.,

СБ – статичне балансування на правій нозі, с.

За допомогою наведених формул вираховують біологічний вік. Для визначення, наскільки він відповідає календарному, потрібно зіставити їх індивідуальні величини. Величина належного БВ (НБВ) визначається за

формулами:

$НБВ=0,629*КВ+18,6$  – для чоловіків;

$НБВ=0,581*КВ+17,3$  – для жінок,

де КВ – календарний вік.

*Методи оцінювання психічного здоров'я* (психологічні тести і методики).

За визначенням В.П. Петренка і Н.А. Щербини [246], «психічне здоров'я - це такий відносно стійкий стан організму й особистості, що дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі». У валеології психічне здоров'я пов'язують зі як здатність психіки до самоорганізації (саморегуляції, самооновлення, самовідновлення) [26]. На думку Мохнач М.М., психічне здоров'я — стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [147].

Стійкість психіки людини залежить від міцності даних механізмів. міцніші дані механізми, тим краща динамічна. Визначальним є усвідомлення проблеми й активне вольове управління власною психікою. За даними Щербини Н.А., одними з провідних показників психічного здоров'я є оптимальний рівень тривожності та нервово-психічна стійкість (стресостійкість) [209].

Психічне здоров'я людини тісно пов'язане із наявністю і збереженням психологічної стійкості у стресових ситуаціях. Проблеми психологічної стійкості особистості мають велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних потенцій людини. До складових психологічної стійкості належать:

- здатність до особистісного зростання з адекватним розв'язанням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових);
- відносну (неабсолютну) стабільність емоційного стану і сприятливого настрою;
- розвинене вольове регулювання.

Стійкість до подолання труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічного саморегулювання, постійний досить високий рівень настрою - це невід'ємні складові психічного здоров'я.

Складовою психічного здоров'я людини є психоемоційна стійкість, що виражається в оптимальному рівні тривожності та стійкість до стресів.

Визначення рівня стійкості до стресів проводили за допомогою анкетування. Дана методика широко використовується фахівцями у галузі фізичного виховання та спорту [241].

Анкета (додаток В) складається з 18-ти питань, відповіді на які оцінювалися у балах від 1 до 3. Сума балів у результаті тестування свідчить про стан психоемоційної стійкості досліджуваних.

Повсякденна діяльність студентів в умовах навчання та побуту супроводжується різноманітними ситуаціями, пов'язаними з психологічною напруженістю [246]. Доволі успішно нервово-емоційна стійкість виховується у процесі занять різними видами єдиноборств, до яких відноситься і боротьба на поясах «Алиш».

Навчальна та професійна діяльність вимагає від сучасної молодої людини витримки, розсудливості і адекватного реагування на негативні прояви навколишнього середовища. Доведено, що тривожність людини здійснює вплив на фізичне та психічне здоров'я, розвиток емоційної сфери і спілкування, навчальну діяльність і т. д., оскільки вона призводить до зниження розумової та фізичної працездатності, продуктивності діяльності, труднощів у спілкуванні тощо, а також часто є причиною патологічних явищ і складовою клінічної картини різноманітних психосоматичних та психічних

розладів [213].

Тривожність як нормальна реакція на сигнал про небезпеку концентрує увагу на можливих труднощі, перешкоди задля досягнення мети, дозволяє мобілізувати сили та цим досягти найкращого результату [213]. Надмірний рівень тривожності є дезадаптивною реакцією людини на ситуацію та проявляється у спільній дезорганізації поведінки й діяльності. У психологічній практиці зустрічається повна відсутність тривоги, яка перешкоджає нормальній адаптації. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності сприймається як необхідний показник ефективного пристосування до дійсності та складовою психічного здоров'я.

Ч. Спілберг виділяє два види тривожності. Ситуативна тривожність, що викликається конкретною ситуацією, напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень, які об'єктивно викликають занепокоєння. Цей стан не тільки є нормальним, але і відіграє позитивну роль, оскільки виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем. Ненормальним є низький рівень ситуативної тривожності, коли людина у серйозних обставинах демонструє недбалість і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильність життєвої позиції, недостатньо сформульованої самосвідомості. Особистісна тривожність як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно цього не вимагають. Вона характеризується появою несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну.

Для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності студентів використано психологічний тест Спілберга - Ханіна [214].

Шкала самооцінки складається з двох опитувальників, які роздільно оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1-20) і особистісну (ОТ, вислови № 21-40) тривожність (додаток Г). Особистісна тривожність відносно стабільна і не

пов'язана з ситуацією, оскільки є властивістю особистості. Реактивна тривожність, навпаки, буває викликана певною конкретною ситуацією.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\Sigma 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 - низька тривожність; 31-45 - помірна тривожність; 46 і більше - висока тривожність.

*Духовне здоров'я* можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я.

Духовне здоров'я особистості - це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя.

Основоположник шкільної валеологічної науки та практики В.О. Сухомлинський, надаючи великого значення духовному здоров'ю особистості у книзі «Як виховати справжню людину», вважав, що «духовне багатство людини - один з найважливіших показників її всебічного



розвитку». В.О. Сухомлинський вважав, що немале значення має фізичне, психічне, моральне й духовне здоров'я вчителів, тому що без нього важко досягти очікуваних результатів і в дітей. Душа кожної дитини - це квітка, але проросте вона чи ні - залежить від духовності, виховання і навчання високодуховних принципів моралі - основи здорового способу життя. Обов'язок батьків, вихователів дошкільних закладів, педагогів перед майбутнім - не втратити душі дітей, а виплекати їх на основі найвищих людських цінностей, духовних потреб, що забезпечують здоров'я.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Духовні потреби є системою складних і неоднозначних за характером і силою внутрішніх спонукань людини, які піднімаються на задоволення потреб її безпосереднього існування.

Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення. Розкривається вона через неповторні поєднання:

- бачення прекрасного у довкіллі та в самій собі (естетизм);
- вироблення певних правил поведінки щодо навколишнього світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм);
- розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей (філософське світобачення).

Кожна складова здоров'я багатогранна, непроста. Але лише за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається духовна потреба і духовне здоров'я людини. Духовна потреба - це те джерело, що наповнює єство людяністю, не дає прорости злу, черствості, зухвальству. Крок за кроком, показуючи зразки духовної поведінки, приклади здорового способу життя і діяльності людей духовно багатих, вивчаючи принципи духовної моралі, ставлячи учнів у позицію необхідності морального вчинку взагалі та здорового способу життя зокрема, навчаючи думати не поверхово,

а глибоко, духовно, ми підведемо вихованців до того моменту, коли вони скажуть «я хочу так вчинити», «я вимушений так діяти», «я не можу зробити по-іншому, бо так велить совість і внутрішній голос». Тобто заявить про себе духовна потреба бути чесним, добрим, співчутливим, милосердним, турботливим, щирим тощо.

Отже, внутрішнім регулятором духовності людини є її совість. Видатний німецький філософ Кант казав, що совість - це закон, який живе в нас самих, а французький філософ Гольбах називав совість нашим внутрішнім суддею.

Совість - це вимоги, які людина висуває до самої себе. Духовно розвинена людина сама контролює свої дії, свій спосіб життя, прагне не допустити їх відхилення від певних суспільних і моральних вимог і норм, незалежно від того, чи контролює ще хтось її дії, чи ні. А робить це вона внаслідок розвиненої духовності, совісті.

Сучасна наука довела, що від духовного стану людини залежить її фізичний розвиток. Без душі немає особистості, без особистості немає прогресу цивілізації, без руху немає життя. Духовність як форма прояву морального потенціалу людини спрямована на доброзичливість, співучасть та безкорисливість. Щоб стати фізично здоровим, потрібно щиро прагнути закладати міцний фундамент духовності, тоді подолаєш хвороби, будеш здоровим і щасливим. Висока духовність - це мета всіх оздоровчих систем.

Високий духовний рівень допомагає людині усвідомити цінність життя, його сенс, самоутвердитись як індивідуальність, знайти своє місце в суспільстві, зберегти здоров'я. Цьому, безумовно, сприяє вміння критично оцінити свою особистість, здатність поводити себе безконфліктно з оточенням, прагнення до самовдосконалення. Однією зі стрижневих складових формування духовного виховання людини є її свідомість.

Свідомість - один із найскладніших психічних процесів, який визначає ставлення людини до світу через суспільно вироблену систему знань, закріплених у мові, найвища форма відображення матерії. Виникає

свідомість тільки у суспільстві, притаманна лише людині. За своєю природою свідомість є властивістю високоорганізованої матерії - головного мозку людини. Вважають, що людина перебуває при свідомості, якщо вона здатна:

- зосередитися на різних явищах відповідно до обстановки;
- продовжувати абстрактні думки, оперувати ними, а також виражати їх словами;
- оцінювати майбутній вчинок, тобто має здатність до очікування і прогнозу;
- усвідомити своє Я і визнати інших індивідуумів;
- оцінювати значення естетичних і етичних цінностей.

Складовою частиною духовного здоров'я людини є самопізнання.

Самопізнання - це пізнання своєї сутності, виявлення в собі як негативних, так і позитивних рис, а також можливостей, що можуть слугувати правильному, всебічному та гармонійному розвитку особистості. Це процес тривалий, постійний, складний та індивідуальний. Самопізнання здійснюється через самоспостереження, самооцінку, самокритику, самоаналіз. Самоспостереження – це спостереження, об'єктом якого є: психічний стан і дії самого спостерігаючого суб'єкта. Воно базується на загальній спостережливості особистості. Спостережливість - здатність людини за допомогою органів чуттів за активної участі свідомості точно і повно відображати те, що відбувається довкола. Самоспостереження починається з точності розумового сприйняття й аналізу того, що трапилося з людиною протягом дня. Тому треба розвивати здатність бачити відчуття інших (радість, смуток, задумливість, старанність та ін.), тоді людина краще розумітиме інших і їй буде легше розібратися у собі. Навчитися спостерігати за собою у складних психологічних ситуаціях, виявити об'єктивність щодо себе, казати собі правду - це сила, благородство і мудрість людини.

Самопізнання неможливе без самокритики. Самокритика - це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості,

помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негідний учинок, неправильну думку, поведінку. В основі самокритики лежить критичність розуму, розвинуте мислення, тобто вміння бачити позитивне та негативне в навколишній дійсності. Тому людині треба розвивати свою пам'ять, мислення, вчитись аналізувати й синтезувати, порівнювати й узагальнювати, класифікувати, знаходити, виділяти головне. Якщо людина навчиться точно аналізувати свої дії, поведінку, тоді зможе провести об'єктивний самоаналіз.

Самоаналіз — це усвідомлення й аналіз своїх вчинків. У ході аналізу подій і вчинків відбувається переосмислення життя, відкриваються нові грані буття, це дає змогу людині передбачити можливі помилки, не повторювати їх і розібратися у причинах, які призвели до них. Самооцінка - це важливий елемент самопізнання, вміння оцінити самого себе, своє місце в житті та серед інших людей, свої хиби, можливості, нахили, поведінку. Від самооцінки залежить розвиток тих чи інших рис особистості (критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач, оцінка своїх реальних можливостей та інше). Якщо рівень життєвих домагань людини відповідає її реальним можливостям, то особистість здатна до адекватної самооцінки. І навпаки, розбіжність між домаганнями людини та її реальними можливостями свідчить про неадекватну самооцінку особистості. У цьому разі людину переслідують невдачі, виникають емоційні зриви. На підставі об'єктивної узагальненої самооцінки особистості будується її самоповага.

Самоповага необхідна для повноцінного розвитку особистості. Самопізнання і самовдосконалення дає можливість людині зрозуміти своє місце у світі, сенс життя, глибше пізнати себе, відчувати свої сили, формує її характер і волю, щоб стати кращою, бути духовно здоровою.

Дотримання моральних норм — основи духовного здоров'я - можна розвивати у молоді і на уроках фізичного виховання. Різні рухові ігри та змагання можна використати як одну з форм рольового навчання духовної свідомості та мислення. Із їх допомогою студентам можна прищеплювати найважливіші духовні якості, зокрема такі:

- готовність піти па жертву ради далекої мети;
- сприйняття критики на свою адресу та бажання робити з неї повчальні для себе висновки;
- увага до ближнього та повсякчасна готовність допомогти будь-кому;
- здатність творчо працювати у колективі;
- здатність працювати без ворожнечі, позбутися заздрощів;
- цілеспрямованість, наполегливість, самодисципліна, дотримання загально прийнятих етичних та моральних норм тощо.

У цьому плані заслуговують на увагу рекомендації багатьох вчених, котрі вважають спортивні ігри без дотримання їх учасниками загальноприйнятих моральних норм, етичних критеріїв, саморегуляції своєї поведінки антигуманними. Завдяки фізичній культурі сучасної молоді відкриваються можливості для досягнення певної гармонії душі й тіла, а це, у свою чергу, пов'язано із задоволенням найважливіших запитів молодого покоління. З них звернуто увагу на такі: продовження роду, моральне самовдосконалення, естетичне задоволення від культурного спілкування, взаємозв'язок естетики активного способу життя з природними задатками організму та душі.

*Методи статистичної обробки даних.* Отриманий цифровий матеріал дисертаційного дослідження оброблено за допомогою стандартних статистичних методів обробки даних, що застосовуються в дослідженнях з педагогіки, соціології, психології, фізичного виховання та спорту [50, 87, 158, 219].

Організація педагогічного експерименту передбачала застосування вибіркового методу. Для опрацювання та представлення цифрового матеріалу дослідження обчислювали такі числові характеристики вибірки: середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), коефіцієнт варіації ( $V$ ).

Статистичній обробці підлягали результати анкетування та тестування, при визначенні рівня соматичного здоров'я, фізичної працездатності, рухової

підготовленості та психоемоційної стійкості студентів. Для оцінки достовірності різниці між результатами педагогічного експерименту та вихідними даними використано  $t$  - критерій Ст'юдента при рівні значущості  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$ .

Цифровий матеріал дослідження оброблено за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel 2007, а також сучасного пакету статистичного аналізу, Statistica-6.0 (StatSoft Inc., США), надійність застосування яких підтверджена багатьма дослідженнями.

*Організація дослідження.* Дослідження зі студентами проводилося в чотири етапи в період 2006-2014 рр. на кафедрі фізичного виховання та єдиноборств Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. На першому етапі (2006-2010 рр.) здійснено аналіз і узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної, спеціальної та фізкультурно-спортивної літератури з визначенням стану проблеми дослідження в сучасній педагогічній теорії та практиці. Основну увагу приділено вивченню сучасних тенденцій розвитку та організації фізичного виховання у вітчизняних вищих навчальних закладах та особливостей формування здорового способу життя студентів. Проаналізовано організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентської молоді до здорового способу життєдіяльності засобами фізичного виховання та теоретико-методичні основи використання спортивних єдиноборств для збереження та зміцнення здоров'я. Опрацьовано сучасні науково-методичні та практичні розробки щодо підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення засобами спортивних єдиноборств і безпосередньо боротьбою на поясах Алиш. Проведено експертне опитування студентського складу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з метою визначення стану сформованості та моральної готовності до здорового способу життя.

На першому, аналітико-пошуковому етапі дослідження обґрунтовано основну мету, задачі і методи дисертаційної роботи, визначено етапи

педагогічного експерименту, розроблені технологія й алгоритм проведення дослідження; відібрано спеціалізовані тести і методики для діагностики показників фізичного стану та здоров'я, а також рухової підготовленості досліджуваного контингенту.

На констатувальному другому етапі дослідження (2010-2012 рр.) проведено анкетування студентів з метою вивчення їх мотивації до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивних уподобань; діагностику показників фізичного стану (рівня соматичного здоров'я, рухової підготовленості), біологічного віку, психоемоційного стану молоді.

Вивчення передового досвіду щодо використання засобів спортивних єдиноборств у процесі формування здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я, аналіз об'єктивних даних щодо розвитку організму студентів, вивчення суб'єктивних даних анкетування та експертного опитування в поєднанні з результатами інших досліджень, дали змогу побудувати модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах Алиш.

Третій етап дослідження (2012-2014 рр.) присвячено формувальному педагогічному експерименту, під час якого у процес фізичного виховання студентів впроваджено методику формування здорового способу життя на заняттях з боротьби на поясах Алиш у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

У дослідженні взяли участь студенти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. В анкетуванні взяло участь 208 студентів та 102 студентки молодших курсів. Констатувальний етап педагогічного експерименту передбачав участь 208 юнаків 1-2 курсу. Безпосередньо участь в формувальному етапі експерименту взяли 60 юнаків молодших курсів, з яких було сформовано експериментальну та контрольну (КГ) групи по 30 осіб відповідно. Студенти експериментальної групи, окрім обов'язкових занять, займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш» 4 години на тиждень, контрольна група юнаків також мала

можливості відвідувати факультативні заняття за вибором в аналогічному обсязі.

У студентів експериментальної групи у процес факультативних занять боротьбою на поясах Алиш була впроваджена експериментальна методика формування умінь та навичок до здійснення здорового способу життя. Студенти контрольної групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання та відвідували факультативні заняття за вибором.

На завершальному етапі дослідження (2013-2014 рр.) проведено дослідно-експериментальну перевірку ефективності впровадження методики формування здорового способу життя засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі студентів. З метою визначення сформованості здорового способу життя наприкінці навчального року у студентів оцінювалися мотивація, теоретичні знання, активність і систематичність занять, та показники здоров'я за відповідними спеціально розробленими критеріями. Для визначення ефективності впровадження експериментальної методики враховувалася динаміка мотиваційного, фізичного та психоемоційного стану студентів. Проведено порівняння показників здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану студентів експериментальної та контрольної груп; мотивації та теоретичної підготовленості, в результаті чого отримано інформацію про ефективність впливу відповідних заходів щодо формування умінь та навичок до ведення здорового способу життя.

Констатувальний етап педагогічного експерименту включав дослідження мотивації студентів до занять фізичними вправами та дотримання здорового способу життя, діагностику фізичного стану (рівня соматичного здоров'я, рухової підготовленості), біологічного віку, психоемоційного стану студентів. Ключовим етапом дисертаційного дослідження був формувальний педагогічний експеримент. Його основним завданням є підтвердження ефективності впровадження засобів спортивних єдиноборств, зокрема боротьби «Алиш», на факультативних заняттях з



фізичного виховання у процес формування здорового способу життя студентів шляхом формування у них відповідних здоров'язбережувальних компетентностей.

Формувальний етап педагогічного експерименту включав розробку методики формування умінь та навичок здорового способу життя засобами боротьби «Алиш», її впровадженні у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів ВНЗ та дослідженні ефективності її впливу на культуру здоров'я студентів, що виражається у способі життя та динаміці показників здоров'я.

Студенти експериментальної групи, окрім обов'язкових занять, займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах Алиш 4 години на тиждень, контрольна група юнаків мала можливість відвідувати факультативні заняття з фізичного виховання за вибором в аналогічному обсязі. Програма формувального експерименту представлена у табл. 2.6.

*Таблиця 2.6*

#### **Програма формувального експерименту**

Групи	Кількість занять за розкладом	Кількість факультативних занять (КГ), та боротьбою Алиш (ЕГ)	Кількість семестрів	Зріз показників здоров'я
Експериментальна	4 години на тиждень	4 години на тиждень (боротьба «Алиш»)	2	Наприкінці першого та другого року навчання
	Разом: 8 годин на тиждень			
Контрольна	4 години на тиждень	4 години на тиждень (за вибором)	2	Наприкінці першого та другого року навчання
	Разом: 8 годин на тиждень			

У процесі факультативних занять студентів ЕГ здійснювався цілеспрямований педагогічний вплив на засвоєння теоретичних і методичних

основ фізичного вдосконалення з урахуванням індивідуальних можливостей та спеціальної спрямованості засобів спортивних єдиноборств. В основі побудови змісту навчально-тренувальних занять лежало завдання сприяти формуванню позитивної установки і свідомої потреби у дотриманні здорового способу життя та навчити студентів використовувати спеціальні знання та фізичні вправи для покращення здоров'я виходячи з індивідуальних можливостей.

У ефективність впровадження методики формування здорового способу життя засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі визначалася за критеріями, які дають можливість оцінки рівнів сформованості таких компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного. Так, сформованість здорового способу життя та культура здоров'я молоді визначалася комплексно за дотриманням стереотипів здоров'язбережувальної поведінки, теоретичною підготовленістю та динамікою показників фізичного й психічного здоров'я.

## **2.2. Фізичний та мотиваційний стан студентської молоді**

### ***Характеристика мотиваційного стану студентів***

За визначенням фахівців мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [90,227]. Мотивація до діяльності має різні форми прояву і може бути позитивною, або негативною.

Так одні студенти проявляють бажання вчитися, прагнуть досягти як найвищих результатів, інші навпаки направляють свої зусилля на уникнення навчання та виконання студентських обов'язків.

За свідченнями сучасних фахівців-педагогів, однією з головних проблем навчання у вищій школі є – формування позитивної навчальної мотивації у майбутніх спеціалістів.

Загальновідомо, що успіх у будь-якій діяльності буде більш ефективним, коли вона змотивована на досягнення поставленої мети. Мета – це уявлення про майбутній результат, про те, що повинно бути здобуто. Суб'єктивною рушійною силою до досягнення поставленої мети виступає мотив.

Мотив – це те, що дозволяє суб'єкту надавати результату певну цінність і значимість. Мотив є наміром, з яким визначилась особистість, бажанням щось зробити і разом з метою складає основний регулятор поведінки. Мотиви не є сталою системою, тому їх можна підсилити, послабити і навіть змінити в процесі навчання та виховання, використовуючи для цього різноманітні методи і прийоми педагогічного впливу на вихованців.

Формування мотивації повинно проходити з дотриманням певних вимог:

- формування мотивації треба починати з діагностики мотиваційної сфери, з виявлення вихідного стану мотивації учня;
- постановка цілей створення мотивації є необхідною важливою вимогою науково обгрунтованого процесу її виховання;
- добір і застосування науково обгрунтованих педагогічних засобів виховання мотивації.

Для вирішення завдань створення мотивації до занять фізичною культурою, необхідно визначити особливості її формування у певної вікової і соціальної групи населення. Так, у вищих навчальних закладах відвідування факультативних занять у поза навчальний час потребує наявності стійкої мотивації до занять фізичними вправами. Недостатня дослідженість особливостей формування мотивації у юнаків і дівчат, що навчаються у ВНЗ, і значущість цього питання для ефективної організації фізичного виховання студентів доводить актуальність цього питання.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту були проведені дослідження фізичного та мотиваційного стану студентів 1-2 курсів

Національного педагогічного університету імені М.П Драгоманова. Отримані дані дозволили оцінити мотивацію студентів до дотримання здорового способу життя, рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості, біологічний вік, психоемоційний стан, а також простежити за динамікою цих показників протягом певного періоду навчання.

Згідно з теорією А.А. Маслоу [129] потреби людини є основним мотивом її поведінки, а отже і діяльності.

В основі ж поведінки людини лежить задоволення її фізіологічних та соціальних потреб часткову реалізацію яких, вважають фахівці, можна досягнути через впровадження у повсякденне буття цінностей здорового способу життя.

Мотивацію студентів щодо уявлення та дотримання здорового способу життя, а також їх відношення до спортивних єдиноборств визначали за допомогою спеціально розробленої анкети.

Аналіз результатів опитування студентів 1-2 курсу засвідчив, що переважна більшість молоді має недостатні уявлення про здоров'я та поняття про здоровий спосіб життя і в основному вони мають загальний та поверховий характер. Так 73,8% студентів не знають основних принципів здорового способу життя. Дані опитування свідчать, що 69,3% студентів на рівні суб'єктивних відчуттів усвідомлюють взаємозв'язок здорового способу життя і власних дій.

Наприклад, такий загальноприйнятий фактор як особиста гігієна, яка включає умивання, чищення зубів, миття рук і прийняття душу, чистий одяг, чисте житлове приміщення і місце навчання, виділило всього 44,7 % хлопців і значно більше 73,5 % дівчат (рис. 2.1).

Недостатньо уваги, на наш погляд, опитані респонденти приділяють процедурам загартовування, це відзначили всього 19,2% хлопців і 14,7% дівчат (рис.2.2), що не сприяє підвищенню неспецифічної резистентності організму і часто призводить до гострих респіраторних захворювань (більше 80 % студентів).

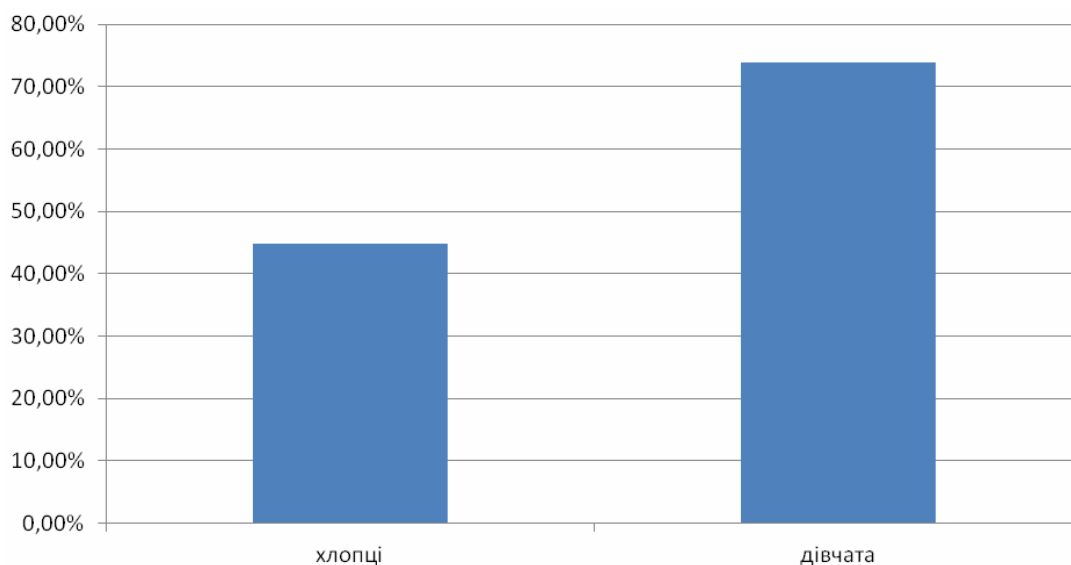


Рис.2.1. Значення факторів особистої гігієни в уявленні студентів про здоровий спосіб життя

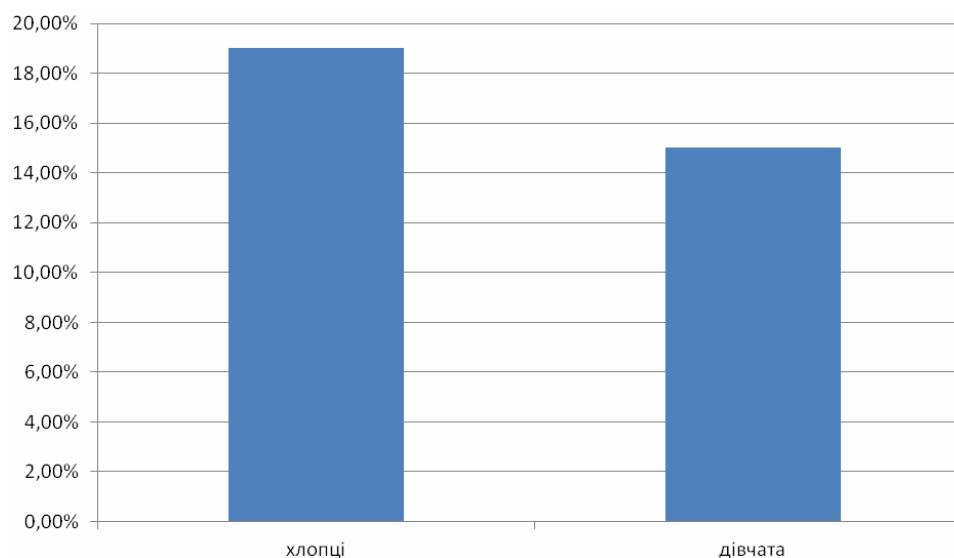


Рис. 2.2. Значення факторів загартовування в уявленні студентів про здоровий спосіб життя

Серед усіх доступних факторів впливу на здоровий спосіб життя у хлопців на першому місці - рухова активність - 56,7%, на другому - відсутність шкідливих звичок - 48,1 %, на третьому - особиста гігієна – 44,7%, на четвертому - правильне харчування - 32,2%, на п'ятому - режим дня - 25,9% і на шостому - загартування – 19,2% (рис.2.3).

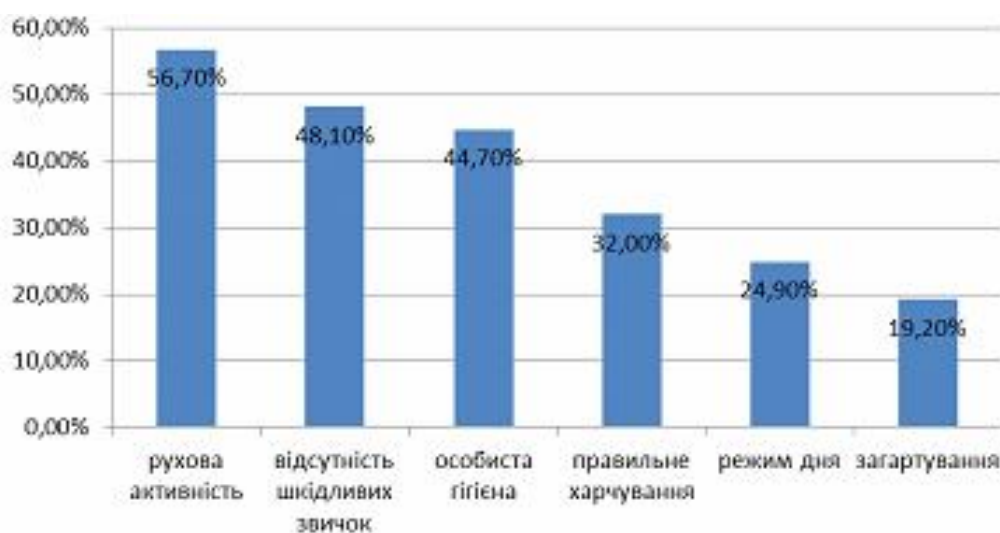


Рис.2.3. Уявлення про значущість факторів впливу на здоровий спосіб життя серед хлопців

Таким чином, розуміння здорового способу життя у юнаків зводиться до занять фізичними вправами та відмовою від шкідливих звичок.

Опитані дівчата на перше місце виділяють особисту гігієну - 73,5 %, на друге - відсутність шкідливих звичок - 54,9%, на третьому - рухова активність - 37,3%, дотримання правильного харчування - 26,5% - на четвертому місці, режим дня – 21,4% - на п'ятому, і на шостому процедури, які загартовують організм – 14.7% (рис.2.4.)

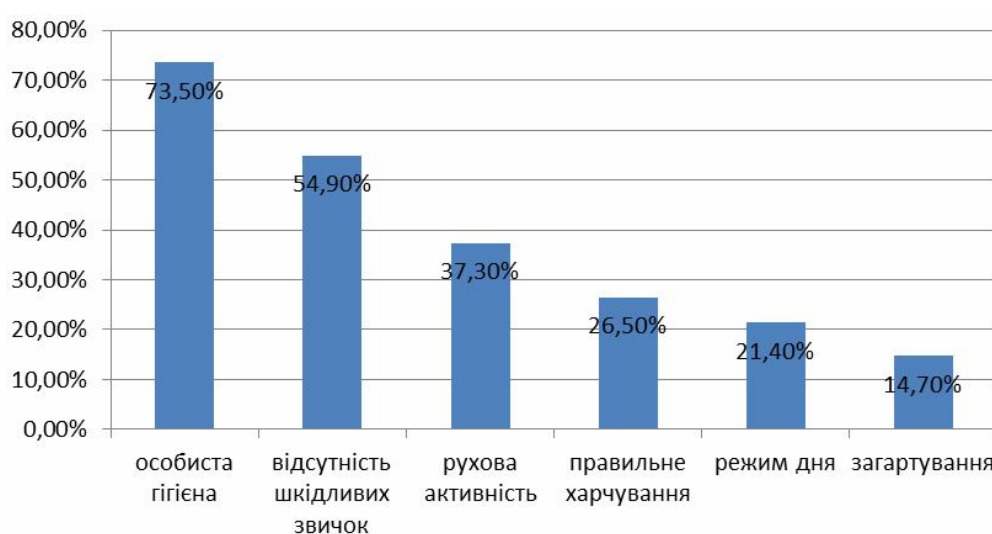


Рис.2.4. Уявлення про значущість факторів впливу на здоровий спосіб життя серед дівчат

У студенток здоровий спосіб життя асоціюється найперше з дотриманням гігієни та відсутністю потреби в тютюнопалінні та вживанні алкогольних напоїв.

Свій фізичний стан як добрий оцінюють 51,3% респондентів, задовільний - 32,6%, незадовільний 5,8%, не знають про свій стан здоров'я зовсім - 9,3%. Таким чином, можна зробити висновок, що студенти в цілому спроможні оцінювати стан свого здоров'я, але у власних судженнях вони надають перевагу охоронному підходу до здоров'я (рис.2.5).

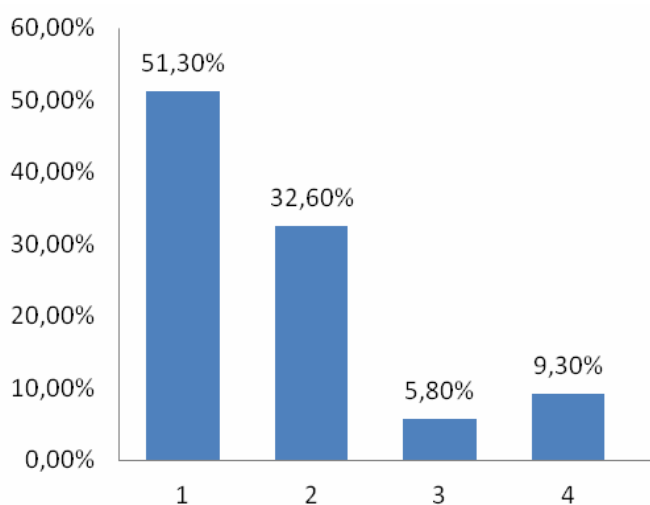


Рис. 2.5. Самооцінка фізичного стану студентів, де 1-добрий, 2-задовільний, 3-незадовільний, 4 – не знають про свій стан

Вивчення мотиваційних цінностей студентів підтвердило висновок, що загальними й найбільш значимими для більшості з них є такі цінності як сім'я, здоров'я, освіта, дружба, впевненість у собі, пізнання нового.

Мотивація збереження здоров'я у студентів пов'язана з небажанням бути слабким і хворобливим, досягненням життєвих успіхів, бажанням бути сильним та гарним.

Важливо наголосити, що краса й сила у студентів асоціюється з успіхом у міжособистісному спілкуванні. У багатьох студентів чітко виражена мотивація піклування про здоров'я, пов'язана зі значними життєвими цінностями. У більшості студентів вона зумовлена бажанням запобігти хворобі, а не мотивами саморозвитку і самореалізації. Здобуті в

процесі масового опитування дані свідчать, що, не дивлячись на зацікавлене ставлення до свого здоров'я, студенти більшу частину свого вільного від навчання часу проводять перед екраном телевізора, або за комп'ютером (69,4%).

Тільки 11,6% студентів займаються у спортивних секціях, 9,4% тренуються самостійно і лише 17,4% студентів регулярно виконують ранкову, або вечірню гімнастику (рис 2.6).

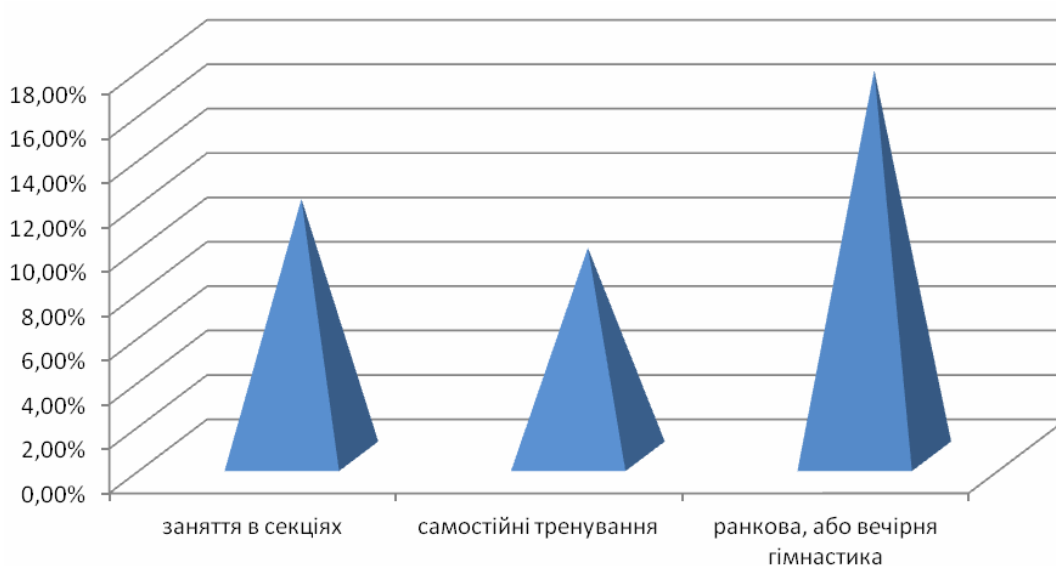


Рис. 2.6. Кількість студентів, які займається видами рухової активності в поза аудиторний час

У ході дослідження було також встановлено, що фізична культура і спорт займає високе місце в ієрархії цінностей респондентів. Незалежно від характеру ставлення до спортивної діяльності (активного чи пасивного), більшість респондентів визначають позитивну роль спорту для себе особисто.

Більшість студентів (80,6%) вважають заняття фізичними вправами корисними, а лише 3,5 % взагалі вважають рухову активність необов'язковим видом діяльності. На наш погляд, це можна пояснити тим, що велика частина студентів усвідомлює позитивність впливу фізичних вправ на організм у цілому і зокрема на рівень здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також на рівень фізичного розвитку.



Група, яка сумнівається у користі занять фізичною культурою та спортом, склала 14,9%, що, швидше за все, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив фізичної культури на організм, а можливо їм просто не подобається, як проходять дані заняття і студенти мають деякі функціональні недоліки у фізичному розвитку і підготовленості (зайва повнота, невиконання нормативних тестів), що позначається на загальний рейтинг у групі, і особливо на положення в групі юнаків

Якісна сторона занять фізичного виховання студентами була оцінена високо: більше 80 % опитаних задоволені якістю їх проведення. Це говорить про те, що заняття проходять на досить високому емоційному і професійному рівнях і тому здатні викликати стійкий інтерес в студентів, що позитивно впливає на відвідуваність. Студентів, що не відвідували заняття фізичного виховання взагалі, не виявилось, група, що рідко відвідує заняття фізичного виховання склала всього 5,5%, а група, що відвідує всі заняття фізичного виховання, склала 94,5 %, що складає значну частину опитаних (рис.2.7).

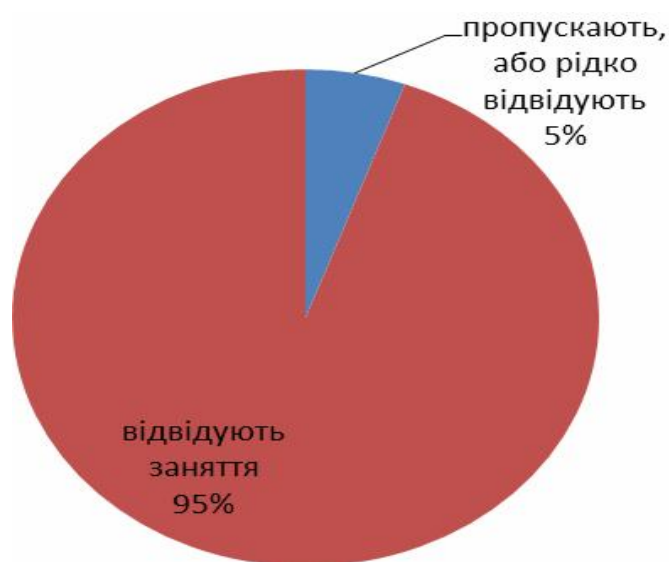


Рис. 2.7. Відношення опитуваних до обов'язкових занять з фізичного виховання

Серед причин відвідування занять з фізичного виховання домінують такі: 67,1% студентів виявили бажання виконати навчальні вимоги з дисципліни «Фізичне виховання» та отримати позитивну оцінку; 53,8%

молоді вважають пріоритетним зміцнення здоров'я; 43,9% - фізичне самовдосконалення; 21,9% респондентів виділяють основним мотивом спілкування з однолітками та 16,1% - цікаве проведення дозвілля (рис. 2.8).

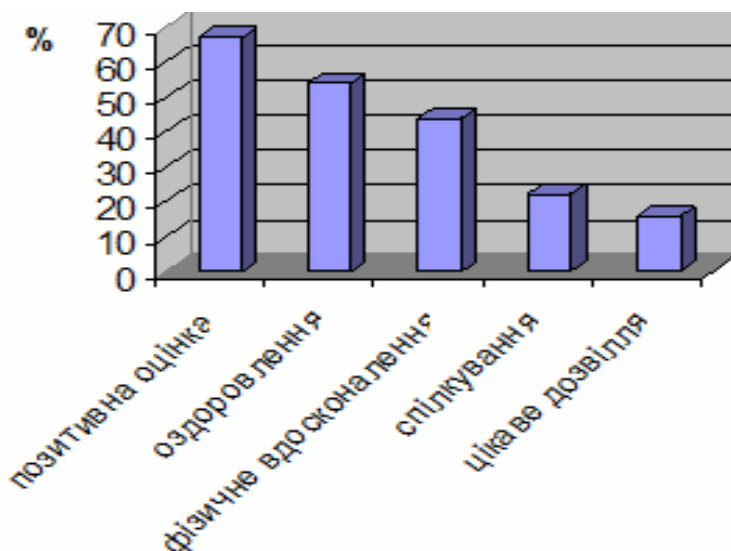


Рис. 2.8. Співвідношення мотиваційних складових до відвідування занять з фізичного виховання

Крім того, у наш час заняття фізичною культурою і спортом стали мало досяжними для багатьох студентів: секційні заняття в основному платні і не всі батьки мають можливість оплатити такі заняття і тому єдиним виходом з даного положення є регулярні відвідування занять фізичного виховання і участь у поза аудиторних спортивних заходах. У процесі анкетування більше половини студентів (54,2 %) вважають, що кількість занять у тиждень потрібно збільшити до трьох разів, 20,0% схильні до дворазових занять і 25,8 % опитуваних хотіли б збільшити кількість занять фізичного виховання до чотирьох разів у тиждень.

Проблема залучення молоді до спорту була актуальна завжди, але на сьогоднішній день, коли ринкові відносини просліджуються у всіх областях діяльності, ще більш ускладнила рішення цього питання, тому нас цікавила думка студентів з вирішення даної проблеми. Як свідчать результати анкетування, багато студентів вважають, що необхідно краще проводити інформаційну роботу, пропагувати різні види спорту через засоби масової

інформації і саме головне, це спеціалізовані заняття спортом і фізичною культурою повинні бути доступні всім і кожному. Перехід фізичної культури і спорту на комерційну основу різко скорочує чисельність тих хто займається фізичною культурою і спортом. Отже, багато хто не може займатися фізичною культурою самостійно, а тим більше спортом у зв'язку з вище зазначеними причинами, так само і за іншими різними причинами (недостача знань у цій області, відсутність інвентарю і т.д.).

Таким чином, дані дослідження показали, що більшість студентів ВНЗ (80,6%) вважають заняття фізичною культурою і спортом корисною і потрібною справою, їм подобається, як проходять заняття з фізичного виховання, вони зацікавлені в заняттях фізичною культурою і спортом. Нами був проведений загальний аналіз отриманих даних при опитуванні, але для більш повного представлення картини необхідно більш детально розглянути досліджувану проблему, тобто варто провести порівняльний аналіз отриманих результатів.

З приводу проведення занять з фізичного виховання думка у опитаних приблизно однакова. Як проходять заняття з фізичного виховання подобається 48,4 % студентів і приблизно рівний відсоток студентів (51,6%), яким не подобається як проходять заняття з фізичного виховання у ВНЗ. В інших питаннях думки студентів цілком збігаються, що дозволяє нам не давати докладний аналіз відповідей, що залишилися, унаслідок того, що вони не змінять загальну картину дослідження.

Більшість юнаків віддають перевагу, при самостійних заняттях фізичними вправами, спортивним іграм (24,0% респондентів), значна частина (59,6%) займаються або хотіли б займатися спортивними єдиноборствами, іншим видам спортивної діяльності (легка атлетика, плавання, гімнастика, фітнес катання на ковзанах та велосипеді, тощо) віддають перевагу 16,3% опитаних юнаків (рис 2.9).

Мотиваційне прагнення займатися боротьбою на поясах «Алиш», висловили 47,6% юнаків, котрі навчаються у ВНЗ та у виборі видів

фізкультурно-спортивної діяльності в поза аудиторний час надали перевагу єдиноборствам.



Рис.2.9. Спортивні уподобання юнаків

Мотивуючим фактором для них виявилось те, що даний вид єдиноборств найбільш споріднений із українською боротьбою на поясах; не вимагає особливих умов для організації занять, не відрізняється складністю техніки, не потребує наявності високого рівня рухової підготовленості та спеціального рухового досвіду, що зумовлює можливість швидко засвоїти технічні прийоми та досягти вагомий спортивний результат; арсенал рухів та прийомів боротьби на поясах «Алиш» дозволяє використовувати її для самооборони, дає вагому перевагу у протистоянні з ймовірним супротивником, що важливо при вихованні патріотизму та формуванні необхідних навичок для захисту Батьківщини.

Серед опитаних дівчат більшість (48,0%), віддають перевагу заняттям у фітнес центрах, ігровим видам - 12,7%, плавання та легка атлетика - 17,8%, іншими видами займаються близько 20,6% відповідей і тільки 3,9% опитаних висловили бажання або займаються спортивними єдиноборствами (рис 2.10). Дані опитування дозволили нам визначитися з контингентом для проведення подальших досліджень і зупинити свій вибір на юнаках. В умовах сьогодення актуалізується проблема формування свідомого ставлення

особистості до власного здоров'я. Вивчення даної проблеми передбачає визначення поняття “ставлення до здоров'я”.

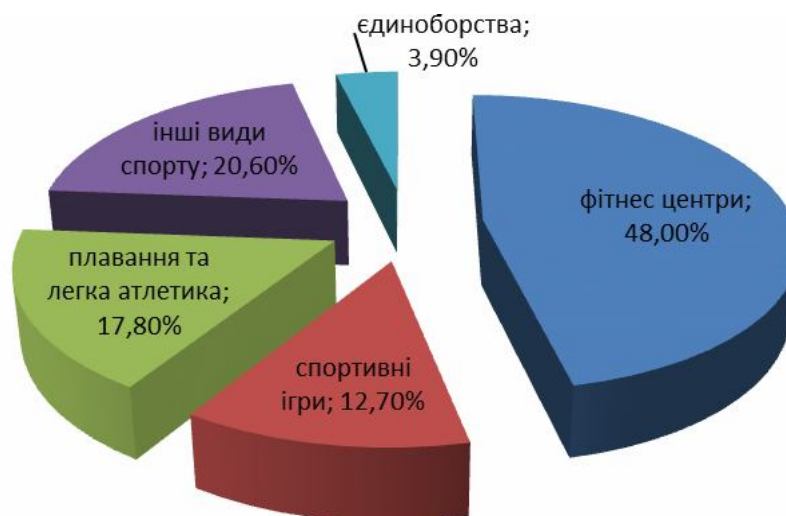


Рис. 2.10. Спортивні уподобання дівчат

Ставлення до здоров'я - один із елементів поведінки щодо самозбереження, який включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно -поведінковий. Сюди входить і знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння значення здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його вплив на соціальні функції, емоціональні та поведінкові реакції [5].

Ставлення до здоров'я являє собою сукупність індивідуальних вибірових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому розвитку, творчому функціонуванню.

Формування ставлення до здоров'я – це складний суперечливий і динамічний процес, на який впливають дві групи чинників:

- внутрішні (демографічні, індивідуально-психологічні, індивідуальні особливості людини, стан здоров'я);

- зовнішні (якість довкілля, в тому числі особливості соціального мікро - і макросередовища, а також професійного оточення, в якому знаходиться людина);

Описані чинники характеризуються різною інтенсивністю впливу на формування свідомого ставлення до здоров'я. Вивчення інтенсивності впливу чинників на формування свідомого ставлення молоді до свого здоров'я проводилося таким чином. Студентам пропонувалося вказати, що або хто, на їх думку, впливає на спосіб їх життя та оцінити ступінь цього впливу за 5-бальною шкалою чинників: “5” - дуже сильно вплинуло; “4” - сильно; “3” - посередньо; “2” - мало; “1” - не вплинуло. Інтенсивність впливу чинників визначалася за величиною середніх оцінок, що виставляються респондентами. Так, ступінь впливу різних чинників формування ставлення студентів до власного здоров'я виявився наступним (табл. 2.7).

*Таблиця 2.7*

**Чинники, що впливають на формування ставлення студентської молоді до власного здоров'я [131]**

№ з/п	Чинник впливу	% внесок
1	Батьки	24,0
2	Соціальні умови життя в родині	18,0
3	Однолітки	16,5
4	Власне переживання від серйозних недуг, хронічні захворювання	11,2
5	Хвороби рідних і близьких людей	10,0
6	Інформаційні джерела (література, преса, медіа)	8,1
7	Заняття в спортивних секціях	6,0
8	Лекції з валеології, ОБЖ, заняття з фізичної культури	4,3
9	Життєвий випадок	2,9

Таким чином, як показують результати дослідження, найінтенсивніший вплив на формування свідомого ставлення до здоров'я для опитаних надають

батьки (24,0 %, традиції та спосіб життя сім'ї (18%), поведінка однолітків (16,5%). Дещо менший вплив мають заняття в спортивних секціях, страх до появи захворювання, а також факти негативного ставлення до себе оточуючих людей та їх спосіб життя.

Вивчення валеології, читання книг, перегляд кінофільмів і телепередач, як чинники становлення свідомого ставлення до власного здоров'я, не є провідними, але все-таки впливають на формування ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Щодо причин ведення здорового способу життя близько 70% респондентів вважають, що здоровий спосіб життя слід вести, щоб отримувати від життя радість і задоволення, 63,9% опитаних вважають важливим вести ЗСЖ, щоб бути успішним в справах, 56,1% - заради здорових нащадків, 33,8% - для досягнення успіхів в справах, 30,0% - щоб бути сильними і красивими, 18,1% - щоб стати духовно багатою особистістю і розкрити свої здібності. Важливим компонентом гуманізації масового спорту є орієнтація на мотиви, потреби та інтереси людини. Найбільш суттєве значення для залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом мають: бажання поліпшити здоров'я; бажання бути привабливим; розташування поблизу помешкання спортивних майданчиків, спортивних клубів; емоційне задоволення від рухової активності.

Серед причин, що впливають на вибір поведінки та способу життя, 46,1% опитаних вважають, що змінити свій спосіб життя може примусити важка хвороба; 25,2% - кохання, 20% - приклад авторитетної людини. Читання літератури, телебачення та інші види джерел інформації не здійснюють значного впливу. Серед причин пасивного ставлення респондентів до спортивних занять провідне місце належить соціально-економічним факторам та недолікам функціонуючої системи фізичної культури і спорту: висока вартість послуг у спортивних центрах; дефіцит коштів; відсутність вільного часу; низький рівень індивідуальної фізичної культури; відсутність матеріальних стимулів для підтримки і покращення здоров'я і фізичного стану; недостатній розвиток у суспільній свідомості

значимості занять спортом для всіх. На мотиваційну сферу спортивної діяльності в певній мірі впливає віковий фактор. Молодь більше ніж люди середнього та старшого віку орієнтується на бажання бути привабливішим, кращим та сильнішим, на задоволення потреби у спілкуванні, а також її приваблює імідж відомих спортсменів, участь у змаганнях. Серед соціальних факторів важливим є економічний статус респондентів. Для осіб, батьки яких мають доходи – вище за середні, велике значення для залучення до спортивних занять рекреаційної спрямованості превалюють бажання бути кращим, сильнішим, прагнення поліпшити стан здоров'я, отримати задоволення від рухової активності, а також близьке розташування поблизу помешкання фізкультурно – спортивного закладу. Серед причин їх пасивного ставлення до занять фізичними вправами відзначають: невміння організувати себе до такої діяльності, низький рівень благоустрою спортивних баз, відсутність моральних стимулів та низький рівень пропаганди масового спорту.

### *Характеристика рівня соматичного здоров'я студентів*

Проведений аналіз соматичного здоров'я студентської молоді за методикою професора Г.М. Апанасенка доводить, що більшість студентів 1-2 курсів майбутніх педагогів має низький та нижче за середній його рівень. Так, характеристика стану здоров'я юнаків має наступний вигляд (рис. 2.11).

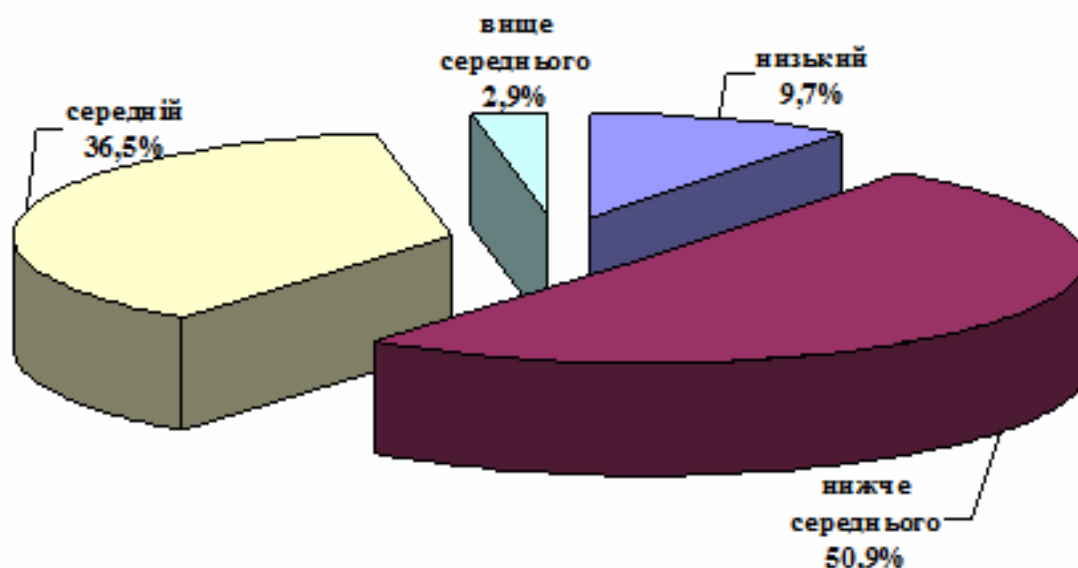


Рис. 2.11. Рівень соматичного здоров'я студентів



Більшість студентів має нижче середнього рівень соматичного здоров'я (50,9%), осіб з низьким рівнем – 9,6%. Кількість юнаків з середнім рівнем здоров'я складає 36,5%, рівень вище середнього мають лише 2,9% молоді. Серед студентів немає осіб з високим рівнем соматичного здоров'я.

Отримані результати підтверджуються даними досліджень інших авторів [66, 75, 189, 194].

### ***Характеристика загальної фізичної підготовленості студентів***

На констатувальному етапі педагогічного експерименту визначено рівень загальної фізичної підготовленості студентів. Найгірші результати юнаки показують у рухових тестах на витривалість (біг 3000м), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) та гнучкість(нахил з положення сидячи). Дещо кращі показники у тестах на силову витривалість (піднімання тулуба за 1хв), силу (підтягування на перекладині), спритність (човниковий біг 4х9м,с). та швидкість (біг 100м,с).

Так, серед юнаків немає осіб, які мають високий рівень фізичної підготовленості. Студенти з рівнем розвитку рухових якостей вище середнього (35-44 бали) складають 17,3% обстежуваних, з середнім рівнем (25-34 бали) фізичної підготовленості – 34,1% обстежуваних. Кількість юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього (15-24 бали) – 42,3%, а осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості (10-14 балів) – 6,3% (рис. 2.12).

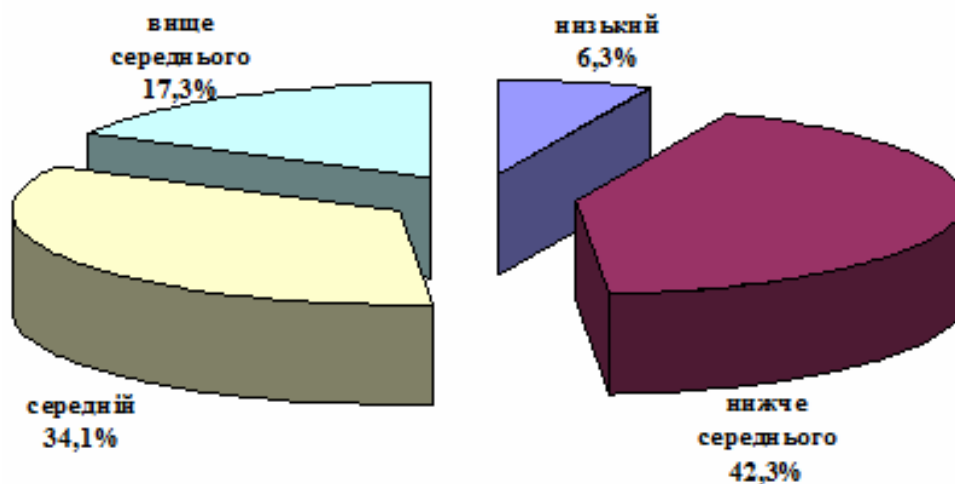


Рис. 2.12. Рівні фізичної підготовленості студентів

Дослідження стану загальної фізичної підготовленості студентської молоді інших вищих навчальних закладів освіти підтвердило, що отримані нами дані, в результаті педагогічного тестування, не суперечать даним існуючих досліджень про те, що рівень розвитку фізичних якостей студентської молоді знаходиться в межах від низького до середнього [33; 42; 50; 56; 57 та ін.].

### ***Характеристика біологічного віку студентів***

За даними С.І. Присяжнюка, середній показник біологічного віку студентів, у нашій державі, складає близько 45 років, тоді як належний – 24 – 25 [193,194,195].

Досліджуючи біологічний вік студентів ( $n = 208$ ) ми отримали такі дані: у віковому діапазоні до 30 років знаходиться приблизно 3,8%; до 40 років – 25% юнаків; до 50 років - 56,2% студентів і до 60 років - 15% досліджуваних (табл. 2.8). Середній паспортний вік студентів складає 18,2 року (табл. 2.8.) Середній біологічний вік (БВ) студентів – 44,8 років, що перевищує їхній паспортний на 26,6 років, а у деяких випадках показники БВ значно гірші.

*Таблиця 2.8*

#### **Паспортний та біологічний вік досліджуваних студентів**

	ПВ, років	БВ, років	Різниця, років	Різниця, %
Середнє значення	$18,2 \pm 1,15$	$44,8 \pm 6,72$	$26,6 \pm 5,57$	$142,8 \pm 45,64$

Середній паспортний вік студентів складає 18,2 року (табл. 2.8.) Середній біологічний вік (БВ) студентів – 44,8 років, що перевищує їхній паспортний на 26,6 років, а у деяких випадках показники БВ значно гірші. Ступінь перевищення показників БВ над паспортними даними представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Ступінь перевищення біологічного віку над паспортним**

Величина перевищення, %	К-сть студентів, %
на 100% (або у 2 рази)	21,2
від 100 до 150 % (від 2 до 2,5 разів)	36,1
від 151 до 200% (від 2,5 до 3 разів)	27,9
від 201 до 222% (більше, ніж у 3 рази)	14,8

Темпи старіння організму оцінюються за різницею між біологічним віком та паспортним (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Співвідношення БВ і НВ та оцінка темпів старіння**

Різниця, років	Темп старіння	%
від –15 до – 9 р	різко уповільнений	0
від – 8,9 до – 3 р	уповільнений	2,9
від – 2,9 до +2,9	БВ=ПВ	3,8
від +3 до +8,9	прискорений	9,1
від +9 до +15	різко прискорений	84,1

***Характеристика стійкості до стресів та тривожності студентів.***

Дослідження А.І. Маракушина та ін. [128], встановили існування взаємозв'язку між емоційними властивостями (рівнем тривожності, стресової стійкості) та успішного здійснення професійної діяльності. На думку О.В. Каравана, В.Л. Марищука [95,126], позитивні психічні стани ефективно формуються та корегуються за допомогою фізичних вправ. Аналіз психологічних тестів дав змогу оцінити психоемоційний стан досліджуваних студентів. З'ясувалося, що стійкість до стресів в екстремальних ситуаціях переважної більшості студентів знаходиться в межах від вище середнього до високого рівнів. Причому високий рівень стресової стійкості має 28,8% студентів, вище середнього – 62,0% тих, хто навчається, і лише 7,2% та 2,0% відповідно має нижче середнього та низький її рівень (рис. 2.13).

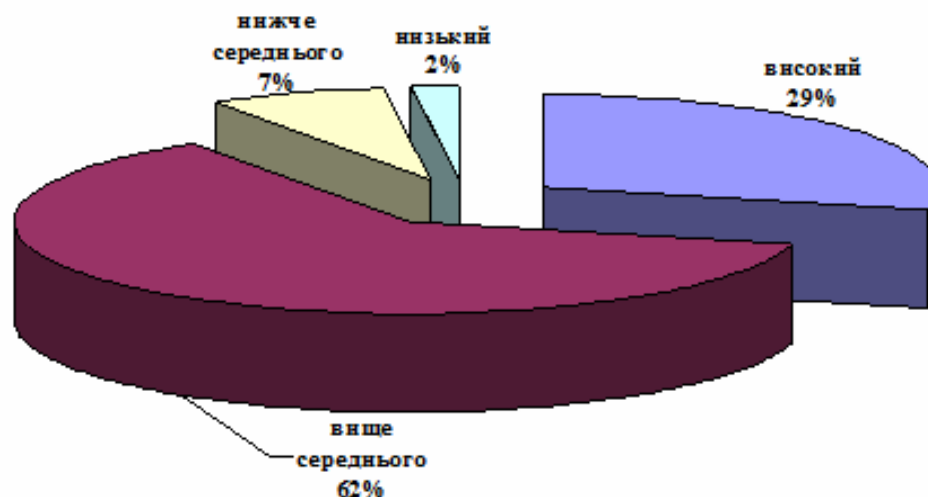


Рис. 2.13. Розподіл студентів за рівнями стресової стійкості

Дослідження тривожності показало, що майбутні педагоги мають низький та помірний рівень ситуативної та особистісної тривожності, причому рівень останньої у загальному вищий (рис. 2.14).

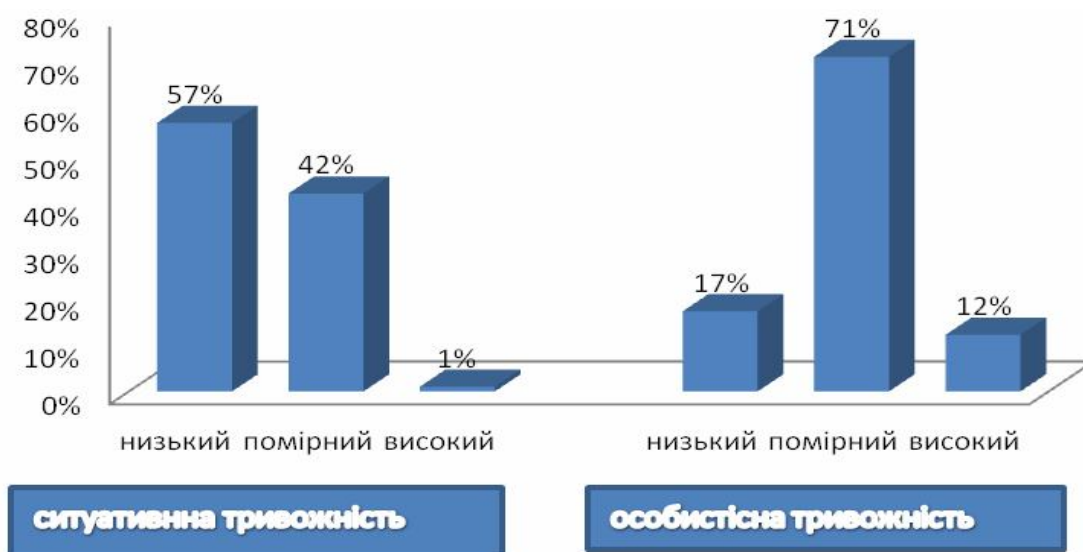


Рис. 2.14. Розподіл студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Так, низький рівень ситуативної тривожності мають 57,2% юнаків, помірний рівень – 41,8% юнаків, високий рівень виявлено лише у 1,0% досліджуваних.

Що стосується особистісної тривожності, то 16,8% юнаків має низький її рівень, 71,2% - помірний і 12,0% - високий рівень.

Ситуативна тривожність це - суб'єктивна емоційна реакція на стресову ситуацію, яка характеризується інтенсивністю і динамічністю і може змінюватися у часі.

Особистісна тривожність – індивідуальна характеристика особистості, ознаками якої є схильність до неспокою та тривоги, також наявність тенденції сприймати деякі ситуації як загрозливі та відповідати на кожну на них іноді специфічно та неадекватно. Вищесказане пояснює той факт, що особистісна тривожність в цілому вища, ніж ситуативна.

### **2.3. Модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби Алиш у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі**

З метою реалізації завдань дослідження визначено зміст здорового способу життя та фактори, що впливають на його формування; вивчено теоретико-методичні основи формування здорового способу життя молоді у процесі фізичного виховання у сучасній педагогічній теорії та практиці, проаналізовано особливості реалізації завдань фізичного виховання у процесі занять єдиноборствами та побудовано педагогічну модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

Як метод наукового дослідження моделювання представляє собою побудову й вивчення уявних моделей реальних об'єктів, процесів або явищ і виступає як засіб упорядкування інформації, що дозволяє повніше й глибше розкрити їх суть [19]. У педагогічній науці метод моделювання трактують як екстраполяцію характеристик досліджуваного об'єкта (оригіналу) на уявний об'єкт (модель), за допомогою якого вивчаються його ознаки, властивості, принципи внутрішньої організації, функціонування, змістовно-логічні

взаємозв'язки в системі та прогнозується його розвиток. Педагогічну модель варто трактувати як виключно уявну систему, яка орієнтується на інтерпретацію досліджуваних об'єктів та явищ в педагогічному просторі. Така система створюється з метою імітації чи відображення якихось конкретних властивостей, ознак або характеристик того педагогічного об'єкта (явища), що досліджується. Модель здатна відтворити дидактичний процес як предмет дослідження, показати його структуру, зміст, складові компоненти та зв'язки між ними, а також зберегти цю цілісність на всіх етапах дослідження.

Застосування методу моделювання визначається метою і завданнями дослідження. Результати педагогічного процесу аналізуються його суб'єктами і зіставляються з поставленою метою. При необхідності вносяться відповідні корективи і педагогічна взаємодія продовжується. Таким чином, педагогічний процес є самодостатньою системою. Відносно стабільними елементами цієї системи є мета, завдання, діяльність суб'єктів та зміст освіти. Найбільш змінними елементами являються ціль, діяльність суб'єктів та зміст освіти. Є методи, засоби, форми, за допомогою яких здійснюється управління педагогічним процесом.

Наприклад, управління будь-яким процесом в освітньому закладі – це комплексний цілеспрямований процес впливу на об'єкт з метою досягнення поставлених заздалегідь спрогнозованих результатів відповідно до мети. Метою моделювання процесу управління формуванням знань, умінь, навичок, компетентностей, готовності майбутніх фахівців до певної діяльності є розробка такої моделі, що дозволяє підвищувати ефективність цього процесу та сприяє його удосконаленню. При цьому вивчаються компоненти, фактори, що впливають на успішність їх формування, зміст педагогічного впливу, ступінь залежності від нього очікуваного результату та зміст самого результату. Моделювання дає змогу відтворити динаміку дидактичного процесу. Наявність науково обґрунтованої моделі навчально-виховного процесу дозволяє прогнозувати його розвиток.

Таким чином створено модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, яку слід розуміти як схематизоване відтворення всіх складових гіпотетичної системи формування відповідних знань, умінь та навичок, мотиваційних цінностей дотримання здорового способу життя.

Для вивчення процесу формування здорового способу життя молоді виконано аналіз та систематизацію сучасних досліджень з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, які стосуються змісту здорового способу життя, особливостей формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я та основ його збереження. В результаті обґрунтовано структурно-системний підхід до обраної проблеми та розроблено модель, яка представляє собою теоретично і практично створену структуру, що наочно відображає компоненти загальної педагогічної системи.

Результати вивчення даних аналогічних досліджень, анкетування та експертне опитування дозволили визначити власне алгоритм управління формуванням здорового способу життя у процесі фізичного виховання, фактори, що визначають успішність формування мотивації, знань, умінь та навичок здорового способу життя в умовах занять єдиноборствами, зокрема боротьбою «Алиш», критерії оцінювання реалізації здорового способу життя у процесі навчання у ВНЗ та майбутньої професійної діяльності, а також систему взаємозв'язків між суб'єктами та компонентами досліджуваного дидактичного процесу та розробити модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі (рис.2.15).

Одним із завдань, що реалізуються у навчально-виховному процесі фізичного виховання у ВНЗ є формування стійкого позитивного ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я та навчання основам його збереження, оскільки необхідною умовою професійної надійності та

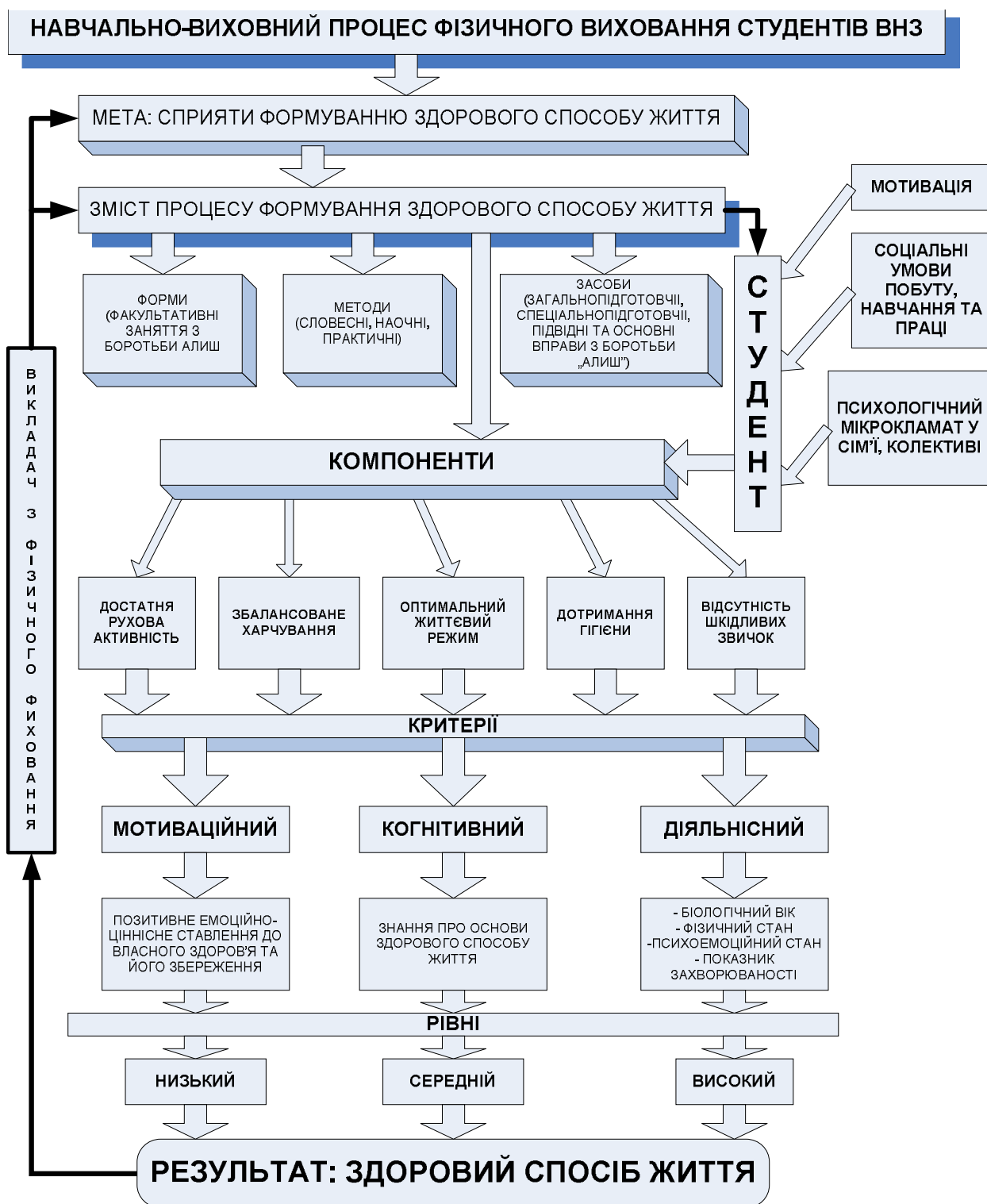


Рис. 2.15. Модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах Алиш у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі

довголіття фахівців будь-якого профілю залежить від задовільного стану здоров'я, який перш за все досягається дотриманням здорового способу



життя.

Тому формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у процесі фізичного виховання у різних його формах, в тому числі й в умовах факультативних занять. Основний механізм формування здорового способу життя полягає у створенні умов для цілеспрямованого впливу на поведінку й діяльність студентів, спрямовану на збереження й зміцнення здоров'я. Зміст процесу формування здорового способу життя включає форми, методи і засоби, за допомогою яких реалізуються відповідні завдання.

Діюча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає недостатню кількість годин і тому неспроможна повною мірою вирішувати оздоровчі завдання у процесі обов'язкових занять. Зважаючи на це, формування здорового способу життя може здійснюватися у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі, основною формою якої є факультативні заняття з фізичного виховання.

Завдання формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» вирішується у процесі лекційних та практичних форм занять, а також фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів – змагань, свят, ігор та забав. Дані анкетування студентів, експертного опитування викладачів фізичного виховання та вивчення аналогічних досліджень у педагогічній практиці показали, що єдиноборства та бойові мистецтва надзвичайно популярні серед молоді студентського віку. Різні види єдиноборств забезпечують комплексне вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання, зокрема сприяють формуванню важливого рухового досвіду, в тому числі і навичок самооборони, розвитку рухових якостей, вихованню морально-волевих якостей та патріотичному вихованню, а також формуванню здорового способу життя та культури здоров'я студентів. Впровадження національних видів боротьби на заняттях з фізичного виховання у студентів сприяє розвитку патріотичного духу молоді,

формуванню дбайливого ставлення до здоров'я, потреби до фізичного самовдосконалення; систематичні заняття бойовими мистецтвами зумовлює ведення здорового способу життя та забезпечує підвищення культури здоров'я майбутніх фахівців [16].

Боротьба на поясах (Алиш) - це силовий вид єдиноборств, що ґрунтується на об'єднанні різноманітних видів національних єдиноборств у єдину структуру. Особливостями використання даного виду єдиноборств на обов'язкових та факультативних заняттях є широкі можливості застосування для студентів як чоловічої, так і жіночої статі з різним рівнем рухової підготовленості; відсутність особливих умов та досить прості правила для проведення занять; цікавість і різноманітність засобів тощо. Разом з тим поясна боротьба «Алиш» – яскравий і видовищний вид спорту, що набирає популярності серед сучасної молоді і завдяки своїй філософії може бути одним із дієвих засобів формування здорового способу життя студентів в умовах навчання у вищих закладах освіти, який успішно може бути впроваджений у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

Методи, які використовуються у процесі формування здорового способу життя студентів, поділяються на словесні, наочні та практичні. Зі словесними методами пов'язані практично усі основні сторони діяльності викладача і студента. За допомогою словесних методів (лекція, бесіда, пояснення, інструкція, словесна оцінка тощо) відбувається засвоєння теоретичних знань, активізація пізнавальної діяльності і формується творче ставлення до неї, здійснюється вплив на мотиваційно-емоційну сферу та поведінку тих, хто навчається. Використання наочних методів дає можливість формування знань, умінь та навичок шляхом безпосереднього або опосередкованого сприймання навчального матеріалу (показ, демонстрація).

Основними засобами формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання є фізичні вправи, природні фактори (сонце, повітря, вода) та гігієнічні умови навчання, праці та побуту, причому два останні

виступають опосередковано і підсилюють вплив фізичних вправ. З метою формування здорового способу життя студентів єдиноборств, зокрема боротьби на поясах «Алиш» використовували загально підготовчі, спеціально підготовчі вправи з метою розвитку рухових якостей, підвідні та основні вправи з метою вивчення техніки і тактики боротьби на поясах «Алиш».

За даними В.Г. Ареф'єва здоровий спосіб життя – це така побудова діяльності і поведінки людини, яка забезпечує досягнення високого рівня фізичного і психічного розвитку, доброго самопочуття та адаптації до впливу довкілля [15].

Ю.П. Лісіцин здоровий спосіб життя визначає як насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [117]. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок, що забезпечує оптимальний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Чумаков Б.Н. відзначає, що здоровий спосіб життя включає типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людей, що зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму [245]. Здоровий спосіб життя визначаються практичні дії, спрямовані на безпосереднє запобігання захворювань, покращення функціонування всіх органів систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

Оскільки здоров'я людини не зводиться лише до оптимального фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я, то складові здорового способу життя містять різноманітні відповідні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Вивчення структури та змісту здорового способу життя

у педагогічній та медичній літературі показало, що компонентами його є:

- ✓ достатній рівень рухової активності, що забезпечується оптимальним співвідношенням розумової праці та відпочинку і реалізується у процесі різних форм занять фізичними вправами;
- ✓ оптимальний режим життя, що забезпечується раціональним розпорядком дня і передбачає певну тривалість діяльності і відпочинку, чергування їх протягом доби з урахуванням статево - вікових та індивідуальних особливостей людини;
- ✓ збалансоване харчування, що забезпечує правильне функціонування всіх органів і систем організму та сприяє повноцінному забезпеченню необхідних поживних речовин в оптимальних пропорціях;
- ✓ дотримання гігієнічних правил та норм, що включає догляд за тілом, місцем проживання та місцями здійснення різних видів діяльності;
- ✓ відсутність шкідливих звичок, які передбачають тютюнопаління, систематичне вживання алкоголю та інших шкідливих речовин і викликають звикання та негативні наслідки для здоров'я.

Крім того, опосередкованою складовою здорового способу життя є позитивний психологічний і емоційний стан. Комфортні відносини у соціумі позитивно відображаються на духовному та соціальному, психічному й фізичному здоров'ї людини.

Недостатній рівень рухової активності студентів пов'язаний з гіподинамією, яка призводить до виникнення порушень у діяльності всіх органів і систем організму. Особливості навчання у ВНЗ зумовлені підвищеним розумовим навантаженням на тлі мало зручної сидячої пози та нервово-психічним напруженням. Тому важливою компонентом здорового способу життя студентської молоді є забезпечення достатньої рухової активності, оскільки систематичні заняття фізичними вправами сприяють активному відпочинку, зниженню розумової втоми та нервово-емоційному відновленню.

Ареф'єв В.Г. визначає такі основні константи оптимального життєвого

режиму: правильна по черговість у навчальній, трудовій діяльності й активному відпочинку; регулярне харчування в одні і ті ж самі години; заняття фізичними вправами; повноцінний сон; корисне проведення вільного часу; врахування особистих біоритмів [15].

Провідні дослідники [26; 32] визначають такі вимоги до правильного харчування:

- оптимальність кількісного співвідношення та калорійності у відповідності до енергетичних витрат організму;
- якісна повноцінність і раціональність у пропорціях білків, жирів та вуглеводів, вітамінів, мінералів та мікроелементів;
- легке засвоєння, апетитний зовнішній вигляд, приємний запах, колір і смак.

За даними дослідників здоровий спосіб життя включає дотримання правил особистої гігієни та гігієни місць навчання, праці та занять фізичними вправами. Крім того, для адаптації організму до впливу довкілля та резистентності до застудних захворювань корисним є загартовування, проте воно вимагає дотримання обов'язкових правил, бути поступовими і систематичними [ 220, 236, 255, 256 та ін.].

Важливим компонентом здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок. Значну роль у профілактиці тютюнопаління та надмірного вживання алкоголю серед молоді відіграє особистий приклад батьків та викладачів, а також сприятливий мікроклімат у родині та колективі, уникання стресових ситуацій та раціональна організація дозвілля.

Як показує практика, захворюваність неминуче виявляється різною при однаковій поведінці людей з різним гено - і фенотипом, проте врахування перелічених умов у життєдіяльності сприятиме збереженню здоров'я та суттєво знизить ризик його погіршення під впливом суб'єктивних факторів.

Аналіз результатів опитування та анкетування, а також вивчення питання факторів, що впливають на спосіб життя людини, дозволили об'єднати їх у такі:

- мотивація, що визначає дбайливе ставлення студентів до власного здоров'я, розуміння необхідності його збереження, наявність потреби до систематичних занять фізичними вправами тощо;

- соціальні умови побуту, навчання та праці, що включають місце та умови проживання, якість харчування, можливості проведення дозвілля та ін.;

- психологічні, що враховують мікроклімат у родині та колективі і включають ведення здорового способу життя батьками, виховання культури здоров'я в сім'ї, присутність нервово-емоційних напружень та стресів у родині та колективі (навчальному або робочому).

Таким чином, на студента у процесі навчання у ВНЗ діють впливають вищезазначені фактори, що створює необхідність їх врахування під час роботи педагогів над формуванням здорового способу життя. Крім того, викладач фізичного виховання має активно пропагувати здоровий спосіб життя і здійснювати цілеспрямований вплив на практичну реалізацію кожного з його складових компонентів, особливо тих, що пов'язані з фізичною культурою. Тобто викладач здійснює планування і організацію змісту процесу формування здорового способу життя студентів і реалізує його в умовах факультативних занять з боротьби «Алиш».

В педагогічній системі управління формуванням здорового способу життя студентів необхідно встановлення зворотного зв'язку між результатом – здоровим способом життя, об'єктом - студентом і суб'єктом управління – викладачем фізичного виховання. Цей зв'язок забезпечує можливість оцінювання викладачем результату педагогічного впливу на студента за відповідними критеріями, а також умови для самоуправління та самоконтролю. Саме в цьому полягає завершеність структури пропонованої моделі.

Гундаров І.А. та Палеський В.А. констатують, що здоровий спосіб життя різних людей не може бути ідентичним [57]. Враховуючи індивідуальність поняття «здоров'я» М.М. Амосов зазначає, що визначення

здоров'я тільки як комплексу нормальних показників недостатнє і пропонує кількісний підхід для визначення здоров'я людини. При такому підході критерієм ефективності формування здорового способу життя студентів виступає не стільки їх поведінка, скільки реальне збільшення умовної кількості здоров'я [4].

Таким чином, для оцінювання реалізації здорового способу життя студентів розроблено відповідні критерії: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Мотиваційний критерій включає наявність позитивного емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я та його збереження і полягає у відповідній поведінці (дотримання оптимального життєвого режиму та гігієни, достатній руховій активності, збалансованого харчування та відсутності шкідливих звичок). Когнітивний критерій враховує наявність спеціальних знань щодо основ здорового способу життя. Діяльнісний критерій передбачає оцінювання відповідних показників умовної кількості здоров'я, зокрема біологічного віку, фізичного стану (рівня соматичного здоров'я й рухової підготовленості), психоемоційного стану (рівня тривожності та стійкості до стресових ситуацій), а також врахування показника захворюваності (кількості днів у рік, пропущених за хворобою). Такі критерії дають можливість викладачу фізичного виховання оцінювати результат - здоровий спосіб життя студентів за рівнями: низьким, середнім та високим. Рівень сформованості здорового способу життя студентів визначає культуру здоров'я за відповідними здоров'язбережувальними компетентностями.

Таким чином, представлена модель відображає завершену систему управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, де визначено компоненти здорового способу життя, фактори, що впливають на його реалізацію, критерії оцінювання та відтворено взаємозв'язки між окремими компонентами та розкрито їх зміст.

Розроблена модель є логічно завершеною системою компонентів з

системно-блочною інтерпретацією структури та чітко окресленими зв'язками між суб'єктами та результатом навчально-виховного процесу, чим забезпечується суб'єкт-суб'єктна взаємодія та окрема роль викладача і студента у досягненні результату. Відтак модель відображає завершену систему управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі та може бути основою для обґрунтування, розробки і реалізації відповідної методики в умовах навчання у ВНЗ.

#### **2.4. Методика формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах Алиш у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі**

Здоровий спосіб життя студентів включає сформованість та стійкість здоров'язбережувальної поведінки молоді в умовах навчання, побуту та майбутньої професійної діяльності. Під поняттям «здоров'язбережувальна поведінка» розуміють щоденну діяльність людини, спрямовану на збереження і зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

В якості теоретико-методичного підґрунтя методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах Алиш у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі використано сучасний досвід формування мотивації, знань і навичок здоров'язбережувальної поведінки та практичні методи оздоровлення у процесі фізичного виховання, накопичені наукою та практикою провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців.

При розробці змісту методики враховувалося, що формування здорового способу життя включає в себе такі основні завдання:

- глобальне, що передбачає підвищення фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління;



- виховне, що полягає у формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, мотивації до здорового способу життя;
- дидактичне, що включає формування системи необхідних знань з основ здоров'я та здорового способу життя, умінь та навичок, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, працездатності та довголіття у молоді;
- практичне, що виражається у практичній продуктивній діяльності щодо реалізації здорового способу життя у умовах побуту, навчання та праці студентів.

Зміст теоретичної та практичної діяльності учасників навчально-виховного процесу з фізичного виховання з метою реалізації вищевказаних завдань визначає методику формування здорового способу життя студентів.

*Забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я підростаючого покоління*

Формування інтелектуально, фізично, духовно здорової та психічно стійкої особистості є одним з ключових завдань системи вищої освіти, яке певною мірою реалізується у процесі фізичного виховання.

Фізичне здоров'я визначає організм людини як біологічну систему: стан та функціонування органів і систем життєзабезпечення, правильний перебіг біохімічних процесів та фізичний розвиток, генетичне і репродуктивне здоров'я, та забезпечується дотриманням здорового харчування достатньою руховою активністю, гігієни тіла й побуту, а також профілактикою хвороб та відмовою від шкідливих звичок. За даними В. Оржеховської [182], фізичне здоров'я передбачає стан функціонування організму в оточуючому середовищі, при якому відсутні болісні зміни, успішну адаптацію до умов навколишнього світу та такий рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфо-функціональні резерви. Фізичне здоров'я характеризується показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку, захворюваністю тощо.

Психічне здоров'я забезпечують позитивні емоції, сприятливий мікроклімат у соціумі, високий розвиток морально-вольових якостей, а також уникання стресів та психотравм, відмова від шкідливих звичок. Психічне здоров'я, на думку В. Оржеховської, пов'язане із розумовим і емоційним благополуччям людини та характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів й адекватною умовам навколишньої дійсності поведінкою [181].

Духовне здоров'я включає стійку свідому життєву позицію, повагу до загальнолюдських цінностей, спрямованість на ідеал здорової людини у їх системі, вшанування традицій культури українського народу, високий розвиток духовності та патріотизму. Духовне здоров'я передбачає насамперед пріоритет загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, свого оточення та суспільства [176].

Соціальне здоров'я передбачає усвідомлення людини себе як особистості та суспільної одиниці та пов'язане з соціальним статусом, економічними показниками. Його рівень пов'язаний з сформованістю громадянської позиції та відповідальності, громадянським обов'язком та соціальною поведінкою.

Практично підвищення фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління на факультативних заняттях боротьби на поясах Алиш здійснюється за допомогою реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Освітні завдання полягають у навчанні техніки і тактики ведення двобою у даному виді єдиноборств. 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 боротьби на поясах

Алиш враховувався руховий досвід студентів. При цьому у боротьбі на поясах Алиш розрізняють класичний стиль (без дій ногами) та вільний стиль (дії будь-якою частиною тіла) [16]. Перед захватом борці повинні обгорнути пояси один одного навколо своїх зап'ястків. Загальна техніка боротьби на поясах включає наступні види прийомів:

- ✓ Стійки, позиції та пересування;
- ✓ Підсади (підсад стегном, підсад стегном із зовнішньої сторони, підсад стегном різнойменну ногу суперника);
- ✓ Підхвати (підхват із внутрішньої сторони, підхват під виставлену вперед ногу, підхват під виставлену в сторону ногу, підхват під дві ноги, кидок через ногу скручуванням);
- ✓ Кидки через груди (підбив грудьми, животом і скиданням перед собою, кидок через груди; кидок скручуванням через груди);
- ✓ Кидки через стегно (боковий, прямий, з заведенням, в розніжки без заведення, зворотній через стегно);
- ✓ Підхвати (підхват із внутрішньої сторони, підхват під виставлену вперед ногу, підхват під виставлену в бік ногу, підхват під дві ноги, через ногу скручуванням);
- ✓ Виведення з рівноваги (осаджування на коліна, таз, осаджування на спину, виведення із рівноваги на таз, кидок на спину одними руками);
- ✓ Посадки (посадка під одну ногу, посадка під дві ноги);
- ✓ Розкручування (виведення із рівноваги розкручуванням суперника по колу і скиданням його в іншу сторону - входом спереду, виведення із рівноваги розкручуванням суперника по колу і скиданням його в іншу сторону - входом збоку);
- ✓ Зачепи (зачеп із внутрішньої сторони під різнойменну ногу, зачеп із внутрішньої сторони під однойменну ногу);
- ✓ Підніжки (задня підніжка, передня підніжка, бокова підніжка);
- ✓ Підсічки (бокова підсічка під дві ноги з місця (в русі), підсічка із внутрішньої сторони під п'ятку, бокова підсічка з падінням, підсічка в

коліно, передня підсічка під виставлену ногу, задня підсічка під п'ятку);

✓ Прийоми самостраховки.

Техніка боротьби на поясах «Алиш» включає основну техніку (техніка кидків, техніка збивання, техніка звалювання) та допоміжну техніку (техніка взяття захватів, техніка пересування по поясу, техніка пересування по килиму, техніка виведення з рівноваги) [15].

Навчання технічних прийомів складається з відповідних етапів:

1. Ознайомлення (створення уявлення про техніку виконання);
2. Початкове розучування (формування рухового уміння);
3. Поглиблене розучування (формування рухової навички);
4. Удосконалення техніки (формування рухової навички вищого порядку).

Навчання техніки у єдиноборствах - складний процес засвоєння елементів, зв'язок, прийомів, який передбачає одночасне оволодіння тактикою їх використання в умовах двобою. При вивченні техніки боротьби на поясах «Алиш» слід дотримуватися принципу послідовності (від простого до складного).

У процесі навчання студентів техніки боротьби на поясах «Алиш» слід дотримуватися наступної послідовності:

- навчання техніки починають із прийомів страхування;
- спочатку навчають кидків на опорі партнера (задня підніжка, внутрішній зачеп, посадки і т.п.);
- після цього навчають кидків через власну опору на м'якій мат (кидки через стегно, підхвати, підсади, кидки через груди тощо).

Техніка боротьби на поясах «Алиш» відрізняється відносно простою координаційною структурою рухів, що зумовлює вибір методів та засобів навчання. До методів навчання техніки відносяться наочні, словесні та практичні. До словесних методів навчання відносяться лекція, роз'яснення, пояснення, вказівки, коментарі, аналіз та обговорення до наочних методів – безпосередньої та опосередкованої наочності (показ, демонстрація

відеозаписів змагань, навчальних фільмів або схем). Основним практичним методом розучування техніки боротьби на поясах «Алиш» є цілісно-конструктивний. При вивченні технічного прийому в цілому увага акцентується на раціональному виконанні його окремих елементів.

До основних засобів навчання техніки боротьби на поясах «Алиш» відносяться підвідні, імітаційні та змагальні вправи, що використовуються самостійно, з умовним суперником (манекеном), з партнером та суперником.

Підвідні вправи застосовують для полегшення вивчення техніки шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, що подібних за координаційною структурою до основного руху та забезпечують його виконання. До таких вправ слід віднести вправи в самострахуванні при падіннях, різноманітні акробатичні вправи, вправи з партнером, з манекеном і на тренажерах:

а) тактико-технічні дії у стійці, що включають:

- «стартові» прийоми (технічні дії, що виконуються переважно на початку змагальної сутички: «в'язання» рук, входи в захвати, переводи тощо);

- техніко-тактичний комплекс-набір комбінацій з певних захватів, дії в яких визначаються захистом супротивника в модельованих ситуаціях середини або закінчення сутички (атака - захист - атака і т.д.);

- індивідуальні прийоми-технічні дії, починаючи які борець домагається перемоги або завершує серію атак;

б) тактико-технічні дії у партері-технічні дії, які виконуються при різному опорі із вказаного захвату (переворот накатом, «задній пояс» тощо);

в) тактико-технічні дії на гімнастичному «мосту» - вправи для удосконалювання вміння борця діяти у небезпечному положенні («дожимання» і виходи з «моста» після кидка, забігання, перевороти, вправи на «мосту» з гирею тощо);

г) вправи з партнером, які виконуються повторним методом («задній

пояс», «зворотний пояс», пронос партнера через килим і потім кидок тощо); моделювання змагальної діяльності на основі однієї або декількох ознак специфічності вправи (ритм, напрямок, тривалість впливу і т.д.): вправи (з партнером або манекеном), що за ритмом і напрямком зусиль відповідають змагальній діяльності і виконуються в умовах колового тренування.

Імітаційні вправи характеризуються збереженням загальної структури техніки рухів, однак при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують засвоєння рухових дій. Імітаційні вправи використовуються здебільшого на етапі створення уяви про техніку рухів. Імітаційні вправи дозволяють покращити не лише техніку, але й підвищують рухову підготовленість за рахунок того, що такі вправи виконуються без приладів і з приладами (манекеном чи мішком). Наприклад, імітуючи елемент кидка прогином-відрив важкого манекена від килиму, підбив і скручування, борець окрім одночасного удосконалення техніки і розвитку сили м'язів ніг і спини, підвищує швидкість виконання даних елементів. Імітаційні вправи без приладів рекомендується виконувати лише після того, як борець добре засвоїв технічну структуру даного прийому, правильно і ясно уявляє собі його виконання.

Змагальні вправи включають в себе окремі технічні прийоми та їх комбінації, що виконуються відповідно до правил змагань. До них відносяться:

1) Сутички за завданням - поєдинки, що проводяться коловим або інтервальним методом; моделювання окремих фрагментів змагальної сутички (тривалість виконання окремих сутичок від 20 с до 3 хв.);

2) спеціальні тести з кидками манекена - тести, що моделюють змагальну сутичку або окремі її частини (наприклад, 8 кидків прогином у максимально швидкому темпі, 3-хвилинні або 6-хвилинні тести (5 кидків за 40 с, 8 кидків у максимально швидкому темпі з повторенням у серії 3-6 разів), спеціальне колове тренування з гімнастичними і спеціальними

статичними і динамічними вправами в якості фону, потім 8 кидків манекена у максимально швидкому темпі з наступним повторенням 6 серій у 2 кола;

3) навчально-тренувальні сутички у стійці і партері - поєдинки, що відрізняються від змагальних часовим режимом, кількістю пар, які одночасно борються на килимі (виграні бали при цьому не фіксуються);

4) естафети та рухливі ігри з використанням технічних прийомів, що вивчаються з партнерами та суперниками;

5) тренувальні і контрольні сутички, проведені у повній відповідності з правилами змагань («чистий» час, наявність арбітра, запис виграних балів тощо).

Проте структура прийому при виконанні його з манекеном і з партнером не однакова, є різниця в деталях прийому і психологічній налаштованості борця. На відміну від вправ з манекеном, вправи з партнером дають можливість більш тонко відчувати всі деталі технічної тактичної дії, яку виконують, дозволяють добитися більш чіткого виконання прийому. Проте, це вдається лише при правильній поведінці партнера: коли він точно відтворює задану ситуацію і здійснює необхідний у даний момент рівень опору. В залежності від завдання, поставленого перед борцем, партнер може опиратися у чверть сили, у півсили, або у повну силу.

На етапах поглибленого вивчення та удосконалення техніки застосовується багаторазове повторення засвоєних елементів у різних умовах.

Послідовність навчання технічних прийомів базується на урахуванні рівня безпеки та легкості падіння від кидка. Спочатку вивчаються елементи, падіння від яких найбільш прості, в міру вивчення більш складних прийомів ускладнюються й падіння від них.

Для запобігання травмуванню найперше вивчають прийоми страхування, самострахування та техніку безпечного падіння і вдосконалюють на кожному занятті. Формуючи у студентів спеціальний руховий досвід, викладачу необхідно сформувати стійку навичку

самострахування, що є важливим фактором для виключення травматизму під час вивчення техніки та змагального поєдинку. До елементів страхування і безпечного падіння відносяться: перекид, перекид назад, перекид через плече, падіння вперед, падіння назад.

Тактична підготовка є невід'ємною частиною індивідуальної підготовки борця. Невід'ємною складовою успішності змагальної діяльності та необхідною умовою ефективної реалізації фізичних, технічних та психічних можливостей є тактична підготовленість. Існує пряма залежність між кількістю прийомів, якими володіють студенти та ефективністю тактичних завдань, що потрібно вирішувати у процесі варіативної змагальної діяльності. Навчання тактики боротьби на поясах Алиш тісно пов'язане з навчанням технічних прийомів, розвитком рухових якостей та властивостей психіки, а тактична майстерність борця знаходиться у тісному взаємозв'язку з рівнем його технічної, фізичної і психологічної підготовленості.

Крім вибору технічних прийомів і дій, тактика у єдиноборствах включає раціональний розподіл фізичних сил у двобої з суперником, застосування прийомів психологічної дії на суперника, маскування власних намірів, одночасно передбачаючи наміри суперника. Особливістю тактики у боротьбі є її індивідуальний характер. Складність тактичних дій у єдиноборствах визначається складністю швидкого сприйняття ситуації, адекватного прийняття рішень та їх реалізацією у зв'язку з різноманітністю і частою зміною ситуації у двобої, дефіциту часу, обмеженості простору, недостатньої інформації про наміри та можливості суперника, необхідності маскування своїх дійсних намірів.

Під тактикою в єдиноборствах розуміють здатність адекватного оцінювання ситуації у двобої і відповідного вибору раціональних дій для успішного досягнення мети. У змісті тактичної підготовки виділяють: тактичні знання, уміння, навички і тактичне мислення [Медведєв, 1989]. Тактичні знання – це сукупність уявлень про форми, види й засоби спортивної тактики та особливості їх застосування в тренувальній і



змагальній діяльності. Глибина тактичних знань зумовлює об'єктивність, ґрунтовність і доцільність тактичних задумів борців та раціональність зміни власної тактиці залежно від тактичних дій суперника. Проте накопичені тактичні знання, не підкріплені особистим руховим досвідом борця, не впливають на результативність у двобої. Тактичні уміння – це форма прояву свідомості тих, хто займається, що відображає їх дії на основі тактичних знань уміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку двобою, видозмінювати власну тактику, маскувати власні тактичні наміри, швидко й адекватно реагувати на дії суперника тощо). Тактичні навички – це вивчені тактичні дії, комбінації індивідуальних дій, що виступають у вигляді цілісної, замаскованої тактичної дії в конкретній ситуації. Тактичне мислення – це мислення тих, хто займається, в процесі діяльності в умовах дефіциту часу, психоемоційного напруження, що безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

При реалізації тактичних дій в боротьбі характерні два рівні оперативних завдань: сенсорний і прогностичний. На першому рівні здійснюється вибір рішення з декількох альтернатив у ситуації, що виникла несподівано; на другому рівні відбувається прийняття рішення на основі виявлення закономірностей в діях і поведінки суперника. Тому зміст навчання тактики у боротьбі враховує наступні специфічні особливості:

- рішення має тактичну цінність тільки у разі його оперативності, що вимагає уміння діяти в умовах щонайгострішого ліміту часу;
- рішення мають невизначено-послідовний характер, тобто кожна дія зумовлює відповідь суперника, яка, в свою чергу вимагає вже нову адекватну дію, нерідко непередбачувану;
- необхідність прогнозування ймовірного розвитку двобою і передбачення ситуації вимагає швидкого сприйняття й аналізу тактичних дій суперника, які структуруються в динамічну систему;
- на успішність реалізації тактичного задуму або правильність тактичного рішення у відповідь на дії суперника впливає панорамне

орієнтування, яке передбачає високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, залежить від контактної чутливості (дотикової, больової) дистантної чутливості (зорової) і виявляється у точності спеціалізованих сприйняттях («почуття дистанції» «почуття килима», «почуття суперника», «почуття рівноваги» тощо);

- вибір варіантів вирішення власного тактичного завдання та тактичних дій у відповідь на дії суперника з альтернативи існуючих передбачає наявність великого обсягу оперативної пам'яті та високого рівня властивостей уваги: концентрації, переключення, стійкості;

- результативність залежить від уміння діяти несподівано і використовувати обманні дії з метою маскуванню істинних тактичних намірів, створення у супротивника помилкового уявлення про фізичний і психологічний стан, які визначають індивідуальність борця і ефективність його техніки;

- найвищим рівнем майстерності є активність тактичних дій, уміння нав'язувати супернику свою волю, здійснювати постійний психологічний тиск, що забезпечується високими технічними можливостями, руховою підготовленістю та волевими якостями.

Навчання тактики боротьби на поясах «Алиш» включає такі стратегічні завдання: навчити основних теоретико-методичних положень спортивної тактики, основних елементів, прийомів, варіантів тактичних дій; сприяти розвитку тактичного мислення, навчити складати тактичний план та його корегувати відповідно до ситуації; формувати вміння складати тактичну схему дій та її реалізацію незалежно від дій суперника; сформувати вміння швидкого й адекватного реагування на дії суперника та маскувати свої задуми.

Засвоєння тактики відбувається одночасно з навчанням техніки боротьби, у процесі практичного оволодіння технічними прийомами студенти вивчають їх тактичну суть та можливості для вирішення різних тактичних задумів. Знання тактичної суті технічних дій дозволяє вибрати

оптимальну дію в певних ситуаціях для ефективного досягнення мети двобою. Навчання тактики передбачає вивчення типових ситуацій у двобої та особливостей поведінки в кожній з них, а також підготовку до ведення змагальної боротьби з різними суперниками. Засвоєння основних тактичних дій у двобої полягає у формуванні вміння починати боротьбу з розвідки, домагатися переваги на початку та наприкінці поєдинку, змінювати швидкість атаки, застосовувати повторну атаку, мати високу активність і ритмічність, застосовувати достатній обсяг та різноманіття атакуючих дій.

Для навчання тактики боротьби на поясах «Алиш» використовуються словесні, наочні і практичні методи й засоби фізичного виховання. До словесних методів навчання відносяться бесіда, роз'яснення, пояснення, коментарі тощо, до наочних методів – безпосередньої та опосередкованої наочності, засобами яких є показ, демонстрація відеозаписів змагань, навчальних фільмів, схем, електронні ігри, звукові, світлові та механічні прилади, в тому числі з програмним управлінням та зворотним зв'язком, відвідування змагань тощо.

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності тих, хто займається, у двобої. У навчанні тактики боротьби застосовується виконання технічних прийомів та їх комбінацій без суперника, з умовним (пасивним) суперником, з партнером, з активним суперником.

Метод виконання вправ без суперника використовується на перших етапах ознайомлення та початкового розучування технічних дій. Засобами є основні положення і рухи, пересування та різноманітні їх поєднання у боротьбі на поясах Алиш.

Метод виконання вправ з умовним (пасивним) суперником припускає використання допоміжних пристосувань (манекени, різні тренажерні пристрої, моделі умовного супротивника з програмним управлінням тощо). Даний метод використовується для початкового та поглибленого розучування технічних прийомів і дозволяє відпрацьовувати просторові,

часові, ритмічні характеристики рухів, розвивати зорово-моторні та кінестетичні відчуття у процесі багаторазового повторення технічних елементів та їх комбінацій.

Метод виконання вправ з партнером є основою поглибленого вивчення та удосконалення техніки і тактики боротьби. Основні засоби парні і групові вправи. Виконання технічних дій з партнером сприяє розвитку основних елементів тактики – відчуття моменту для початку атаки, швидкості і точності рухових реакцій, комплексного диференціювання параметрів рухів.

Метод виконання вправ з активним суперником застосовується для удосконалення техніки і тактики дій з урахуванням індивідуальних особливостей суперника; виховання морально-вольових якостей; розвитку тактичного мислення; формування уміння використовувати свої можливості в різних тактичних ситуаціях, що створюються супротивником. Цей метод дозволяє удосконалювати техніку і тактику дій в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності, непередбачуваних ситуацій, високої нервово-емоційної напруженості. Цей метод передбачає виконання дій у визначених варіантах ситуацій, що моделюються тренером і реалізуються за допомогою суперника, або у навчальних та змагальних двобоях.

Навчання тактики боротьби на поясах «Алиш» базується на наступних методичних підходах:

⇒ виконання технічних дій за ускладнених або незвичних умов, що передбачає реалізацію задуманого тактичного плану при додаткових перешкодах, змінених правилах, з обмеженням аналізаторів та нестандартних суперниках;

⇒ реалізація заздалегідь запланованої тактичної схеми при істотній варіативності просторово-тимчасових і динамічних характеристик рухів;

⇒ забезпечення несподіваної зміни ситуації, що вимагає раптової зміни тактичного плану;

⇒ необхідність реалізації оптимальної тактичної схеми в умовах значного та прогресуючого стомлення [15].

При цьому у навчанні тактики плануються завдання різного рівня складності, зокрема:

- реалізація тактичних завдань за зразком (пояснення, показ і практичне виконання технічних прийомів з партнером та суперниками в стандартних ситуаціях при дозованих перешкодах або їх відсутності);
- реалізація тактичних завдань репродуктивно-пошукового характеру (виконання технічних прийомів з партнером та суперниками в умовах дефіциту простору та часу та збиваючих факторів);
- реалізація тактичних завдань реконструктивно-варіативного характеру (вибір найбільш оптимальної тактичної схеми в умовах активного двобою, моделювання змагальної ситуації).

Таким чином, навчання тактики зумовлене необхідністю ефективного застосування технічного потенціалу в умовах змагань. Успішність у змагальній діяльності забезпечує створення ситуацій успіху, емоційні аспекти яких позитивно впливають на інтерес до навчання і мотивацію до занять взагалі, а також має виховний потенціал, що реалізується у самоствердженні особистості, самоповаги та відчутті гідності.

Формування рухового досвіду студентів засобами боротьби на поясах «Алиш», тобто 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 єдиноборствах, зокрема і у боротьбі на поясах «Алиш», характеризується ситуаційністю, тобто нестандартністю, технічні прийоми у діяльності двобою виконуються без певної послідовності елементів, у непостійних умовах, без стереотипності виконуваних рухів та залежать від дій суперника. На успішність змагальної діяльності у боротьбі на поясах Алиш впливають швидкокісно-силові та координаційні якості, здібність виконувати короткочасну та тривалу роботу, гнучкість.

Структура та фізіологічні механізми рухів у боротьбі вимагають комплексного прояву психомоторних, сенсомоторних здібностей та особливостей нервово-психічних процесів, що визначають силові, швидкісні та координаційні здібності, властивості психіки, що беруть участь у їх прояві (мислення, уява, увага, пам'ять, сила, рухливість та врівноваженість нервової системи), а також морально-вольові якості під час виконання технічних прийомів у тренувальній та змагальній діяльності.

Незважаючи на необхідність врахування специфіки боротьби на поясах Алиш, провідною у побудові змісту занять зі студентами є оздоровча спрямованість. Зміст реалізації оздоровчих завдань у процесі занять з боротьби «Алиш» полягає у профілактиці захворювань і травм, підвищенню функціональних можливостей організму та різнобічному і гармонійному розвитку рухових якостей студентів.

Рухова підготовка студентів у процесі занять боротьбою на поясах Алиш спрямована на розвиток сили (максимальної, динамічної, статичної та вибухової), швидкості (швидкості сенсомоторних реакцій - простої реакції та реакції вибору, частоти рухів, швидкості одиночного руху), координаційних здібностей (точності спеціалізованих відчуттів - точності відчуття зусиль, часу та простору, рівноваги, загальної координації рухів, почуття ритму і темпу), гнучкості (рухливості у суглобах та амплітуди рухів), витривалості (силової, швидкісно-силової, координаційної та загальної витривалості).

До методів розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з боротьби на поясах «Алиш» залежно від спрямованості вправ і характеру їх виконання належать повторно-серійний, безперервний та інтервальний, коловий, ігровий та змагальний. Засобами рухової підготовки є загально розвивальні, підготовчі та змагальні вправи. В якості теоретико-методичним підґрунтя для розробки змісту рухової підготовки студентів у процесі занять з боротьби на поясах «Алиш» використано сучасну теоретичну базу та практичний досвід провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників Ареф'єва В.Г., Круцевич Т.Ю., Арзютова Г.М. та ін.

Основними методами розвитку силових здібностей студентів є повторний (або повторно - серійний) та коловий з використанням неграничних обтяжень. Досвід передової практики визнає, що основу силової підготовки у боротьбі становить розвиток сили м'язів спини та ніг.

Для розвитку силових здібностей застосовують:

- 1) вправи з зовнішнім обтяженням (присіди зі штангою з набором дисків різної ваги, вправи з розбірними гантелями, гирі, набивними м'ячами, вагою партнера для юнаків тощо );
- 2) вправи з обтяженням вагою власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі);
- 3) «ударні» вправи, в яких власна вага збільшується за рахунок інерції вільно падаючого тіла (стрибки з підвищення 25-70 см з подальшим вистрибуванням вгору);
- 4) вправи з використанням тренажерних пристроїв;
- 5) статичні вправи (різні упори, утримання кута, вис на зігнутих руках тощо);
- 6) без використання зовнішніх предметів в самоопорі.
- 7) вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки вгору, по піску, воді, проти вітру);
- 8) вправи з використанням протидії предметів або партнера (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі, партнер, суперник);
- 9) вправи з використанням предметів та обладнання (стрибки на скакалці, лазіння по канату, метання малих м'ячів на дальність тощо);

За даними Ареф'єва В.Г., Волкова В.Л. та ін. для підвищення силових показників повторно-серійним методом використовуються наступні параметри фізичних навантажень:

⇒ 2-5 повторень вправи у 3-4 підходах з обтяженням 85-95% від максимального та інтервалом відпочинку 2-3 хв, характер якого активний;

⇒ 6-12 повторень вправи у 4-10 підходах з обтяженням 60-80% від максимального та активним інтервалом відпочинку 1-2 хв;

⇒ виконання вправ у максимально можливому темпі протягом 30 с- 2 хв або виконання 3-4 серій вправ субмаксимальної інтенсивності з 4-6 повторень вправи в серії з активним відпочинком 3-6 хв (швидкісно-силові якості);

⇒ виконання вправи інтенсивністю 40-60% від максимальної протягом 30 с- 2 хв. з максимально можливою кількістю повторень у максимально можливому темпі, або 20-25 повторень вправи у 2-3 підходи з відпочинком до 1 хв. між підходами (характер відпочинку активний), або виконання статичної вправи протягом 10-30 с у 3-4 підходи з відпочинком до 1 хв (силова витривалість).

Для розвитку швидкісно-силових якостей доцільно застосовувати ігровий та змагальний методи. При цьому варто застосовувати ігри та естафети з елементами стрибків, лазіння, метання, перенесення ваги тощо, а також змагальні поєдинки. Метод кругового тренування у силовій підготовці студентів на заняттях з боротьби на поясах «Алиш» забезпечує комплексну дію на різні м'язові групи з використанням вправ з неграничними обтяженнями, що виконуються по колу з 3-6 «станцій» (місцем виконання заданих вправ) з певною кількістю повторень за визначену одиницю часу і відпочинком (переходом між «станціями») не менше 2-3 хв, під час якого виконуються вправи на розслаблення м'язів.

Кількість повторень та підходів визначається залежно до величини обтяження (чим більше обтяження, тим менше повторень вправи та підходів), а також індивідуальних можливостей студентів. Під час активного відпочинку варто виконувати вправи на розтягнення, збільшення рухливості у суглобах та розслаблення м'язів. У динаміці занять необхідно періодично змінювати величину додаткового обтяження, збільшувати кількість повторень або підходів у серії силових вправ.

Для розвитку сили у дівчат заборонено вправи, що можуть призвести до зміщення або струсу органів малого тазу, травм хребта (вправи з субмаксимальним та максимальним обтяженням, високим напруженням та



стрибками на жорстку опору), небажано виконувати силові вправи під час менструації.

Оскільки компоненти швидкісних здібностей не залежать один від одного, їх можна розвивати як окремо, так і комплексно. Основними методами розвитку швидкості є повторно - серійний, ігровий та змагальний. Засобами при цьому є технічно нескладні вправи максимальної інтенсивності тривалістю 6-10 с, що виконуються за 3-4 підходи з інтервалом відпочинку до повного відновлення ( $100 \pm 10$  ск/хв. або 1,5-2 хв.). Для розвитку швидкості рухових реакцій, частоти рухів, швидкості одиночного руху, а також комплексної швидкісної підготовки використовують:

- ⇒ біг зі зміною напрямку або різновиду пересування за сигналом;
- ⇒ біг або стрибки на місці з максимальною інтенсивністю;
- ⇒ метання або кидки м'яча об стіну з максимальною інтенсивністю;
- ⇒ біг 30-60 м;
- ⇒ рухливі та спортивні ігри, естафети за типом «хто швидше?» та смуги перешкод з раптовою зміною діяльності.

Розвиток швидкості та її компонентів планують за умови оптимальної працездатності студентів, тобто на початку занять.

Координаційні здібності пов'язані з технікою рухів, з управлінням діями в різних ситуаціях, тому важко визначити параметри фізичних навантажень для їх розвитку. До важливих чинників, які визначають координаційні здібності у боротьбі на поясах «Алиш», відносяться оперативний аналіз та оцінка параметрів власних рухів і дій суперника, вчасний вибір адекватної відповіді або корекції власних рухів, здібність до імпровізації. Ефективність дій у боротьбі залежить від точності спеціалізованих відчуттів: м'язово-суглобової чутливості, орієнтації у просторі, точності оцінювання часових параметрів рухів та вестибулярної стійкості.

Методами розвитку координаційних здібностей є повторний метод стандартної та варіативної вправи, ігровий та змагальний. Засобами

координаційної підготовки студентів є фізичні вправи: складні за технікою виконання; прості, але в незвичних та нестандартних умовах; варіативні, тобто такі, що залежать від дій суперника, умов середовища та потребують швидкості реагування та кмітливості. Для розвитку координаційних здібностей застосовують:

- ⇒ зміна напрямків, темпу та різновидів руху за сигналом;
- ⇒ зміна вихідних положень та способів виконання вправ;
- ⇒ вправи на підвищеній, зменшеній або рухомій опорі;
- ⇒ варіювання силових компонентів вправ (виконання у на півсили, чверть сили;
- ⇒ балістичні рухи (метання та кидки м'яча на точність);
- ⇒ вправи із заданим часом виконання;
- ⇒ вправи з обмеженням дії зорового аналізатора;
- ⇒ ускладнення звичної вправи (включення додаткових рухів або збиваючих факторів);
- ⇒ одночасне виконання різних рухів різними частинами тіла;
- ⇒ вправи під музичний супровід;
- ⇒ вправи з нетиповим темпом виконання (рухи під музичний супровід невідповідного темпу);
- ⇒ акробатичні вправи та їх комбінації;
- ⇒ ігри та естафети, що потребують швидкого та адекватного реагування на дії партнера та суперника;
- ⇒ змагальні поєдинки у звичайних та ускладнених умовах (на зменшеній площі майданчика, з незвичайними правилами, з двома суперниками тощо);
- ⇒ вправи на довільне розслаблення м'язів (дихальні вправи, вправи на розслаблення, акцентовані вправи на напруження та розслаблення м'язів, ідеомоторне тренування).

Вправи для розвитку координаційних здібностей слід виконувати у стані оптимальної працездатності до появи перших ознак втоми. Особливих вимог для швидкісної та координаційної підготовки дівчат не визначено.

Гнучкість у боротьбі на поясах «Алиш» не є визначальною якістю, проте недостатній рівень рухливості у суглобах та еластичності м'язів та зв'язок нерідко знижує ефективність засвоєння техніки рухів внаслідок недостатньої внутрішньої м'язової та між м'язової координації, а також призводить до травм та пошкоджень опорно-рухового апарату тих, хто займається.

Гнучкість розвивають після повноцінної розминки повторним методом за допомогою динамічних та статичних вправ. Динамічні вправи виконують серіями з 40-70 повторень з необмеженою кількістю підходів та активним відпочинком 30 с – 1 хв. Статичні вправи тривають 30-40 с та виконуються довільною кількістю повторень з аналогічним відпочинком. У перервах варто застосовувати вправи на розслаблення м'язів. Вправи для підвищення амплітуди рухів можна планувати між силовими вправами.

Витривалість у боротьбі на поясах Алиш виявляється у здібності ефективно виконувати роботу за умов зростання стомлення. Специфіка діяльності сутички у боротьбі зумовлює необхідність розвитку як загальної витривалості, так і силової, швидкісно-силової та координаційної. Розвиток спеціальних видів витривалості студентів в умовах занять з боротьби на поясах «Алиш» забезпечується виконанням силових, швидкісно-силових та координаційних вправ максимально тривалий час з відповідною інтенсивністю з використанням повторно - серійного, колового, ігрового та змагального методів планування навантажень. Загальна витривалість визначає аеробні можливості людини, тому її розвиток забезпечує підвищення рівня функціональних можливостей студентів, що визначає фізичного здоров'я. Основним засобом розвитку загальної витривалості є циклічні вправи (ходьба, біг, плавання), що виконуються рівномірно-безперервним, змінно-безперервним або інтервальним методами. Розвиток

витривалості студентів передбачає використання контролю за реакцією організму на навантаження за ЧСС та спостереження за зовнішніми ознаками втоми.

Таким чином, фізичне здоров'я студентів у процесі занять боротьбою на поясах Алиш забезпечується реалізацією оздоровчих завдань фізичного виховання, що спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей, профілактику захворювань, порушень у роботі органів і систем організму та травматизму.

Забезпечення психічного та духовного здоров'я студентської молоді засобами боротьби на поясах Алиш відбувається шляхом цілеспрямованого виховання морально-вольових якостей, духовності та патріотизму, що складає зміст виховних завдань фізичного виховання.

Виховання морально-вольових якостей, духовності та патріотизму студентів сприяє формуванню гідної молоді ланки суспільства, молодого покоління громадян, що означає оздоровлення суспільства, гармонізацію соціального життя. Єдиноборства є особливим видом спорту, який вимагає 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 та моральних якостей та позитивних рис характеру: повагу до суперника, дисциплінованість, відповідальність, комунікабельність, самостійності, ініціативність. До того ж, у процесі занять боротьбою формується вміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати і робити висновки, що є запорукою успішної майбутньої професійної діяльності фахівців.

Фактор суперництва в процесі двобою створює особливий емоційний і фізіологічний фон, що посилює вплив фізичних вправ і може сприяти максимальному прояву функціональних та психічних можливостей організму. Завдяки фактору протиборства у діяльності поєдинку існує психічна напруженість, що вимагає 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, свят, ігор і забав, 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.

Таким чином, використання боротьби на поясах «Алиш» у фізичному вихованні студентів створює широкі можливості для забезпечення психічного та духовного здоров'я молодого покоління.

*Формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, мотивації до здорового способу життя*

Проблема формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення молоді до здоров'я та його збереження є однією з важливіших умов успішності формування культури здоров'я як невід'ємної частини загальної культури особистості, що передбачає не стільки відповідні знання, уміння і навички, скільки здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації.

Ставлення студентської молоді до власного здоров'я та здорового способу життя як відповідного шляху до його збереження залежить від наявності відповідних знань, умінь та навичок, які формують здоров'язбережувальну поведінку у формі повсякденної звички; місця здоров'я в ієрархії потреб; способу життя у соціальному середовищі (родині та близькому оточенні), умов життя й побуту, сформованості культури здоров'я до вступу у ВНЗ.

Дослідниками доведено, що ефективність формування здорового способу життя студентів залежить від стилю життя їх мікросоціуму (родини та близького оточення), а також від якості реалізації даного завдання у загальноосвітній школі [121].

Формування позитивної мотивації до здорового способу життя включає вплив на емоційно-ціннісну сферу студентів з метою формування наступних потреб, цінностей та позицій:

- на рівні фізичного здоров'я: ставлення до власного здоров'я, як до найвищої соціальної цінності, прагнення до фізичної досконалості;
- на рівні психічного здоров'я: адекватна самооцінка власного способу життя, відсутність шкідливих поведінкових звичок, мотивація успіху;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу здорової людини;
- на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, здатність до саморегуляції, саморозвитку та самовиховання.

Емоційно-ціннісна сфера - це комплекс психічних станів, процесів та почуттів, пов'язаних з потребами, мотивами та цінностями людини, відображення емоційно-ціннісної сторони духовного світу особистості [117]. Основними методами формування мотивів, потреб та цінностей студентів щодо здорового способу життя є метод переконання, метод позитивного і негативного прикладу, метод вправ, метод стимулювання (заохочення).

Метод переконання передбачає вербальний вплив на свідомість, волю і почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності засобів і прийомів активної дії (лекції, розповіді, бесіди, диспути) формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. Важливим результатом методу переконання є переконаність особистості, яка відображає рівень її світогляду і відповідні вчинки. У методі переконання велике значення має особистий приклад викладача. Виховна сила методу особистого прикладу ґрунтується на природному прагненні молоді до наслідування. При цьому слід пам'ятати, що позитивний особистий приклад викладача органічно пов'язаний з якостями його особистості та культури здоров'я. Крім того, з

метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість успішно застосовується метод негативного прикладу шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних явищ. Прийомами використання негативних прикладів є громадський осуд, пояснення суті негативного, зіставлення позитивних і негативних моделей поведінки. Використання так званих «демотиваторів» впливають на підсвідомість людини, дискредитуючи негативні явища та створюючи можливість для їх заміщення позитивними думками, переконаннями й мотивами. Демотиватори використовують як метод навіювання за принципом вилючення у свідомості і позбавлення у поведінці людини негативних стереотипів.

Метод вправ включає спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Регулярні заняття фізичними вправами з урахуванням інтересів та потреб студентської молоді не тільки позитивно впливають на їх емоційно-ціннісну сферу завдяки формуванню звички до руховій активності, але й сприяють підвищенню фізичного здоров'я, забезпечуючи достатню рухову активність та повноцінну роботу органів і систем організму; забезпеченню психічного та духовного здоров'я завдяки створенню позитивних емоцій, вихованню морально-вольових якостей, формуванню прагнення до самовдосконалення; забезпеченню соціального здоров'я завдяки створенню сприятливих умов у мікросоціумі для формування здоров'язбережувальної поведінки.

Метод стимулювання (заохочення) полягає у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до реалізації її компонентів у повсякденному житті. Основними видами заохочень для формування мотивації до здорового способу життя є сприяння, довіра викладача, схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси при виставленні підсумкових оцінок. Однак стимулювання дієве за умови його адекватності, публічності та доцільності, заохочення має враховувати індивідуальні особливості студентів, їх самостійність, ініціативу, активність та творчість,

бути справедливим, аргументованим та дозованим.

Досить важливим чинником для покращення позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, мотивації до здорового способу життя є ступінь та якість опанування валеологічних знань [Грибан, 2012]. Сформованість у студентів чіткої системи знань щодо основ здоров'я, правильного харчування, основ самостійних, гігієни тощо характеризує ступінь його зрілості як особистості та є одним з дієвих чинників формування стійкої та свідомої здоров'язбережувальної поведінки.

*Формування системи необхідних знань з основ здоров'я та здорового способу життя, умінь та навичок, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, працездатності та довголіття у молоді.*

Комплекс знань, умінь та навичок, потреб і мотивів, які спрямовані на дбайливе ставлення, збереження й зміцнення здоров'я формують здоров'язбережувальну компетентність студентів, яка реалізується у щоденній здоров'язбережувальній поведінці в умовах побуту, навчання та майбутньої праці. Здоров'язбережувальна компетентність формується на міжпредметному рівні і включає систему знань щодо основ здоров'я та його збереження, а також уміння їх використовувати у повсякденній діяльності.

Необхідність формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання формує зміст навчального матеріалу на заняттях з боротьби на поясах «Алиш» та висуває відповідні вимоги до освітніх завдань.

Так, студент повинен *знати*:

- зміст поняття «здоров'я» та його значення у житті людини та суспільства;
- особливості дії зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- суть понять «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «духовне здоров'я» та «соціальне здоров'я» та основні шляхи їх збереження;



- причини ризику та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань;
- правила здорового способу життя;
- основи раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;
- вплив екологічних чинників, нераціонального харчування, шкідливих звичок, стресу та малорухомого способу життя на організм людини;
- особливості відновлення організму після розумових та фізичних навантажень;
- особливості впливу фізичних вправ на організм людини;
- історію виникнення і прикладне значення боротьби на поясах «Алиш»;
- основи техніки безпеки, правила поведінки та запобігання травматизму на заняттях з боротьби на поясах Алиш.

*Вміти:*

- складати оптимальний режим дня;
- здійснювати самоконтроль, самооцінку та самокорекцію показників здоров'я;
- планувати й організовувати самостійні заняття фізичними вправами;
- розраховувати енергетичні витрати за добу, складати добовий збалансований харчовий раціон відповідно до енергетичних витрат свого організму;
- вміти запобігати травматизму на заняттях з фізичного виховання.

Засвоєні знання, уміння та навички здорового способу життя формують культуру здоров'я студентської молоді, яка визначає стереотип повсякденної поведінки та життя гуманістичної орієнтації. Тому рівень культури здоров'я визначається не стільки знаннями основ здоров'я, вмінням правильно використовувати їх, але й практичної їх реалізації в умовах побуту, навчання та майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, культура здоров'я визначається як керуюча частина, а спосіб життя – керована частина системи [6]. Обидві частини системи перебувають також у взаємозв'язку і єдності із природним та соціальним середовищем молоді.

*Практична продуктивна діяльність щодо реалізації здорового способу життя у умовах побуту, навчання та праці студентів.*

Результат практичної реалізації здорового способу життя студентів виявляється у здоров'язбережувальній поведінці, а також зниження захворюваності, збереження та збільшення показників умовної кількості здоров'я, зокрема зниження біологічного віку, покращення фізичного стану (рівня соматичного здоров'я, рухової підготовленості) та досягнення оптимального психоемоційного стану (рівня тривожності та стійкості до стресових ситуацій).

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.

Створення здоров'язбережувального середовища на заняттях з боротьби на поясах «Алиш» у процесі фізичного виховання студентів забезпечується одночасною реалізацією освітніх, оздоровчих та виховних завдань, що полягають у покращенні фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління; формуванні позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, мотивації до здорового способу життя; формуванні системи необхідних знань з основ здоров'я та здорового способу життя, умінь та навичок, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, працездатності та довголіття у молоді; практичній продуктивній діяльності щодо реалізації здорового способу життя у умовах побуту, навчання та праці студентів. Результати впливу здоров'язбережувального середовища інтегруються у практичний емоційно-ціннісний досвід студентів і співвідносяться з дотриманням відповідних стереотипів поведінки та

саморозвитку.

Реалізація теоретико - методичних основ формування здорового способу життя молоді в умовах навчання у вищих закладах освіти та практичне впровадження розробленої методики формування відповідних компетентностей та стереотипів здоров'язбережувальної поведінки студентів у процесі фізичного виховання передбачає забезпечення ряду організаційно-педагогічних умов.

У сучасній педагогічній теорії існує чимало тлумачень поняття «педагогічні умови». Під педагогічними умовами розуміють такі умови, що свідомо створюються у навчально-виховному процесі та сприяють забезпеченню найбільш ефективного його перебігу. Педагогічні умови, за даними М. Дуранова та ін.. є не лише комплексом зовнішніх впливів у педагогічному процесі (зміст, форми, методи, засоби вирішення педагогічних завдань), а й внутрішніх впливів (мотиви, інтереси та потреби суб'єктів навчально-виховного процесу, рефлексивна позиція, способи діяльності тощо) [172]. Відомий дослідник В.І. Андрєєв тлумачить поняття «педагогічні умови» як результат «цілеспрямованого відбору, конструювання та використання елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей» [8]. За даними Н. Боритко, педагогічними умовами є зовнішні обставини, фактори, що здійснюють суттєвий вплив на реалізацію завдань педагогічного процесу [30].

Аналізуючи питання педагогічних умов реалізації завдань навчально-виховного процесу, можна виділити окремо поняття «організаційних умов», які визначаються зовнішніми факторами впливу (планування, організація, корекція тощо).

Вивчення та систематизація наукових підходів та практичного досвіду формування здорового способу життя студентської молоді у процесі навчання дозволили виділити ряд організаційно-педагогічних умов, що забезпечують ефективність реалізації цього завдання під час занять з

боротьби на поясах «Алиш» у процесі фізичного виховання:

- ✓ створення активного освітнього середовища;
- ✓ формування у студентів здоров'я творчих мотивів та ціннісної установки на досягнення особистого та професійного благополуччя;
- ✓ забезпечення органічної єдності та наступності теоретичної підготовки і практичного досвіду студентів;
- ✓ створення здоров'язбережувального середовища;
- ✓ забезпечення самостійності у діяльності і поведінці;
- ✓ реалізація індивідуального підходу шляхом урахування можливостей та інтересів студентів.

Реалізація педагогічних завдань залежить від конкретних умов існування, формування [177]. Успішність формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання визначається зовнішніми умовами й факторами впливу на внутрішні мотиви, потреби й переконання молодів умовах спеціально організованої рухової діяльності, що визначає освітнє середовище. Освітнє середовище – це «клімат» для розвитку підростаючого покоління. О.О. Єжова визначає освітнє середовище як систему умов навчання і виховання особистості в процесі засвоєння нею певної системи наукових знань, практичних умінь і навичок.

Активність освітнього середовища визначається безпосередньою взаємодією його суб'єктів (в даному випадку викладача і студента). Активна взаємодія між викладачем і студентом забезпечує зростання пізнавального інтересу та мотивації до діяльності. Активне залучення об'єкту навчання у педагогічний процес є важливою умовою успішного формування будь-яких компетентностей. Яскраво виражений пізнавальний характер навчально-виховного процесу сприяє виробленню самостійності та творчого потенціалу молоді. Створення активного освітнього середовища у процесі формування здорового способу життя студентів сприяє можливій зміні життєвих акцентів, зміненні особистісного відношення до здорового способу життя, налаштовує на самостійність та формування стійкої життєвої

здоров'язберезувальної позиції.

До активних методів навчання у фізичному вихованні належать: обговорення актуальних проблем; рольові ігри; аудіовізуальна діяльність; дебати, дискусії; спільна рухова діяльність та змагання; розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій тощо.

Одним з необхідних умов реалізації педагогічних завдань є наявність стійких мотивів та переконань, установка на досягнення позитивного результату. Рівень культури здоров'я та спосіб життя молоді залежить не тільки від мікросоціуму (родини, студентського колективу, близького оточення), середовища існування (соціальних та матеріальних умов), а й від цілеспрямованого педагогічного впливу щодо популяризації здорового способу життя у процесі навчання. Водночас здоровий спосіб життя передбачає активну участь індивіда у сімейно-побутовій, навчально-трудовай та суспільній формах діяльності. Професійне благополуччя залежить від цілеспрямованості та наполегливості у досягненні мети. Особистісне благополуччя є гармонічним поєднанням фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я та досягнення професійного успіху.

Теоретичні знання щодо основ здоров'я та його збереження реалізуються у практичній реалізації здоров'язберезувальної поведінки. Єдність знань, умінь та навичок забезпечується діяльнісним підходом та необхідністю здобуття практичного досвіду. Наступність забезпечує взаємоузгодженість та взаємозв'язок системі здоров'язберезувальних компетентностей.

На думку В. Оржеховської та ін. [181], на стан здоров'я та спосіб життя студентів впливає емоційний дискомфорт, спричинений труднощами у навчанні, перевантаженням навчальним матеріалом, спілкуванням у колективі та складністю стосунків у системі «студент - викладач - батьки». Дієвим чинником формування стереотипів поведінки є інтенсивний негативний вплив середовища існування: зростання почуття невпевненості, заниженої самооцінки, необґрунтованої агресії, апатії тощо, які

«придушуються» тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами тощо. Для обмеження негативного впливу та формування здорового способу життя важливим стратегічним заходом щодо є створення здоров'язбережувального середовища в умовах навчання та побуту. Таке середовище передбачає забезпечення максимально комфортних умов з мінімальним ризиком прояву шкідливих для здоров'я факторів. Наприклад, забезпечення сприятливого оточення у колективі студентів передбачає ініціювання позитивного впливу на фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я молоді у мікросоціумі. Крім того, спільна рухова діяльність в умовах сприятливої емоційної атмосфери є одним з заходів щодо уникнення стресу, забезпечення корисного дозвілля, негативних чинників оточуючого середовища тощо.

Створення здоров'язбережувального середовища у навчально-виховному процесі студентської молоді у вищих закладах освіти передбачає раціональне планування розумових та фізичних навантажень, гармонійне поєднання рухової активності з розумовою діяльністю, раціональним чергуванням навантаження та відпочинку, сполучення пасивного та активного відпочинку, створення емоційно комфортної атмосфери, культивування здоров'я тощо.

Усвідомлення самотійного вибору зумовлює відповідальність за його результати. Самостійність налаштовує на постійний пошук, формує звичку до самовиховання, самоосвіти та само оздоровлення, що, в свою чергу сприяє зміні особистісного відношення до здорового способу життя забезпечує стійку ціннісну позицію.

Індивідуальний підхід передбачає планування й організацію фізичних навантажень на основі статево - вікових особливостей, фізкультурно-спортивних інтересів, фізичного стану, недоліків рухової підготовленості студентів. Складність рухів і параметри навантажень мають бути посильними, тоді вони дають оздоровчий ефект, вправи мають бути цікавими і різноманітними, тоді вони викликатимуть позитивні емоції. В іншому

випадку низькі навантаження не викликають бажаного ефекту, надмірні - викликають негативний вплив на показники фізичного й психічного здоров'я, оскільки викликають м'язевий та функціональний дискомфорт і негативні емоції. Видимий тренувально-оздоровчий ефект від занять фізичними вправами викликає позитивне емоційне задоволення.

Таким чином, забезпечення відповідних організаційно-педагогічних умов у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти сприятиме підвищенню ефективності формування здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали 2 розділу опубліковані у статтях автора [170-173, 175, 178, 179, 252, 253, 254].

## **Висновки до другого розділу**

1. Аналіз практики планування й організації фізичного виховання студентів та результати анкетування студентської молоді підтвердили недостатність уваги сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ до формування здорового способу життя молоді, зокрема недостатній обсяг аудиторних годин з дисципліни «Фізичне виховання»; недостатні умови для забезпечення необхідного рівня рухової активності молоді відповідно до інтересів і потреб студентів; відсутність чіткої технології формування культури здоров'я та системи об'єктивного контролю й оцінювання здоров'язбережувальних компетентностей молоді у процесі навчання. Встановлено недостатність сформованості культури здоров'я сучасної молоді: підтверджено недостатню увагу студентів до власного здоров'я та його збереження; відсутність стійких орієнтирів та переконань щодо здорового способу життя; недостатність знань щодо основ здоров'я, умінь та навичок здоров'язбережувальної поведінки. Мотиваційне прагнення займатися боротьбою на поясах «Алиш», висловили 47,7% юнаків, котрі навчаються у ВНЗ та у виборі видів фізкультурно-спортивної діяльності в

поза аудиторний час надали перевагу єдиноборствам. Мотивуючим фактором для них виявилось те, що даний вид єдиноборств найбільш споріднений із національним видом боротьби на поясах; не вимагає особливих умов для організації занять, не відрізняється складністю техніки, не потребує наявності високого рівня рухової підготовленості та спеціального рухового досвіду, що зумовлює можливість швидко засвоїти технічні прийоми та досягти вагомий спортивний результат; арсенал рухів та прийомів боротьби на поясах «Алиш» дозволяє використовувати її для самооборони, дає вагому перевагу у протистоянні з ймовірним супротивником, що важливо при вихованні патріотизму та формуванні навичок для захисту Батьківщини.

2. У ході констатувального етапу педагогічного експерименту встановлено, що загалом фізичне здоров'я студентів низьке. Так, рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від низького до середнього. Недостатнім виявлено розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості. Біологічний вік більшості сучасних студентів перевищує 40-річний вік та випереджає паспортний у 2,7 рази. Психічне здоров'я студентської молоді цілком задовільне. Психоемоційний стан студентів знаходиться в межах норми.

3. Дослідження проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді у педагогічній теорії та практиці, аналіз змісту здорового способу життя, аналіз методичних підходів до формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я та його збереження, вивчення можливостей реалізації завдання формування стереотипів здоров'язбережувальної поведінки у процесі фізичного виховання дозволили обґрунтувати структурно-системний підхід до обраної проблеми та розробити модель управління формуванням здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, де визначено у системі взаємозв'язків компоненти здорового способу життя; зміст, форми, засоби і методи його формування у процесі занять; фактори, що впливають на його реалізацію;



критерії оцінювання та рівні сформованості.

4. За результатами дослідження теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально апробовано методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, яка включає зміст, засоби, методи і форми реалізації глобальних, виховних, дидактичних та практичних завдань.

5. Вивчення та систематизація наукових підходів та практичного досвіду до формування здорового способу життя студентської молоді у процесі навчання дозволили виділити ряд організаційно-педагогічних умов, що забезпечують ефективність реалізації цього завдання у процесі фізичного виховання: створення активного освітнього середовища; формування у студентів здоров'я творчих мотивів та ціннісної установки на досягнення особистого та професійного благополуччя; забезпечення органічної єдності та наступності теоретичної підготовки і практичного досвіду студентів; створення здоров'язбережувального середовища; забезпечення самостійності у діяльності і поведінці; реалізація індивідуального підходу шляхом урахування можливостей та інтересів студентів.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ «АЛИШ» У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

#### 3.1. Критерії оцінювання здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі

Оцінювання у педагогіці визначає характеристику результату навчання. В оцінюванні сформованості знань, умінь та навичок, готовності студентів до певної діяльності важлива його універсальність, об'єктивність та валідність, а також спрямованість на розвиток особистості, формування позитивного «Я-образу».

Система педагогічного контролю є однією з найважливіших складових системи фізичного виховання у вищій школі, оскільки дозволяє визначити її ефективність. Оцінювання суттєво впливає на мотивацію до діяльності, тому воно має бути повним, охоплювати всі аспекти навчально-пізнавальної діяльності, бути обґрунтованим і справедливим та враховувати необхідність диференційованого підходу. Об'єктивність оцінювання залежить від вибору адекватних вимірювальних шкал або критеріїв [192].

Визначення критеріїв оцінювання результатів навчання – одне із складних завдань педагогічної науки. У психолого-педагогічній науці критерій визначається як засіб для судження, ознака, на основі якої здійснюється класифікація або оцінка об'єкта, що вивчається [169]. Л. Орел під критеріями розуміє якості, властивості, ознаки об'єкта, що дозволяють досліджувати його стан, рівень розвитку та функціонування за певними показниками або характеристиками. Критерій – це стандарт, на основі якого можна оцінити, порівняти реальне педагогічне явище, процес або якість за

еталоном. Критерії є засобом кількісної або якісної оцінки параметрів результату. Доцільність розробки і використання критеріїв оцінювання формування знань, умінь та навичок у процесі фізичного виховання ґрунтується на необхідності визначення результатів навчання, тобто сформованості готовності до певної діяльності. У процесі розробки критеріїв важливим є визначення їх показників. Показники критеріїв – це якісні або кількісні характеристики сформованості якостей, властивостей, ознак досліджуваного об'єкта, тобто міра їх сформованості [169]. Показник є компонентом критерію, конкретним, типовим виявленням однієї із суттєвих сторін об'єкта, за яким можна встановити наявність якості та рівень його розвитку.

При оцінюванні сформованості здорового способу життя слід враховувати індивідуальну ефективність його реалізації для кожної особистості. Тому у практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і цілей здорового способу життя виділяють два альтернативні підходи [121]. Метою традиційного підходу є визначення ефективності формування здорового способу життя за відповідною здоров'язбережувальною поведінкою, яка включає в себе дотримання оптимального життєвого режиму та гігієни, достатню рухову активність, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок. Проте головним недоліком такого підходу є те, що при однаковій поведінці студентів їх рівень здоров'я може бути різним завдяки різному гено - і фенотипу, соціальним умовам життя тощо. Альтернативний підхід орієнтується не тільки на дотримання здоров'язбережувальної поведінки, а й на досягнення оздоровчого результату, тобто сформованість здорового способу життя визначається приростом показників здоров'я. Доцільність такого підходу при розробці критеріїв оцінювання сформованості здорового способу життя засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі ґрунтується урахуванням індивідуальних мотиваційних характеристик та показників фізичного стану студентів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Критерії оцінювання здорового способу життя студентів,  
які займаються боротьбою на поясах Алиш**

КРИТЕРІЙ	ПОКАЗНИКИ
Мотиваційний	Наявність і стійкість сукупності мотивів до здорового способу життя, що включає дотримання правил здорового способу життя (оптимального життєвого режиму та гігієни, достатньої рухової активності, збалансованого харчування та відсутності шкідливих звичок), дбайливе ставлення до власного здоров'я та розуміння необхідності його збереження
Когнітивний	Глибина і системність теоретичних знань з основ здоров'я та здорового способу життя
Діяльнісний	<p>Приріст показників умовної кількості здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динаміка фізичного стану (підвищення рівня соматичного здоров'я та рухової підготовленості);</li> <li>- динаміка психоемоційного стану (оптимізація рівня тривожності, динаміка нервово-психічної стійкості до стресових ситуацій);</li> <li>- динаміка біологічного віку.</li> </ul> <p>Зниження захворюваності (кількості днів у рік, пропущених за хворобою).</p>

Для перевірки сформованості здорового способу життя у студентів необхідна чітка система контролю, що включає спеціальний критеріально -

діагностичний інструментарій: критерії, показники, рівні. Враховуючи необхідність реалізації низки завдань у процесі формування здорового способу життя, керуючись необхідністю комплексного підходу до визначення його сформованості, що виражається у дотриманні здоров'язбережувальної поведінки та відповідного ефекту, розроблено критерії оцінювання та показники.

Так, на основі врахування обох підходів розроблено відповідні критерії оцінювання результату формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у процесі фізичного виховання: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Мотиваційний критерій включає наявність позитивного емоційно-ціннісного ставлення студентства до власного здоров'я та його збереження і полягає у відповідній поведінці молоді (дотриманні оптимального життєвого режиму та гігієни, достатній руховій активності, збалансованого харчування та відсутності шкідливих звичок). Когнітивний критерій враховує наявність, глибину і системність спеціальних теоретичних знань щодо основ здоров'я та здорового способу життя, зокрема зміст і значення кожного компоненту здорового способу життя, основи правильного харчування, особистої та суспільної гігієни, методики сучасних систем оздоровлення тощо. Діяльнісний критерій передбачає оцінювання приросту відповідних показників умовної кількості здоров'я, зокрема біологічного віку, динаміки показників фізичного стану (підвищення показників соматичного здоров'я та рухової підготовленості) та психоемоційного стану (рівня тривожності та нервово-психічної стійкості до стресових ситуацій), а також показник захворюваності (кількості днів у рік, пропущених за хворобою).

Критерії оцінювання сформованості здорового способу життя студентської молоді комплексно визначають такі складові, як емоційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я, характер і стійкість мотивів до його збереження, рівень теоретичних знань щодо основ здоров'я та безпосереднє дотримання правил здорового способу життя, а також ефективність

здорового способу життя, що виражається у прирості умовної кількості здоров'я – показників фізичного та психоемоційного стану, зниження біологічного віку.

Оцінювання сформованості здорового способу життя студентів за мотиваційним критерієм враховує результати опитування й анкетування, оцінювання динаміки зміни поведінки, відвідуваності занять з фізичного виховання та активності у фізкультурно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних заходах.

Когнітивний критерій визначає наявність та глибину знань з основ здоров'я шляхом вивчення теоретичної підготовленості за результатами тестування. Для цього використано тестові завдання, що містять питання з основ особистої та суспільної гігієни, основ раціонального харчування, методів оздоровлення організму тощо.

Діяльнісний критерій оцінювання враховує приріст умовної кількості здоров'я та загальне зниження захворюваності організму:

- 1) зниження захворюваності (кількості днів у рік, пропущених за хворобою);
- 2) приріст показників фізичного стану:
  - приріст соматичного здоров'я;
  - приріст фізичної підготовленості.
- 3) загальне покращення психоемоційного стану:
  - оптимізацію тривожності;
  - підвищення рівня нервово-психічної стійкості до стресових ситуацій.
- 4) зниження біологічного віку.

Враховуючи індивідуальність поняття «здоров'я» М.М. Амосов зазначає, що визначення здоров'я тільки як комплексу нормальних показників недостатнє і пропонує кількісний підхід для визначення здоров'я людини. При такому підході критерієм ефективності формування здорового способу життя студентів виступає не стільки їх поведінка, скільки реальне

збільшення умовної кількості здоров'я [4].

Зважаючи на те, що деякими об'єктивними показниками діяльнісного критерію оцінюється ефективність ведення здорового способу життя студентами, розроблено інтегральну оцінку умовної кількості здоров'я:

$ІОКЗ = СЗ + РП + ПЕС + БВ$ , де ІОКЗ – інтегральна оцінка умовної кількості здоров'я, бали, СЗ – соматичне здоров'я, бали, РП – рухова підготовленість, бали, ПЕС – психоемоційний стан, бали, БВ – біологічний вік, бали.

Оцінка умовної кількості здоров'я студентів проводиться за результатами визначення вищезазначених показників за рівнями і відповідними балами (табл.3.2).

Таблиця 3.2

**Оцінювання умовної кількості здоров'я студентів, які займаються боротьбою на поясах «Алиш» (у балах)**

ІОКЗ	СЗ	РП	ПЕС	БВ
Низька (4-6)	Низький (1)	Низький (1)	Низький (1)	Різно прискорений (1)
Нижче середньої (7-10)	Нижче середнього (2)	Нижче середнього (2)		Прискорений (2)
Середня (11-14)	Середній (3)	Середній (3)	Середній (2)	БВ=ПВ (3)
Вище середньої (15-17)	Вище середнього (4)	Вище середнього (4)	Високий (3)	Уповільнений (4)
Висока (18)	Високий (5)	Високий (5)		Різно уповільнений (5)

Зважаючи на те, що показники здоров'я студентів залежать від спадковості та умов життєдіяльності, пропонується за діяльнісним критерієм оцінювати динаміку умовної кількості здоров'я за вищезазначеними показниками.

Враховуючи зміст очікуваного ефекту від процесу формування здорового способу життя студентської молоді засобами боротьби на поясах «Алиш», визначено відповідні рівні сформованості: високий, середній та низький.

*Високий рівень сформованості здорового способу життя* передбачає наявність сформованої системи здоров'язбережувальної поведінки, глибоких знань з основ здоров'я та здорового способу життя, а також позитивний приріст умовної кількості здоров'я або її рівень вище середнього та високий. Студент має високу мотивацію до ведення здорового способу життя, розуміє цінність здоров'я та важливість його збереження, володіє чіткою системою знань з основ здоров'я, основних правил здоров'язбережувальної поведінки і використовує їх на практиці, має низькі показники захворюваності, постійно працює над покращенням фізичного стану засобами фізичного виховання.

*Середній рівень сформованості здорового способу життя* виявляється у несистематичній реалізації здоров'язбережувальної поведінки або недотримання певних її правил, наявністю певних знань з основ здоров'я та здорового способу життя, а також визначається середнім рівнем умовної кількості здоров'я та відсутністю тенденції до її зниження. Студент розуміє цінність здоров'я, проте не завжди дотримується правил здорового способу життя, володіє знаннями з основ здоров'я та правил здоров'язбережувальної поведінки, проте використовує їх несистематично.

*Низький рівень сформованості здорового способу життя* характеризується низькою мотивацією та відсутністю потреби до здорового способу життя, недотриманням здоров'язбережувальної поведінки, наявністю фрагментарних знань з основ здоров'я та відсутністю бажання їх отримання, а також низьким рівнем умовної кількості здоров'я та відсутністю тенденції до її підвищення. Студент не розуміє цінності здоров'я, не відчуває потреби у веденні здорового способу життя, не володіє необхідними знаннями з основ здоров'я, не дотримується правил здоров'язбережувальної поведінки.



Таким чином, використовуючи розроблені критерії викладач фізичного виховання може оцінити результат процесу формування здорового способу життя студентів в умовах факультативних занять з боротьби «Алиш» за відповідними рівнями. Особливим показником при цьому виступає приріст умовної кількості здоров'я студентів як об'єктивна ознака дотримання здоров'язбережувальної поведінки.

Рівні сформованості здорового способу життя студентів відповідають рівню культури здоров'я. Відповідно до положення про розробку основних документів з організації навчального процесу в університеті «Фізичне виховання» включається у навчальний план як позакредитна та планується як обов'язкова дисципліна для студентів першого-другого курсів, а для студентів старших курсів, за винятком останнього випускного семестру, - як дисципліна за вибором студентів та проводиться у формі секційних занять. Зважаючи на це, існує необхідність розроблення структури оцінювання навчальних досягнень студентів старших курсів, які відвідують заняття з боротьби на поясах «Алиш» як навчальні заняття з дисципліни за вибором. При визначенні змісту педагогічного контролю враховано пріоритетність оздоровчих завдань, що сприяють реалізації мети – сприяти формуванню здорового способу життя.

Рейтингова система оцінювання є об'єктивним та комплексним показником успішності студентів та забезпечує ефективний зворотний зв'язок як засіб управління навчальним процесом. Успішність студентів з навчальної дисципліни за семестр оцінюється від 0 до 100 балів включно. Враховуючи комплексний підхід до реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань, розроблено структуру оцінювання навчальних досягнень студентів старших курсів, які відвідують заняття з боротьби на поясах «Алиш» як навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» за вибором (табл.3.3). Оцінювання успішності студентів здійснюється за результатами теоретичної підготовки, технічної підготовки, приросту умовної кількості здоров'я, а також відвідування та активності, яка включає участь у

фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах: змаганнях, святах, іграх та забавах.

*Таблиця 3.3*

**Структура контролю індивідуальних навчальних досягнень студентів старших курсів, які відвідують заняття з боротьби на поясах «Алиш» з дисципліни «Фізичне виховання»**

<b>Вид діяльності</b>	<b>Кількість балів</b>
Теоретична підготовка	20
Технічна підготовка	20
Умовна кількість здоров'я	40
Відвідування та активність	20
<b>Разом</b>	<b>100</b>

Контроль навчальних досягнень з теоретичної підготовки організований у вигляді тестових завдань, які складаються з питань, що стосуються основ здоров'я та основних правил здорового способу життя. Тести розробляються викладачем фізичного виховання відповідно до змісту теоретичного матеріалу, містять 20 питань, вага кожної правильної відповіді складає 1 бал, у загальному студент може отримати 20 балів максимально.

Контроль за результатами технічної підготовленості передбачає виконання контрольних вправ, які складаються з технічних прийомів боротьби Алиш. Нормативи розробляються викладачем фізичного виховання з урахуванням технічної підготовленості та індивідуальних можливостей студентів.

Умовна кількість здоров'я оцінюється за табл., при цьому сума балів визначається наступним чином (табл.3.4) У випадках, коли визначено позитивний приріст умовної кількості здоров'я та темпи її приросту складають від 12% протягом навчального року, додатково додається 10 балів. Крім того, важливим показником мотивації є відвідування занять та

активність студентів, що обґрунтовує необхідність їх урахування при визначенні індивідуальних навчальних досягнень з дисципліни.

*Таблиця 3.4*

**Оцінювання умовної кількості здоров'я студентів старших курсів,  
які займаються боротьбою на поясах Алиш**

<b>Умовна кількість здоров'я</b>	<b>Бали</b>
Низька	0
Нижче середньої	10
Середня	20
Вище середньої	30
Висока	40

Відвідування та активність студентів оцінюється з позиції врахування пропущених занять та участі у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах. 0-25% відвіданих занять – 5 балів, 25-50% - 10 балів, 50-75% - 15 балів, більше 75% - 20 балів. Участь у спортивно-масовому або фізкультурно-оздоровчому заході – 5 балів.

Технологія нарахування балів за виконання усіх видів діяльності та виставлення семестрової оцінки з дисципліни «Фізичне виховання» наступна. Наприклад, студент отримав 12 балів за тестові завдання, виконавши нормативи технічної підготовленості – 10 балів. Умовна кількість здоров'я юнака визначено як середній, за що відповідно нараховується 30 балів. Приріст умовної кількості здоров'я протягом року складає 13%, отже, йому нараховується додатково 10 балів. Відвідування занять складає 80% відповідає 20 балам, участь у двох заходах – 10 балів. Таким чином, додавши бали, отримані за визначені види діяльності та відповідну кількість здоров'я, студенту виставляється в сумі 92 бали, що відповідає оцінці «відмінно». Розроблені критерії та показники дають можливість викладачу фізичного виховання оцінювати успішність студентів старших курсів, які відвідують заняття з боротьби на поясах Алиш.

### **3.2. Перевірка ефективності методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах Алиш у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі**

На формувальному етапі педагогічного експерименту у поза аудиторну фізкультурно-спортивну роботу впроваджено методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш».

Ефективність експерименту визначалася приростом показників мотиваційного, когнітивного, та діяльнісного компонентів здорового способу життя студентів, що виражається динамікою показників мотивації (реалізацією стереотипів здоров'язбережувальної поведінки), теоретичної підготовленості (рівня спеціальних знань з основ здоров'я), умовної кількості здоров'я (приросту показників фізичного та психічного здоров'я).

Визначення сформованості здорового способу життя студентів за мотиваційним критерієм в результаті педагогічного експерименту враховує результати опитування й анкетування молоді, які дозволяють оцінити динаміку зміни поведінки, відвідуваності занять з фізичного виховання та активності у фізкультурно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних заходах. Аналіз відповідей дав змогу встановити збільшення кількості юнаків, що дотримуються правил здорового способу життя (оптимального життєвого режиму та гігієни, достатньої рухової активності, збалансованого харчування та відсутності шкідливих звичок), що відповідно свідчить про наявність мотивів до дбайливого ставлення до власного здоров'я та сформованість установки на його збереження.

Наприкінці навчального року змінилася кількість юнаків, які палять (в ЕГ цей показник становить 24%, в КГ 63,3%) (рис. 3.1). Так, відмовилося від паління 30% юнаків ЕГ, тоді як в КГ навпаки палять на 10% більше.

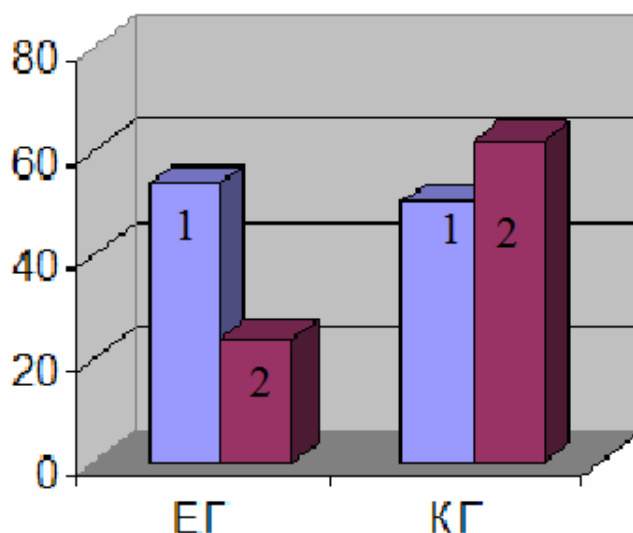


Рис. 3.1. Динаміка тютюнопаління серед студентської молоді в умовах педагогічного експерименту, де 1 – на початку навчального року; 2 – наприкінці навчального року

Стосовно рухової активності, то в ЕГ вона складає 7-8 годин, тоді як в КГ – 4-6 годин на тиждень, тоді як на початку навчального року цей показник складав 2-4 години на тиждень у студентів обох груп (рис. 3.2).

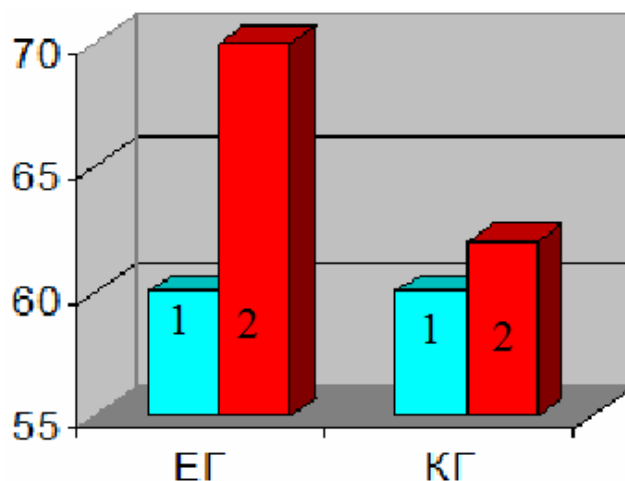


Рис. 3.2. Динаміка дотримання правил здорового харчування студентської молоді в умовах педагогічного експерименту, де 1 – на початку навчального року; 2 – наприкінці навчального року

Збільшення рухової активності юнаків ЕГ пояснюється додатковим відвідуванням факультативних занять з боротьби на поясах «Алиш».

Оптимального життєвого режиму дотримуються 76,6% студентів ЕГ та 50% студентів КГ, тоді як на початку навчального року цей показник становив 43,3% у студентів обох груп.

Стосовно дотримання правил здорового харчування, то в ЕГ їх дотримуються 70% юнаків, в КГ – 63,3%, тоді як на початку експерименту даний показник складав 60% у студентів обох груп.

Крім того, відвідуваність обов'язкових занять з фізичного виховання за рік в ЕГ в середньому становить 84%, тоді як в КГ 57% (за показник відвідуваності бралася відсоткова величина відвідуваних занять за навчальний рік).

Таким чином, отримана в результаті анкетування інформація дозволяє в цілому констатувати покращення показників мотиваційного компоненту сформованості здорового способу життя студентів, що займалися факультативними заняттями з боротьби на поясах Алиш.

Оцінювання сформованості здорового способу життя студентів за когнітивним критерієм враховує наявність спеціальних теоретичних знань щодо основ здоров'я та здорового способу життя, зокрема зміст і значення кожного компоненту здорового способу життя, основи правильного харчування, особистої та суспільної гігієни, методик сучасних систем оздоровлення та загартування тощо.

Вивчення теоретичної підготовленості в умовах педагогічного експерименту проведено за результатами тестування студентів за допомогою розроблених тестових завдань, що містять питання з основ особистої та суспільної гігієни, основ раціонального харчування, методів оздоровлення організму тощо дозволило стверджувати про позитивну динаміку теоретичних знань упродовж навчального року. Проте достовірний приріст теоретичної підготовленості спостерігається у студентів ЕГ (22% при  $p \leq 0,05$ ), тоді як у студентів КГ якість теоретичних знань підвищилася на 8% при  $p > 0,05$ , що свідчить про позитивний вплив методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами (табл.3.5).

Таблиця 3.5

**Динаміка теоретичної підготовленості студентів упродовж експерименту  
(за 100-бальною системою оцінювання),  $n_e=n_k=30$**

Групи	Бали $\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		t	p
	до експерименту	Після експерименту		
ЕГ	57,8±1,3	72,3±2,8	4,7	p≤0,05
КГ	47,7±1,6	51,5±2,4	1,8	p>0,05

Так, середній бал, за яким оцінювався рівень теоретичних знань студентів ЕГ підвищився на 23,6 балів, що є достовірним (p≤0,05), КГ – на 3,6 балів, що є недостовірним (p>0,05).

Вивчення рівня соматичного здоров'я студентів ЕГ та КГ упродовж експерименту дозволило отримати наступні результати (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Динаміка змін в рівнях соматичного здоров'я студентів  
в умовах педагогічного експерименту,  $n_e=n_k=30$**

Рівні здоров'я	Групи	n до експерименту	n після експерименту	t	p
Вище середнього	ЕГ	1	4	3,5	p≤0,05
	КГ	1	1	0,4	p>0,05
Середній	ЕГ	10	18	5,8	p≤0,05
	КГ	11	15	1,9	p>0,05
Нижче середнього	ЕГ	16	8	5,4	p≤0,05
	КГ	15	12	1,7	p>0,05
Низький	ЕГ	3	0	3,5	p≤0,05
	КГ	3	2	1,2	p>0,05

Відомо, що опанування теоретичних знань є важливим чинником підвищення мотивації [51]. Наявність та глибина знань з гігієни, валеології,

теорії і методики фізичного виховання характеризує ступінь його зрілості в аспекті відповідальності за власне здоров'я та є одним з чинників формування його стійкої здоров'язбережувальної позиції.

Визначення сформованості здорового способу життя студентів за діяльнісним критерієм в умовах педагогічного експерименту передбачає оцінювання приросту умовної кількості здоров'я відповідних показників, зокрема динаміки соматичного здоров'я та рухової підготовленості, біологічного віку організму та психоемоційного стану, а також захворюваності (кількості днів у рік, пропущених за хворобою).

Так, в ЕГ юнаків з рівнем соматичного здоров'я вище середнього збільшилося на 10%, з середнім рівнем соматичного здоров'я – на 27%, юнаків КГ з середнім рівнем соматичного здоров'я підвищилося на 13%. Проте оцінювання соматичного здоров'я студентської молоді з позиції динаміки показало, що у юнаків ЕГ (табл. 3.7).

*Таблиця 3.7*

**Динаміка соматичного здоров'я студентів  
в умовах педагогічного експерименту,  $n_e=n_k=30$**

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	8,4±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 на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш», складає 28% при p≤0,05, тоді як соматичне здоров'я студентів КГ покращилося лише на 4% при p>0,05.

Таким чином, можна вважати, що факультативні заняття з боротьби на поясах Алиш сприяють підвищенню показників здоров'я студентів ЕГ, оскільки вони є додатковою формою рухової активності молоді.



Основними чинниками, що вплинули на покращення соматичного здоров'я студентів ЕГ були: збільшення життєвого індексу (на 14,5% при  $p \leq 0,05$ ), а в поєднанні із закономірним збільшенням у процесі занять єдиноборствами сили кисті (на 12,3% при  $p \leq 0,05$ ) зумовило збільшення силового індексу. Крім того, зменшення часу відновлення після фізичних навантажень (на 47% при  $p \leq 0,05$ ) суттєво покращило показники фізичної працездатності (проба Мартіне-Кушелєвського), тоді як показники юнаків КГ змінилися недостовірно ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Динаміка морфометричних та фізіометричних показників розвитку організму студентів в умовах педагогічного експерименту,  $n_e = n_k = 30$**

Показник	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	t	p
ЖЄЛ, мл	ЕГ	3,2±0,8	3,7±0,7	5,3	$p \leq 0,05$
	КГ	3,3±0,6	3,4±0,8	1,8	$p > 0,05$
Сила кисті, кг	ЕГ	38±1,8	43,0±2,3	4,9	$p \leq 0,05$
	КГ	38±2,1	40±1,8	1,7	$p > 0,05$
Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с, с	ЕГ	2,1±0,5	1,3±0,2	7,8	$p \leq 0,05$
	КГ	2,1±0,4	2,0±0,3	1,3	$p > 0,05$

Результати тестування загальної фізичної підготовленості студентів за контрольними нормативи оцінки рівня розвитку основних рухових якостей показали, що існує позитивна динаміка у розвитку рухових показників юнаків обох груп (табл. 3.9).

Наприкінці навчального року у студентів експериментальної та контрольної груп підвищилися результати рухових тестів. У студентів ЕГ достовірно покращилися показники витривалості (приріст у юнаків складає 11,2% при  $p \leq 0,05$ ), швидкості (приріст у юнаків складає 5,3% при  $p \leq 0,05$ ), сили (приріст у юнаків складає 40,1% при  $p \leq 0,05$ ), швидкісно-силових

якостей (приріст у юнаків складає 8,2% при  $p \leq 0,05$ ), гнучкості (приріст у юнаків складає 36,1% при  $p \leq 0,05$ ) та спритності (приріст у юнаків складає 10,0% при  $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 3.9

**Динаміка загальної фізичної підготовленості студентів в умовах педагогічного експерименту,  $n_e = n_k = 30$**

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	t	p
Біг 3000 м, хв, с	ЕГ	15,8 $\pm$ 1,3	14,0 $\pm$ 1,8	4,2	$p \leq 0,05$
	КГ	16,0 $\pm$ 1,8	15,6 $\pm$ 1,3	1,2	$p > 0,05$
Біг 100 м, с	ЕГ	14,7 $\pm$ 0,8	13,9 $\pm$ 0,4	5,3	$p \leq 0,05$
	КГ	14,8 $\pm$ 0,7	14,6 $\pm$ 0,5	0,8	$p > 0,05$
Підтягування, разів	ЕГ	8 $\pm$ 1	11 $\pm$ 4	8,5	$p \leq 0,05$
	КГ	8 $\pm$ 3	9,5 $\pm$ 5	1,8	$p \leq 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	212 $\pm$ 26	229 $\pm$ 16	3,1	$p \leq 0,05$
	КГ	218 $\pm$ 21	223 $\pm$ 18	1,4	$p > 0,05$
Нахил тулуба з положення сидячи, см	ЕГ	7 $\pm$ 4	9,5 $\pm$ 3	7,4	$p \leq 0,05$
	КГ	8 $\pm$ 6	8,2 $\pm$ 4	1,1	$p \leq 0,05$
Човниковий біг 4X9 м, с	ЕГ	10,8 $\pm$ 1,2	9,7 $\pm$ 0,5	3,7	$p \leq 0,05$
	КГ	10,5 $\pm$ 1,0	10,2 $\pm$ 1,0	1,7	$p > 0,05$

Статистично достовірні зміни рухової підготовленості студентів КГ спостерігаються лише у показниках сили (приріст результатів складає 17,2%) та спритності (приріст результатів складає 3,0%) при  $p \leq 0,05$ . Результати інших рухових тестів у студентів КГ підвищилися недостовірно.

Рівень спеціальної рухової підготовленості студентів з боротьби на поясах «Алиш» в динаміці педагогічного експерименту достовірно покращився. Так, динамічна силова витривалість верхніх кінцівок

покращилася на 44% при  $p \leq 0,05$ , вибухова сила ніг підвищилася на 22,2% при  $p \leq 0,05$ , рухливість хребта зросла на 22% при  $p \leq 0,05$ , час складної реакції за вибором зменшився на 20% при  $p \leq 0,05$ , тоді як приріст показників розвитку спеціальних рухових здібностей юнаків КГ незначний ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Динаміка спеціальної рухової підготовленості студентів в умовах педагогічного експерименту**

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	t	p
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	ЕГ	17±3	24±3	8,4	$p \leq 0,05$
	КГ	16±5	18±3	1,9	$p > 0,05$
Стрибок у висоту з місця, см	ЕГ	32±4	40±3	4,9	$p \leq 0,05$
	КГ	33±5	36±6	1,2	$p > 0,05$
Нахил тулуба, см	ЕГ	+5±3	-4±5	8,6	$p \leq 0,05$
	КГ	+5±2	-1±1	2,0	$p > 0,05$
Час складної реакції вибору, с	ЕГ	0,47±0,03	0,38±0,05	4,3	$p \leq 0,05$
	КГ	0,45±0,04	0,43±0,03	1,5	$p > 0,05$

Що стосується оцінювання біологічного віку студентів, то аналіз даних, отриманих в результаті вимірювання, показав зниження різниці між біологічним та паспортним віком юнаків, проте ці зміни недостовірні у представників КГ ( $p > 0,05$ ), тоді як і має місце незначне проте статистично достовірне покращення у представників ЕГ ( $p \leq 0,05$ ) (табл. 3.11).

Аналіз різниці між біологічним та паспортним віком юнаків наприкінці навчального року показав, що величина перевищення біологічного віку організму над хронологічним висока (у юнаків ЕГ майже у 2 рази, у юнаків КГ – у 2,3 рази). Проте у динаміці педагогічного експерименту

спостерігається тенденція до зниження цієї різниці у студентів ЕГ, що займалися боротьбою на поясах «Алиш» на факультативних заняттях з фізичного виховання, оскільки на початку навчального року біологічний вік студентів обох груп перевищував паспортний у 2,5 рази.

Таблиця 3.11

**Характеристика співвідношення між біологічним та паспортним віком студентів в умовах педагогічного експерименту**

Показники (середні значення)	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту
ПВ	ЕГ	18,1±1,1	19,2±1,1
	КГ	18,2±1,15	19,2±1,15
БВ	ЕГ	44,3±5,72	38,1±2,72
	КГ	44,8±6,72	43,8±2,1
Різниця між ПВ і БВ, років	ЕГ	26,2±4,62	18,9±5,57
	КГ	26,6±5,57	24,6±5,57
Різниця %	ЕГ	144,8%	98,4%
	КГ	146,2%	128%

На жаль, біологічний вік студентської молоді залишається завищеним (різниця років складає понад 15 років).

Що стосується динаміки показників біологічного віку, то у юнаків ЕГ спостерігаються деякі позитивні достовірні зміни ( $p \leq 0,05$ ) (табл. 3.12).

Так, про достовірні зміни можна говорити у показниках маси тіла (приріст показника складає 6% при  $p \leq 0,05$ ), суб'єктивної оцінки здоров'я (приріст балів анкети самооцінки здоров'я складає 23,4% при  $p \leq 0,05$ ), затримка дихання на вдосі покращилася на 12,3% при  $p \leq 0,05$ , показник статичного балансування юнаків, що займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш», покращився на 22,3% при  $p \leq 0,05$ . Стосовно юнаків КГ, то достовірного покращення показників біологічного віку студентів, що займалися за традиційною програмою з фізичного виховання,

не спостерігається ( $p>0,05$ ).

Таблиця 3.12

**Динаміка показників біологічного віку студентів в умовах педагогічного експерименту**

Показники	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	t	p
МТ	ЕГ	80±2,2	75,2±1,5	2,8	$p \leq 0,05$
	КГ	77±1,8	80±3,1	1,9	$p > 0,05$
СОЗ	ЕГ	19,5±1,5	13,2±1,5	6,8	$p \leq 0,05$
	КГ	18,3±1,5	17,5±1,5	1,7	$p > 0,05$
ЗДВ	ЕГ	70±2,2	78,6	5,8	$p \leq 0,05$
	КГ	71±1,8	69,5	1,5	$p > 0,05$
АТс	ЕГ	116,5±4,5	117,0±3,5	0,3	$p > 0,05$
	КГ	117,5±4,5	117,5±3,5	0,4	$p > 0,05$
АТп	ЕГ	42,0±2,0	41,5±2,5	1,9	$p > 0,05$
	КГ	42,5±2,0	42,5±2,0	0,2	$p > 0,05$
СБ	ЕГ	10,89±0,53	13,31±0,28	3,7	$p \leq 0,05$
	КГ	10,77±0,43	11,75±0,43	1,6	$p > 0,05$

Таким чином, фізичне здоров'я студентів, що займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш» за методикою формування здорового способу життя, достовірно покращилося за показниками соматичного здоров'я, рухової підготовленості та деяких показників біологічного віку.

Вивчення динаміки показників психоемоційного стану студентів упродовж педагогічного експерименту показало, то факультативні заняття з боротьби на поясах «Алиш» сприяють покращенню стресостійкості (табл. 3.13). Так, стійкість до стресів студентів ЕГ і КГ наприкінці навчального року покращилася, проте про достовірні зміни можна говорити лише у юнаків, що займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш» ( $p \leq 0,05$ ).

Психічне здоров'я студентів ЕГ покращилося, що свідчить про ефективність авторської методики.

*Таблиця 3.13*

**Динаміка стійкості до стресу студентів в умовах педагогічного експерименту**

Рівні стресостійкості	Групи	n= до експерименту	n= після експерименту	t	p
Високий	ЕГ	8 (27%)	12 (40%)	6,9	$p \leq 0,05$
	КГ	9 (30%)	10 (33%)	1,7	$p > 0,05$
Вище середнього	ЕГ	14 (47%)	17 (57%)	5,7	$p \leq 0,05$
	КГ	18 (60%)	18 (60%)	0,3	$p > 0,05$
Середній	ЕГ	6 (20%)	2 (7%)	6,9	$p \leq 0,05$
	КГ	2 (7%)	2 (7%)	0,3	$p > 0,05$
Нижче середнього	ЕГ	2 (7%)	0	4,2	$p \leq 0,05$
	КГ	1 (3%)	0	1,8	$p > 0,05$

Отже, встановлено покращення показників діяльнісного компоненту сформованості здорового способу життя студентів, що займалися факультативними заняттями з боротьби на поясах «Алиш», а саме умовної кількості здоров'я за показниками соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану та деяких показників біологічного віку.

Про дієвість програми експериментальної роботи свідчить зниження кількості захворювань студентів ЕГ. Аналіз результатів захворювань студентів ЕГ дав змогу встановити в них найнижчу, порівняно з КГ, кількість випадків захворювань (10%), пропущених через хворобу днів (відповідно 54) і середню тривалість хвороби (9,7 днів). У КГ серед студентів, які не відвідували занять у позаурочний час, протягом навчального року було виявлено 19,7% студентів з випадками гострих захворювань. Загальна кількість днів, пропущених через хворобу, в студентів КГ склала 134, а середня тривалість хвороби відповідно -

11,2 днів.

Отже, результати порівняльного аналізу динаміки мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів сформованості здорового способу життя студентів упродовж педагогічного експерименту свідчать, що впровадження факультативних занять з боротьби на поясах» Алиш» призводить до більш виражених позитивних змін у показниках здоров'я студентів.

Результати 3 розділу викладені у публікаціях автора [175].

### **Висновки до третього розділу**

1. Відповідно до завдань, в результаті розв'язання яких у процесі фізичного виховання здійснюється формування здорового способу життя студентів, враховуючи зміст здоров'язбережувальної поведінки та необхідність системного підходу до оцінювання відповідних компетентностей розроблено відповідні критерії оцінювання: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний, які визначають стан та динаміку особистісного відношення до власного здоров'я та здорового способу життя, рівень та глибину знань основ здоров'язбережувальної поведінки, а також повсякденне дотримання здорового способу життя, що загалом визначає культуру здоров'я молоді. Важливим компонентом сформованості дотримання здорового способу життя є оцінка динаміки умовної кількості здоров'я, що враховує приріст соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану організму.

2. Критерії оцінювання здоров'язбережувальної поведінки студентів дозволяють визначити рівні сформованості здорового способу життя: низький, середній, високий.

3. Ефективність впровадження методики формування здорового способу життя студентів у поза аудиторну фізкультурно-спортивну роботу у зв'язку з неоднозначністю підходів оцінюється з урахуванням практичного

дотримання стереотипів здоров'язбережувальної поведінки та фактичного збільшення умовної кількості здоров'я.

4. Наприкінці навчального року встановлено покращення показників мотиваційного компоненту сформованості здорового способу життя студентів, що займалися факультативними заняттями з боротьби на поясах «Алиш». Так, спостерігається збільшення кількості юнаків, що дотримуються правил здорового способу життя (оптимального життєвого режиму та гігієни, достатньої рухової активності, збалансованого харчування та відсутності шкідливих звичок), що відповідно свідчить про наявність мотивів до дбайливого ставлення до власного здоров'я та сформованість установки на його збереження. Спостерігається позитивна динаміка теоретичних знань упродовж навчального року. Проте достовірний приріст теоретичної підготовленості спостерігається у студентів ЕГ (22% при  $p \leq 0,05$ ), тоді як у студентів КГ якість теоретичних знань підвищилася на 8% при  $p > 0,05$ .

5. Встановлено покращення показників діяльнісного компоненту сформованості здорового способу життя студентів, які займалися боротьбою на поясах «Алиш», а саме умовної кількості здоров'я за показниками соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану та деяких показників біологічного віку. Приріст соматичного здоров'я юнаків, які займалися боротьбою на поясах «Алиш» достовірний і складає 28% при  $p \leq 0,05$ . Основними чинниками, що вплинули на покращення соматичного здоров'я студентів ЕГ були: збільшення життєвого індексу (на 14,5% при  $p \leq 0,05$ ), а в поєднанні із закономірним збільшенням у процесі занять єдиноборствами сили кисті (на 12,3% при  $p \leq 0,05$ ) зумовило збільшення силового індексу. Крім того, зменшення часу відновлення після фізичних навантажень (на 47% при  $p \leq 0,05$ ) суттєво покращило показники фізичної працездатності (проба Мартіне-Кушелевського), тоді як показники юнаків КГ змінилися недостовірно ( $p > 0,05$ ).

6. Рухова підготовленість студентів ЕГ достовірно підвищилася за показниками витривалості (приріст у юнаків складає 11,2% при  $p \leq 0,05$ ),



швидкості (приріст у юнаків складає 5,3% при  $p \leq 0,05$ ), сили (приріст у юнаків складає 40,1% при  $p \leq 0,05$ ), швидкісно-силових якостей (приріст у юнаків складає 8,2% при  $p \leq 0,05$ ), гнучкості (приріст у юнаків складає 36,1% при  $p \leq 0,05$ ) та спритності (приріст у юнаків складає 10,0% при  $p \leq 0,05$ ). Рівень спеціальної рухової підготовленості студентів з боротьби на поясах «Алиш» в динаміці педагогічного експерименту достовірно покращився. Так, динамічна силова витривалість верхніх кінцівок покращилася на 44% при  $p \leq 0,05$ , вибухова сила ніг підвищилася на 22,2% при  $p \leq 0,05$ , рухливість хребта зросла на 22% при  $p \leq 0,05$ , час складної реакції за вибором зменшився на 20% при  $p \leq 0,05$ , тоді як приріст показників розвитку спеціальних рухових здібностей юнаків КГ незначний ( $p > 0,05$ ). На жаль, біологічний вік студентської молоді залишається високим (різниця років складає понад 15 років). Проте у динаміці експерименту спостерігається тенденція до зниження цієї різниці у студентів ЕГ, оскільки на початку навчального року біологічний вік студентів обох груп перевищував паспортний у 2,7 рази. Що стосується динаміки показників біологічного віку, то у юнаків ЕГ спостерігаються деякі позитивні достовірні зміни ( $p \leq 0,05$ ) (табл.). Так, про достовірні зміни можна говорити у показниках маси тіла (приріст показника складає 6% при  $p \leq 0,05$ ), суб'єктивної оцінки здоров'я (приріст балів анкети самооцінки здоров'я складає -23,4% при  $p \leq 0,05$ ), затримка дихання на вдосі покращилася на 12,3% при  $p \leq 0,05$ , показник статичного балансування юнаків, що займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш», покращився на 22,3% при  $p \leq 0,05$ . Стійкість до стресів студентів ЕГ і КГ наприкінці навчального року покращилася, проте про достовірні зміни можна говорити лише у юнаків, що займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш» ( $p \leq 0,05$ ). Загалом спостерігається зниження показників захворюваності студентів ЕГ.

## ВИСНОВКИ

Результати дослідження підтвердили правомірність та доцільність провідних положень дисертаційної роботи, засвідчили ефективність реалізації її завдань та дали об'єктивні підстави для формулювання наступних ґрунтовних висновків:

1. Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ВНЗ є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці. При цьому одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів в аспекті оздоровчої спрямованості є використання в обов'язкових та факультативних формах занять різних видів єдиноборств, що забезпечують формування рухового досвіду, в тому числі й навичок самооборони, розвиток рухових здібностей та виховання морально-вольових якостей, патріотичне виховання, а також формування здорового способу життя та культури здоров'я. Боротьба на поясах «Алиш» - яскравий і видовищний вид спорту, що не має складних правил, складної координаційної структури рухів, не вимагає спеціальних умов проведення та особливої підготовленості контингенту. Національна поясна боротьба «Алиш» набирає популярності серед сучасної молоді і завдяки своїй філософії є одним із дієвих засобів формування здорового способу життя студентів в умовах навчання.

2. Підтверджено недостатність уваги сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ до формування здорового способу життя студентів, зокрема: обмежену кількість аудиторних годин з дисципліни «Фізичне виховання» для забезпечення необхідного рівня рухової активності молоді; відсутність чіткої технології формування культури здоров'я студентів та

системи об'єктивного оцінювання відповідних здоров'язбережувальних компетентностей. Визначено низький рівень сформованості культури здоров'я сучасної молоді. При цьому бажання займатися боротьбою на поясах «Алиш» у поза аудиторний час виявили 47,6% юнаків. Основними мотивами були наступні: даний вид єдиноборств найбільш споріднений із національним видом боротьби на поясах; не вимагає особливих умов для організації занять, не відрізняється складністю техніки, не потребує наявності високого рівня рухової підготовленості та спеціального рухового досвіду, що зумовлює можливість швидко засвоїти технічні прийоми та досягти вагомий спортивний результат; арсенал рухів та прийомів боротьби на поясах «Алиш» дозволяє використовувати її для самооборони, дає вагому перевагу у протистоянні з ймовірним супротивником, що важливо при вихованні патріотизму та формуванні необхідних навичок для захисту Батьківщини.

3. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від низького до середнього. Так, 50,9% студентів мають рівень соматичного здоров'я нижче середнього, осіб з низьким рівнем – 9,6%. Кількість юнаків з середнім рівнем здоров'я - 36,5%, рівень вище середнього мають лише 2,9% молоді. Студенти з вище середнього, середнім, нижче середнього та низьким рівнями розвитку рухових якостей складають відповідно 17,3%, 34,1%, 42,3% та 6,3% контингенту. Юнаків, які мають високий рівень соматичного здоров'я і фізичної підготовленості, не виявлено. При цьому недостатніми є показники витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості студентів. Крім того, біологічний вік молодого покоління перевищує 40-річний та випереджає паспортний у 2,7 рази. Психічне здоров'я студентів задовільне, психоемоційний стан знаходиться в межах норми.

4. Теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально апробовано методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-

спортивній роботі, що включає зміст, засоби, методи і форми реалізації глобальних, виховних, дидактичних та практичних завдань. Методика базується на підвищенні фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління, формуванні позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя, системи знань, умінь та навичок, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, працездатності та довголіттю молоді, а також практичній продуктивній діяльності щодо реалізації здорового способу життя в умовах побуту, навчання та праці. Крім того, визначено організаційно-педагогічні умови ефективності реалізації здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання, зокрема: створення активного освітнього середовища; формування у студентів здоров'я творчих мотивів та ціннісної установки на досягнення особистого та професійного благополуччя; забезпечення органічної єдності та наступності теоретичної підготовки і практичного досвіду; створення здоров'язбережувального середовища; забезпечення самостійності студентів у діяльності і поведінці; реалізація індивідуального підходу шляхом урахування можливостей та інтересів молоді.

5. Визначено критерії оцінювання здорового способу життя: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Критерії визначають відповідно наявність мотивів до здоров'язбережувальної поведінки, рівень знань щодо основ здоров'я та здорового способу життя, а також умовну кількість здоров'я, що враховує приріст соматичного здоров'я, рухової підготовленості, показників біологічного віку та психоемоційного стану молоді. Критерії оцінювання дозволяють встановити рівень сформованості здорового способу життя: низький, середній, високий, що загалом визначає культуру здоров'я.

6. Ефективність впровадження методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі оцінюється з позиції сформованості здоров'язбережувальних компетентностей та фактичного

збільшення умовної кількості здоров'я. При цьому наприкінці навчального року у студентів, які відвідували факультативні заняття з боротьби на поясах «Алиш», встановлено позитивну динаміку мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів сформованості здорового способу життя, а саме: збільшення кількості юнаків, які дотримуються правил здорового способу життя (оптимального життєвого режиму та гігієни, достатньої рухової активності, збалансованого харчування та відсутності шкідливих звичок); позитивну динаміку теоретичних знань; зниження захворюваності та збільшення умовної кількості здоров'я за показниками соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану та деяких показників біологічного віку.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів формування здорового способу життя студентів засобами єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Абаскалова Н. П. Здоровью надо учить: методическое пособие для учителей / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: ООО изд. компания «Лада» Наука, 2000. -295 с.
- 2 Абаскалова Н. П. Методические рекомендации по формированию у школьников здорового образа жизни / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: НГПУ, 2000. – 48 с.
3. Аверинцев С.С. Словник / С.С. Аверинцев - Софія: Логос, 1999.
4. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов .– Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
5. Амосов М.М. Ще раз про здоров'я та експеримент / М.М. Амосов. – К.: Науковий світ, 2001. – № 9. – С. 8-9.
6. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья /В.А. Ананьев. - СПб.: 1998. – 148 с.
7. Андреева О.В. Профілактика наркоманії серед дітей та підлітків. Стратегія формування здорового способу життя /О.В.Андреева. - К.: 2012. - С. 85-89.
8. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 606 с.
9. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : [метод. рекоменд.] / Анохина И. А. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с
10. Апанасенко Г.Л. Валеология как наука (Лекция для врача) / Г.Л. Апанасенко. - Киев: 2001. - 25 с.
11. Апанасенко Г.Л. Можно ли измерить здоровье. Автобиографические заметки о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – Николаев: 2001. - С. 70-79.

12. Апанасенко Г.Л. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье сущность, феноменология, стратегия / Г.Л. Апанасенко // – К.: Семейная медицина, 2002. - № 1-2. – С. 7-12.

13. Апанасенко Г.Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г.Л. Апанасенко // – К.: Науковий світ. – 2005. – № 11. – С. 2-5

14. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // – Теория и практика физ. культуры. – 2001. - № 6. - С. 2-8.

15. Арефьев В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навч. посібник [для студ. навч. закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп.] / В. Г. Арефьев, Г. А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. - 248 с.

16. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. - К.:НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

17. Арзютов Г.М. Правила змагань з боротьби на поясах Алиш / Г. М. Арзютов, Д. М. Лахно, П. І. Чіжєв, В. Дзюба, К.: НПУ імені М. П. Драгоманова 2009.

18. Аршавский И.А. Физиологические механизмы индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 310 с.

19. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов // - Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 2. - С. 5-14.

20. Бабанський Ю.К. Оптимізація педагогічного процесу / Ю. К. Бабанський, М. М. Поташник – К.: Рад. школа, 1984. – 135 с.

21. Бабичева Т. А. Социально-психологические аспекты формирования экологического сознания. Информознергетика III тысячелетия: социолого - синергетический и медико - экологический подходы / Т. А. Бабичева, Т. Г. Ермакова // - Збірник наукових праць: Київ-Кривий Ріг. – 2002. - 172 с.

22. Байченко Т. Батькам про валеологію / Т. Байченко, Н Колотій, А.Царенко, Ю. Жеребецький // - К., 2000. - 152 с.
23. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. Учебник для вузов / В.К.Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 208 с
24. Бауэр Э.С. Физические основы в биологии / Э. С. Бауэр. – М.: Изд-во Мосооблздравотдела, 1930. – С. 74.
25. Бейтс У.Г. Как обрести хорошее зрение без очков / У. Г. Бейтс. - Санкт-Петербург, 2002. - 320 с.
26. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М.: «Недра коммюникейшенс Лтд», 1999.– 664 с.
27. Бернштейн Н.А.Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн . - М.: Медицина, 1966. - 348 с.
28. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді : Навч.-метод. посіб. / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаровська, Н. М. Комарова, І. В. Пєша; ред.: О. О. Яременко; Укр. ін-т соц. дослідж. - К., 2005. - 116 с.
29. Бондаренко К.О. Корекція психокомплексу особистості як можливість поліпшення здорового способу життя. Стратегія формування здорового способу життя / К. О. Бондаренко, О. В. Костюкова // - Матер. конф.: Сімферополь, 2000. - С. 186-188.
30. Борытко Н.М. Пространство воспитания: образ бытия: Монография / Н. М. Борытко. – Волгоград: Перемена, 2000. – 225 с.
31. Буравцов В. В. Аналіз дослідження розвитку боротьби на поясах нової галузі спортивних єдиноборств, визнаної в Україні (на прикладі сумо, алиш, керяш) / В. В. Буравцов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт) : збірник / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. - Вип. 3. - С. 166-173



32. Валеологія: Навчальний посібник в 2 ч. / Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. - Полтава: Скайтек, 2000. - 306 с.
33. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н. В. Васенков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 5. – С. 91-92.
34. Васильев Л.С. История религий Востока / Л. С. Васильев. – М.: Высшая школа, 1988. – 416 с.
35. Василенко Н. Оздоровча освіта в Європейській загальноосвітній школі / Н. Василенко // Біологія і хімія в шк. - 2002. - № 4. - С. 37-40.
36. Ващенко М.М. Здоровий образ життя студентської молоді та шляхи його оптимізації / М. М. Ващенко, Г. Г. Матукова. – Дрогобич, 2003. - С. 140-146. - Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції, 22-23 травня 2003р.
37. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою : Дис... д-ра пед. наук: 13.00.07 / Ведмеденко Борис Федотович ; Ін-т пробл. виховання АПН України. - К., 2005. –514с.
38. Влияние курения на периферическое кровообращение /[ Ермакович Й. Й., Киношенко Е. И., Киношенко К. Ю., Гудков С.]. Матеріали першої всеукр. наук. метод. конф.: "Здоров'я, освіта: проблеми та перспективи" Донецьк, ДонГУ, 2000. - С.28-29.
39. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25-28.
40. Воронин Б.Ф. Статические общеукрепляющие упражнения хатха – йога в домашних условиях / Б. Ф. Воронин. – К.: Здоров'я, 1990. – 10 с.
41. Воронин Б.Ф. Китайская оздоровительная гимнастика Тайцзицюань / Б. Ф. Воронин. – К.: Вища школа, 1990. – 32 с.

42. Воронин Б.Ф. Вьетнамская йога при болях в спине / Б. Ф. Воронин. – К.: Информ. – изд. центр «Київ» Фонда милосердия и здоровья г. Киева, 1991. – 15 с.
43. Восточная гимнастика / Сост. Г. П. Сидоровнин. – Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1991. – 272 с.
44. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введение в сонологию / В. П. Войтенко. – К.; Здоров'я, 1991. – 246 с.
45. Гайдаєв Ю.О. Стан здоров'я населення України та забезпечення надання медичної допомоги: Аналітично-статистичний посібник / Ю. О. Гайдаєв, В. М. Коваленко, В. М. Корнацький. – К., 2007. – 97 с.
46. Герасимов Г. Йододефицитные заболевания в России. Простое решение сложной проблемы / Г. Герасимов, В. Фадеев - М.: Адамантъ, 2002.-168 с.
47. Голованов В. Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Москва, 2006. – 149 с. РГБ ОД, 61:06-13/1201
48. Голубчиков М. Основні тенденції захворюваності населення України за 1990-1999 роки. / М. Голубчиков // - Ваше здоров'я, 2000. - № 7. – С. 10-12.
49. Гонтаровська Н.В., Теоретичні та методичні засади створення освітнього середовища як фактору розвитку особистості школяра / Н. В. Гонтаровська. – К., 2012. – 125 с.
50. Горбик М.А., Спортивная метрология / М. А. Гобик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 127 с.
51. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 5. – С. 33-35.
52. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я –

науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2004. - № 7. – С. 130-132.

53. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.

54. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02 / Г. П. Грибан; Житомирський нац. агроекологічний ун-т. - Житомир, 2012. - 563 с

55. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.

56. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. - Полтава: АСМІ, 2003. - 220 с.

57. Гундаров И. А. «Духовное неблагополучие и демографическая катастрофа» / И. А. Гундаров. - М.: Общественные науки и современность, 2001. - № 5. – С. 58-65;

58. Губерський Л. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого-світоглядний аналіз / Губерський Л., Андрущенко В., Михальченко М. – К.: Знання України, 2002. – 580 с.

59. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.– 124 с. – (Учебное пособие под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко).

60. Дегтярьова Н.В. Критерии здорового образа жизни студенческой молодёжи / [Дегтярьова Н. В., Лосик В. Г., Цымбал В. П.]. Режим доступа к журн. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002N8/p80-86.htm>

61. Державна національна програма "Освіта. Україна ХХІ століття" // Освіта. - 1993. - № 44-46. - С. 5.

62. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 32 с.

63. Дзундза А.І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А. І. Дзундза // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - № 13. – С. 9-14.

64. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 1995, 1999, 2003 роки / О. М. Балакірєва та ін. – К.: „Державний інститут проблем сім'ї та молоді”, 2003. – 174 с.

65. Довгань В.В. Богатство, здоровье, любовь / В. В. Довгань. – Лекции Владимира Довганя: Калуга, 2001. – 176 с.

66. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л. П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21-24.

67. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов в процессе занятий борьбой дзюдо / дис. к.п.н. 13.00.04. (теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры). – Тюмень, - 2006. – 177 с.

68. Домова Н.О. Новітні технології організації фізичного виховання: досвід Польщі [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua>.

69. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / А. В. Домашенко. – Львів: ЛДІФК, 2003. – 346 с.

70. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху ”Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: мат.наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.

71. Дуранов М.Е. Профессиональная педагогическая деятельность и исследовательский подход к ней: Монография / М. Е. Дуранов. – Челябинск: Изд-во ЧГАКИ, 2002. – 276 с.

72. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак// Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. РЕГІ. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 158-162.

73. Дутчак М.В. Соціальний моніторинг в системі спортивного менеджменту (на прикладі спорту для всіх) / М. В. Дутчак// Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. РЕГІ. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 30-40.

74. Дутчак М.В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків-Львів: ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 16. – С. 3-16.

75. Дьоміна Ж.Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Ж. Г. Дьоміна ; Нац. пед. ун-т імені М.П.Драгоманова. — К., 2010. – 22 с.

76. Єжова О.О. Педагогічні фактори і умови формування ціннісного ставлення до здоров'я / О. О. Єжова // Педагогічні науки. – Вип.14. – С.159-164

77. Єрмакова Н.В. Здоровье студентов – комплексная социально-медицинская проблема / Н. В. Єрмакова // Здоровье студентов: сб. тез. междунар. науч.-практ.конф. – М., 1999. – С. 13-14.

78. Ефимова В.И. Современные технологии формирования навыков защищенного поведения у подростков / В. И.Ефимова, Ю. М. Гавриленко. – Симферополь: Таврия, 2002. - 200 с.

79. Загородній В.В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я / В. В. Загородній // Стратегія формування здорового способу життя. Мат-ли конф. 19-20 жовтня 2000. – К., 2000. - С 171-173.

80. Зайцева В.М. Специфіка антиалкогольної пропаганди та особливості боротьби з алкоголізмом в Україні на початку століття

/ В. М. Зайцева// Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи. Збірник наук. статей II Міжнар. конф. 22-23 травня 2003: Дрогобич, 2003. – С. 644-652.

81. Закон України про фізичну культуру і спорт. - К., 2009. – 22 с.

82. Захаріна Євгенія. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Євгенія Захаріна // Молода спортивна наука України. – Вип.7, Т. 2 : Львів, 2003. - С. 431-434.

83. Здоров'я України. Підсумкова колегія МОЗ України, 2001. – № 3.

84. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фіз. культ. і спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ "Українські технології", 2004. – Т. 3. – С. 131-135.

85. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях / В. А. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 15-17.

86. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М.: Медицина, 1991. – 192 с.

87. 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.

88. Иванов И.И. Греко-римская борьба / И. И. Иванов, А. С. Кузнецов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 246 с.

89. Іваночко В. Проблема диференційованого підходу до фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи / В. Іваночко // Реалізація здорового способу життя сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 23 травня 2003р. Дрогобич: Коло: 2003. – С. 466-469.

90. Ільїн Е.А. Мотивація й мотиви / Е. А. Ільїн. – СПб: 2000. – 512с.

91. Інтегрований курс "Основи здоров'я": [Програми 1-4 клас] // Почат. освіта. - 2004. - № 46 (грудень). – С. 2-11.
92. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07, / Кабаева Валентина Миколаївна.– М., 2002. – 280 с.
93. Канішевський С. М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання / С. М. Канішевський, Л. П. Віровський, Ю. В. Човнюк, М. І. Фуркало, І. О. Россипчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. - № 22. – С. 42-47.
94. Камшилов М.М. Организованность и эволюция / М. М. Камшилов // Журнал общей биологии. – 1970. – Т. 31. – № 2. – С. 172.
95. Караван А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А. В. Караван. – СПб.: ВИФК, 2003. – 24 с.
96. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: [навч. посіб.] / І. Б. Карпова, В. Л Корчинський., А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
97. Квартич В.В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби). / В. В. Квартич .. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. - Випуск 14: зб. наук праць. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 95-98.
98. Клетнева А. А. Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единоборствам / дис. ... к.п.н. Нижневартовск: 13.00.04 (теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры). – 2006. – 233 с.

99. Коваленко В.М. Сучасний стан здоров'я народу та напрямки його покращання в Україні: Аналітично-статистичний посібник / В. М. Коваленко. – К., 2005. – 141 с.

100. Концепція "Рівний-рівному" щодо здорового способу життя серед молоді України" // Пед. газета. – 2001. – № 1. – С. 2-3.

101. Концепція 12-тирічної загальноосвітньої школи: Проект. // Освіта. – 2000. – 30 серпня-6 вересня. – С. 3-6.

102. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційний вісник (вища освіта). - К.: НМЦВО, 2001. – № 6. – С. 34-38.

103. Концепція освіти з напрямку "Безпека життя і діяльності людини" // В. О. Кузнецов, В. М. Мухін, О. Г. Буров, Л. А. Сидорчук. // Інформаційний вісник. - Вища освіта. – К., – 2001. – № 6. – С. 6-17.

104. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605) // Директор школи, – 2004. - № 40 (328) (жовтень). – С. 23-29.

105. Корбет М.Д. Здоровые глаза - залог хорошего зрения. Пер з англ. / М. Д. Корбет. – СПб: 2002. – 320 с.

106. Коробко С.В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів / С. В. Коробко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. - Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299-300.

107. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов / Е. А.Крапивина. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт», № 3). – С. 3-85.

108. Краснов В.П. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у навчальний процес з фізичного виховання в аграрних вищих



навчальних закладах / В. П.Краснов, С. І. Присяжнюк, В. Й. Кійко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 23-31.

109. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Том 2, К.: Олімпійська література, 2012. – 368 с.

110. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О. В. Крыловский // Физическое воспитание студентов / Харьков, 2010. – № 1. – С. 66-70.

111. Кудряшов М.И. Целительное движение. Пружинная сила / М. И. Кудряшов. – СПб.: "Питер", 2002. – 192 с.

112. Куликовський Я.В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах) / Я. В. Куликовський. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. - Випуск 14: зб. наук. Праць. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 113-117.

113. Купер К. Новая аэробика: Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.

114. Курочкіна М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які проживають у різних зонах радіаційного контролю / М. Курочкіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1999. – № 1 . – С. 72-75.

115. Ларин Ю. Уровень здоровья студенток ТАРТУ (на примере ежегодных медицинских осмотров студенток первого курса) / Ю. Ларин, В. Ковалева // Молода спортивна наука України. Вип. 7 Т. 2 Львів, 2003. – С. 319-320.

116. Латкін В.В. Основні принципи здорового способу життя студентів: Навч.-метод. посіб. / В. В. Латкін, Т. В. Рудеева, А. В. Скібіцька. – Краснодар, 2004. – 215 с.

117. Лахманчун Г.Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя / Г. Е. Лахманчун. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 174с.

118. Лахно Д.М. Розвиток української боротьби на поясах в Україні / Д. М. Лахно, Л. Я. Рябчун // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова

119. Лашкарева В.И. Растущее поколение Украины должно быть здоровым / В. И. Лашкарева. // Стратегія формування здорового способу життя. Матер. конф. 19-20 жовтня 2000, К., 2000. – С. 69-71.

120. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивноориентированной направленности / Дис. ... на получение наук. степ. канд. пед. наук /13.00.04 (Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры) / Чайковский: – 2004. – 181 с.

121. Лісіцин Ю.П. Громадське здоров'я і охорона здоров'я: Підруч. / Ю. П. Лісіцин. – М., 2002. – 254 с.

122. Литвинов С.А. Традиционное каратэ: организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий : учеб.-метод. пособ. / С. А. Литвинов. – М., 2010. – 224 с

123. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г.Лувсан. – Новосибирск: Наука, 1986. – 320 с.

124. Люди и ВИЧ – книга для равнодушных / Международный Альянс по ВИЛ/СПИД. – К.: ВПП "Техніка-ЛТД", 2004. – Изд. 2-е. – 505 с.

125. Маендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М. Р. Маендович. – М.: Медгиз, 1957. – 140 с.

126. Марищук В.Л. Исследование психических и психомоторных качеств с помощью физических упражнений / В. Л. Марищук // Военно-

профессиональное обучение и физическая подготовка: межвузовский сборник. –Л., 1982. – Вып. II. – С. 29-32.

127. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів. – автореф. дис... на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / Малімон Олег Олексійович; НУФВС України. – К., 1999. – 19 с.

128. Маракушин А.І. Фізична підготовка курсантів-вертолітників у період до польотного навчання: автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / А. І. Маракушин. – Львів, 2006. – 22 с.

129. Маслов А.А. Гимнастика ушу / А. А. Маслов // М.: Знание, 1990. – (Новое в жизни, науке, технике. ФиС. – № 3). – С. 3-94.

130. Маслов А.А. Гимнастика цигун / А. А. Маслов // М.: Знание, 1992. – . № 3). – С. 3-69.

131. Матеріали Міністерства освіти і науки України щодо впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації. – К., 2003.

132. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів як педагогічна проблема / Г. Матукова // Рідна школа. – 2002. – № 11. – С. 61-62.

133. Медведовська Н.В. Вивчення захворюваності населення та хвороби органів зору як складова обґрунтування профілактичних заходів / Н. В. Медведовська. // Стратегія формування здорового способу життя. Матер. конф. Київ, 2000. – С 165-168.

134. Медвідь Ф.М. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту: валеологічні засади. Валеологія – інтегральна наука про здоров'я / Ф. М. Медвідь. – К., 2000. – С. 266-267.

135. Медико-біологічні основи валеології : Навч. посіб. / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид-во Кам'янець-Подільського державного педагогічного університету, 2000. – 408 с.

136. Міненко А.О. Основи валеологічного моніторингу і оздоровчих технологій / А. О. Міненко // Навчальна програма. – Чернігів: КП Вид-во Чернігівські обереги, 2005. – 16 с.

137. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Освіта регіону. – 2011. – № 3. - С. 318-321.

138. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І Міхеєнко. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2005. – 280 с.

139. Миланов А. Вправи йогів / А. Миланов, І. Борисова. – К.: Здоров'я, 1971. – 144 с.

140. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 43-45.

141. Мицкан Б.М. Характеристика факторів, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я / Б. М. Мицкан, Я. Ф. Остафійчук, О. Я. Фотуйма // Тези доповідей всеукраїнської наукової конференції "Сучасні проблеми ФВіС учнівської та студентської молоді". – Ів.-Франк., 2004. – С. 184-189.

142. Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О. І. Мозговий, І. С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету. – № 2(8). – 2012. – С. 92-97.

143. Молнар М.В. Оптимізація програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти України / М. В. Молнар, Е. М. Сивохоп // Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи: Збірник наук. статей II Міжнар.конф.22-23 травня 2003р. Дрогобич : Коло, 2003. – С. 57-62.

144. Мокеєв Г.И. Экспериментальная проверка различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов / Г. И. Мокеєв, А. С. Юдин, Б. В. Максин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 50-53.

145. Мороз І.В. Педагогічні умови запровадження кредитно-модульної системи навчання студентів економічних факультетів: автореф. дис.на здобуття ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 / Мороз Ігор Володимирович; Національний університет фізичного виховання та спорту України. – К., 2004. – 18 с.

146. Мороз Л. Основи професійно-психологічного тренінгу / Л. Мороз. – К.: Видавець Паливода А. В., 2004. - 129 с.

147. Мохнач М.М. Валеологія. Конспект лекцій / М. М. Мохнач. – Ростов на Дону: «Фенікс» 2004. – 78 с.

148. Мурахов І.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – К.: Здоров'я, 1989. – 220 с.

149. Мурахов І.В. Моторно-висцеральні і висцерально-моторні рефлексy / И. В. Мурахов. – Пермь: Пермское книжное изд-во, 1965. – 128 с.

150. Мурахов І.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / И. В. Мурахов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 6-8.

151. Мусакаев М.Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры / М. Б. Мусакаев // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 8-12.

152. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

153. Муца Л.Г. Стретчинг - нетрадиційний засіб гнучкості студентської молоді / Л. Г. Муца, О. В. Слимаківський, О. Волошин // Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи. Збірн. наук. статей. Міжнар. конф. Дрогобич: Коло, 2003. – С. 410-415.

154. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / [Балакірева О. М., Ващенко Л. С., Сакович О. Т, Дупляню П. Ю.]. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.

155. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (12-тирічна школа) інтегрованого курсу "Основи здоров'я" (5-9 класи). – К., 2004. – 18 с.
156. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
157. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (проект). – К.: Вид-во "Шкільний світ", 2001. – 16 с.
158. Начинская С.В. Основы спортивной статистики: учеб. пособ. / С. В. Начинская. – К.: Вища школа, 1987. – 188 с.
159. Никитенко Е.Й. Профилактика и освобождение от алкогольных и других наркотических зависимостей / Е. Й. Никитенко // Авторская программа школы выживания "Оптималист". – Харьков, 2000. – 51 с.
160. Ніфака Я.М. Підготовка студентів факультету фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. фіз. вих.: 24.00.02 (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / Ніфака Ярослава Михайлівна; Національний університет фізичної культури та спорту України. – К., 2000. – 24 с.
161. Новицький Ю.В. Організаційно-методичний підхід в індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 (теорія та методика професійної освіти) / Новицький Юрій Володимирович; НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 1997. – 24 с.
162. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учеб.-метод. пособ. / В. Ф. Новосельский. – К.: Радян., шк., 1989. – 128 с.
163. Нормальна фізіологія: Підруч. для медінститутів / Під ред. В. І. Філімонова. – К.: Здоров'я, 1994. – 607 с.
164. Общая и профессиональная педагогика: Учеб. пособ. для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: В

2-х книгах / Под ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых -- Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – Кн.1. – 174 с.

165. Околелова В. А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: автореф. дис... на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / В. А. Околелова; Самарский гос. пед. университет. – Самара, 2004. – 27 с.

166. Оконь В. Введение в общую дидактику [Текст] / В. Оконь. — М. : Вища школа, 1990. – 382 с.

167. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України, 2003. Вип. 7. – Т.2. – С. 208-210.

168. Олейкин М.Ф. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного карате-до: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / М. Ф. Олейкин. – М., 2008. – 23 с.

169. Орел Л. Готовність студентів до самостійної роботи з математики та її критеріально-рівневі характеристики / Л. Орел // Проблеми підготовки сучасного вчителя, 2013. – № 8 (Ч. 2). – С. 77-82.

170. Орен Д.Л. Спортивні інтереси та їх формування / Д. Л. Орен // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Випуск 7. – С. 217-220.

171. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби у позааудиторної фізкультурно-спортивної роботі / Д. Л. Орен // Педагогічні науки: реалії та перспективи: матеріали Міжнародної конференції. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. - Випуск 14: збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 156-161.

172. Орен Д.Л. Структурно-функціональна модель формування здорового способу життя студентів в позаурочній оздоровчій фізкультурно-спортивній роботі / Д. Л. Орен // Вісник ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009.- № 69. – С. 166-169.

173. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів з використанням вправ китайської гімнастики / Д. Л. Орен // Вісник ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009.- № 64. – С. 484-486.

174. Орен Д.Л. Аналіз педагогічних технологій збереження здоров'я / Д. Л. Орен // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Випуск 5. – С.78-89.

175. Орен Д.Л. Боротьба на поясах Алиш. Навчальна програма для ДЮСШ / Д. Л. Орен та ін.// Мінсім'ямолодьспорт, 2009. – 84 с.

176. Орен Д.Л. Борьба сумо: история, теория, практика / Д. Л. Орен. – Луганск, 2008. – 349 с.

177. Орен Д.Л. Мировое движение “Маккаби” – прошлое и настоящее / Д. Л. Орен // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. Праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – Випуск 4. – С.78-92.

178. Орен Д.Л. Моделювання спеціальної підготовки у спортивної боротьбі на поясах “Алиш” для юнаків 14-17 р. / Д. Л. Орен // Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – К.: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2007. – Вип. – 3. – С. 160-166.

179. Орен Д.Л. Физическая подготовка в единоборствах. / Д. Л. Орен // Книга для тренеров. Департамент высших спортивных достижений, Вингейт, Израиль: Нетания, 1996. – 248 с.



180. Орен Д.Л. Контроль тренировочного процесса на примере единоборств. / Д. Л. Орен // Методико-профессиональный журнал Госкомспорта Израиля «Спорт высших достижений». – Тель-Авив, 1988. – С. 8-14.

181. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова // Педагогіка і психологія : Науково-теоретичний та інформаційний журнал. – 2009. – № 4. – С. 5-17.

182. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Педагогіка і психологія. – 2006. – № 4. – С. 19-28.

183. Організація та методика допризивної підготовки: Навч. метод. посібник / Під ред. Я. І. Конотоненка. – К.: „Вежа”, 1996. – 276 с.

184. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська. – К.: А.С.К., 2004. – 256 с.

185. Павловская-Хохлова О.В. Нейрокосмогенетика как практическая философия / О. В. Павловская-Хохлова. – М.: "Слайдинг", 2000. – 20 с.

186. Паффенбергер Ральф. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительность жизни / Р. Паффенбергер, Ли И-Мин // Наука в олимпийском спорте "Спорт для всех". – К., 2000. – С. 7-10.

187. Пахмурний В.А. Атлетизм, як засіб запобігання наркотизму в системі виховання студентської молоді / В. А. Пахмурний, М. Л. Міловідова // Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи. Зб. наук. стат. Міжнар. конф. Дрогобич: Коло, 2003. – С. 369-374.

188. Плашевич А. А. Лікувальна гімнастика при нейроциркуляторній дистонії по гіпертензивному типу / А. А. Плашевич, С. Ю. Капралов // Валеологія - інтегральна наука про здоров'я. – К., 2000. – С.231-234.

189. Пильненький В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів

України / В. Пильненький // Молода спортивна наука України. Вип.7. – Т.2. Львів, 2003. – С. 229-233.

190. Пометун О.І. та ін. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод, посібн. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко. – К.: А.С.К., 2005. – 192 с.

191. Пономаренко В.С. Профілактика ВІЧ-інфекції в системі школьного образования: Руководство для учителей / В. С. Пономаренко, Т. В. Воронцова. – К.: Алатон, 2003. – 192 с.

192. Приймаков А.А. Взаимосвязи систем регулирования устойчивости равновесия в вертикальной позе и точности произвольного движения у стрелков / А. А. Приймаков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 66. – С. 201-207.

193. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк - К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

194. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.

195. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання : Навч. посіб. для студентів технічних вищих навч. закл. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

196. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. пос. ( Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова) / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ: НГУ, 2004. – 230 с.

197. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів (12-тирічна школа): Основи здоров'я (5-9 кл.). – К.: Перун. – 2005. – 41 с.

198. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Основи безпеки життєдіяльності / МО України; Упоряд. В. Єфімова, І. Пархоменко, І. Репік. – К.: Шкільний світ, 2001. – 63 с.

199. Про стан і перспективи розвитку вищої освіти в Україні / Доповідь голови Комітету Верховної Ради України з питань науки і освіти Станіслава Ніколаєнка на парламентських слуханнях // Освіта і управління. – 2004. – № 1. – С. 49-58.

200. Профілактика йододефіцитних захворювань учнів через навчально-виховний процес середніх закладів освіти: Науково-методичний посібник / За ред. В. І. Шахненка. – Харків: Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.

201. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

202. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов: [Монография] / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общей ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

203. Раєвський Р.Т. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у ХХІ столітті / Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 37-42.

204. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста / Р. Т. Раевский. – Одесса: ОНПУ, 2000. – 52 с.

205. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека / А. Н. Разумов, В. А. Пономаренко, В. А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – С. 43.

206. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання /А. Ребрина // Молода спортивна наука України. Вип.7. – Т.2 Львів, 2003. – С. 205-207.

207. Режимы тренировочных нагрузок студентов в зависимости от их функциональных возможностей / В. П.Ткаченко, С. Н. Черновский, Н. И. Когут, Д. И. Лавриненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 29. – С. 67-71.

208. Рибалка О.Я. Виховання у підлітків культури міжстатевих стосунків (спецкурс для студентів біологічних факультетів) / О. Я. Рибалка. – Полтава: Вид. ПДПУ імені В. Г. Короленка, 2003. – 128 с.

209. Романенко В. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів 1-4 курсів вищих закладів освіти гуманітарного профілю / В. Романенко. – Молода спортивна наука України. Вип.7. – Т. 2. – Львів, 2003. – С. 234-238.

210. Ротерс Т. Методичні засади взаємодії фізичного, естетичного виховання в процесі розвитку особистості / Т. Ротерс. – Молода спортивна наука України. Вип.7. – Т.2. Львів, 2002. – С. 9-11.

211. Рудакова А.О. Профілактика йододефіцитних захворювань: Метод. посіб. / А. О. Рудакова. - Харків: Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2002. – 51с.

212. Рябцев С. П. Ефективність застосування інтегральних технологій для розвитку психофізичних якостей у боксерів [Електронний ресурс] / С. П. Рябцев // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2013. – Вип. 6. – С. 205-208.

213. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти / С. А. Савчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2000. – № 16. – С. 49-54.

214. Самосюк И.З. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / И. З. Самосюк, В. П. Лысенюк, Ю. П. Лиманский. – К.: Здоров'я, 1994. – 260 с.

215. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія та методика виховання) . Р.А. Самоха. – К., 2007. – 228 с.

216. Семенов А.Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании / Семенов Алексей Георгиевич / Дис... док. пед. наук 13.00.04 (Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры). – 2001. – 487 с.

217. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / Л. П. Сергієнко. –К.: КНТ, 2010. – 776 с.

218. Сінгаєвський С.М. Поняття “здоров’я” як кінцева мета фізичного виховання в школі / С. М.Сінгаєвський, А. О.Леоненко, М. В. Зубаль // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С.181-184.

219. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Спб.: Речь, 2006. – 350с.

220. Скрипнік Д.В. Фокус контролю в контексті здорового способу життя / Д. В. Скрипнік // Стратегія формування здорового способу життя. Матер. конф. Київ, 2000. – С.188-192.

221. Словник основних термінів і понять з превентивного виховання / Інститут проблем виховання АПН України; Лаб. превентивного виховання / Уклад.: В. М. Оржеховська, В. С. Виноградова-Бондаренко; І. І. Доброскок. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – 68 с.

222. Смірнов Ю.О. Наркоманія серед молоді / Ю. О. Смирнов // Стратегія формування здорового способу життя Матер. конф. К, 2000. – С. 31-34.

223. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – К., 2003. – Вин. 1 (3). – 31с.

224. Соколова Л.Е. "Музыкальная скорая помощь" как средство формирования эмоциональной культуры личности / Л. Е. Соколова //Информоенергетика III тысячоліття: соціолого-синергетичний та медико-екологічний підходи. Збірн. наук. праць Вип. II: Київ-Кривий Ріг, 2003. – С.140-142.

225. Староверов С.С. Основи китайської оздоровчої гімнастики / С. С. Староверов. – К.: Здоров'я, 1991. – 176 с.

226. Страшко С.В. Методика викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності / С. В. Страшко [та ін.] // Навчальна програма. – К.: Освіта України, 2005. – 16 с.

227. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / [Страшко С. В., Животовська Л. А., Гречишкіна О. Д.] // Навч.-метод. Посіб. для викладачів валеології, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Освіта України, 2005. – 316 с.

228. Солопчук М. С. Дослідження ставлення студентів до власного здоров'я / М. С. Солопчук, А. О. Петров// Вісник Кам'янець-Подільського НУ імені Івана Огієнка. – Випуск 6. – 2013. – С. 209-213.

229. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / [ Страшко С. В., Животовська Л. А., Гречишкіна О. Д.]. За редакцією Страшка С. В. // Навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид., перероб. і допов. - К.: Освіта України, 2006. – 260 с.

230. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: Запорізький держуніверситет, 1999. – 308 с.

231. Татаровський В.О. Характеристика захворюваності студентів та деяких факторів, що впливають на їх здоров'я / В. О. Татаровський, О. В. Черненко, Л. М. Кучер // Запорожский медицинский журнал, 2007. – № 3. – С.71-74.

232. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навч. посіб. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпень: НУДПСУ, 2011. –234 с.

233. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: авт. дис. на здобуття ступеня д.пед. н.: 13.00.04 (Теорія і методика професійної освіти)/ Тимошенко Олексій Валерійович; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2009. – 39 с.

234. Товт В.А. Оцінка рівня фізичної культури студентів фізичного виховання / В. А. Товт. – Реалізація здорового способу життя. Сучасні підходи. Збірн. наук. Статей II Міжнарод. конф. 2003р. Дрогобич: Коло, 2003. – С. 122-126.

235. Третьяков М.О. Аналіз об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат-студентів у залежності від попереднього місця проживання / М. Третьяков, С. Присяжнюк, А. Домашенко // Молода спортивна наука України. Вип.7. – Т. 2. Львів, 2003. – С. 225-229.

236. Троицкая С.И. Здоровый образ жизни, как фактор семейного благополучия / С. И. Троицкая // Основы социологии, валеологии, социальной педагогики. Вып.12. Новгород-Севастополь, 2003. – С. 57-60.

237. Уильям Хаскелл. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии / Хаскелл Л. Уильям // Наука в Олимпийском спорте “Спорт для всех”. –К., – 2000. – С. 25-35.

238. Управління здоров'ям населення. Проблеми перехідного періоду / [І. М. Солоненко, Л. І. Жаліло, Я. Радиш]. – Стратегія формування здорової способу життя. Матер. конф. К., 2000. – С. 22-26.

239. Устінова Тетяна. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи / Т. Устінова. – Молода спортивна наука України. Вип. 7. – Т. 2. Львів, 2003. – С. 331-333.

240. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для вищих навчальних закладів України. III і IV рівнів акредитації. – К, 2003. – 44 с.

241. Футорний С.М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 2. – К., 2012. – С. 26-30.

242. Хам Г.С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. (Теория и методика профессионального обучения) / Г. С. Хам. – Тюмень, 2000. – 187 с.

243. Чабан І.П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажеру та пристроїв: Автореф. дис... на здобуття ступеня канд. ф. в.: 24.00.02 (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / Чабан Ірина Петрівна; НУФВС України. – К., 2002. – 20 с.

244. Чеховська Л.Я. Аналіз навчальних планів та програм підготовки фахівців з рекреації в США і Канаді. Валеологія – інтегральна наука про здоров'я / Л. Я.Чеховська, М. П. Романець. – К., 2001. – 192 с.

245. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. Пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

246. Щербина Н.А. навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: навч.-метод. посібник / Н. А. Щербина. – К., 1998. – 160 с.

247. Яковенко С.І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників / С. І. Яковенко, Т. М. Яковенко – К.: Вид-во КВГІ, 1997. – 65 с.

248. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. О. Яременко, О. М. Балакірєва, О. В. Вакуленко, М. Ю. Варбан, Л. С. Волинець, О. А. Ганюков, І. Л. Демченко, Н. П. Дудар, Н. М. Комарова; Укр.-канад. проект "Молодь за здоров'я". – К., 2000. – 207 с.



249. COMPASS 1999: A projects seeking the co-ordinated monitoring of participation in sports in Europe. – London: UK Sport, 1999. – 64 p.  
<http://www.sportcompass.net>

250. THE SEKOND COMPASS WORKSHOP – ROMA 1999 “New Perspectives in Coordinated Monitoring of Participation in Sports”.– Strasbourg: CDDS, 2000. – 15 p.

251. Yashchenko A.G. Nader H. The influence of training Session on the brain blood circulation in snimmerr. // Medizina sportiva, 1996. – v. 3. – P. 119.

252. Orenman David. A computer wrestling analysis programme / D. Orenman // Seoul Olympic scientific congress, summer, 1988 (South Korea).

253. Orenman David. Analyses objective data of the wrestling's competition process / D. Orenman// Wingate institute, Netanya, Israel, 1989. – 89 p.

254. Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UW [Электронныйресурс]: – Режимдоступу: <http://www.wfisport.uw.edu.pl/index.php>

255. Rejestracja żetonowa USOS [Электронныйресурс]: – Режимдоступу: <http://rejestracja.usos.uw.edu.pl/index.php>

256. Uniwersytety w Polsce [Электронныйресурс]: – Режим доступу: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety\\_w\\_Polsce#Uniwersytety](http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety_w_Polsce#Uniwersytety).

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## АНКЕТА

## «Чи умієте ви вести здоровий спосіб життя?»

№	Запитання	Відповідь 1	Відповідь 2	Відповідь 3
1	Як Ви проводити свій вільний час?	з друзями	просто гуляють	немає ніяких інтересів
2	В якій сім'ї Ви живете	в повної (є мати та тату)	тільки з матір'ю	тільки з батьком
3	Яка, на Вашу думку, причина конфліктів у Вашій сім'ї?	застарілі погляди батьків	сімейний терор	приниження
4	З якої причини Ви вживали алкогольні напої кілька разів в рік?	цікавість, прагнення випробувати незнайомі відчуття	умовляння друзів, родичів	зловживання медичними препаратами, бажання подавити сильний біль або психічну травму - відповідно
5	З якої причини Ви вживали наркотики кілька разів в рік?	цікавість, прагнення випробувати незнайомі відчуття	поганий приклад товаришів, знайомих	бажання отримати насолоду, бажання подавити сильний біль або психічну травму - відповідно
6	Як Ви відноситеся до тютюнопаління?	Позитивно	Негативно	Байдуже
7	Чи вживаєте Ви наркотичні препарати?	Регулярно	Періодично	Не вживаю
8	Які наркотики Ви вживаєте?	Опій і героїн	гашиш	Поли-єфедронова наркоманія
9	Як часто Ви звертаєтесь за медичною допомогою?	Часто (кілька разів у місяць)	Рідко (кілька разів у рік)	Не звертаюся
10	В якому стані Ви порушали закони суспільства?	Сильного наркотичного, алкогольного і токсичного сп'яніння.	Середнього наркотичного, алкогольного і токсичного сп'яніння	В нормальному фізичному та психічному стані
11	Кілька разів на день Ви вживаєте їжу?	Три та більше разів	2 разів	1 раз
12	Ви вживаєте щодня гарячі перші	Так	Епізодично	Від випадку

	блюда?			до випадку
13	Як часто Ви вживаєте фрукти та овочі?	Щодня	3 рази в тиждень	1 раз в тиждень, від випадку до випадку
14	Місце фізичної культури в твоєму житті?	Значне місце	Епізодично	Не визначився
15	Чи умієте ви вести здоровий спосіб життя?	Так, знаю принципи	Ні, бо не знаю принципів	Не визначився
16	Скільки разів на тиждень Ви відвідуєте обов'язкові заняття з фізичної культури?	2 та більше	1 раз	Від випадку до випадку
17	К якої групі по стану здоров'я Ви відноситеся?	Основна	Медична	Звільнений від обов'язкових занять
18	Чи займаєтеся Ви ранковою гімнастикою?	Так, щодня	Епізодично	Не займаюся взагалі
19	Чи займаєтеся Ви загартуванням?	Так, щодня	Епізодично	Не займаюся взагалі
20	Чи тренуєтеся Ви у спортивних секціях?	Так, 3 рази на тиждень	Епізодично	Не займаюся взагалі
21	Що дає Вам обов'язкове заняття з фізичного виховання?	Здоров'я та залік за предметом	Залік за предметом	Ничого не дає
22	Які причини не дають Вам займатися фізичною культурою та спортом?	Нестача часу	Відсутність сили волі і лінню	Інші причини

**Анкета для самооцінки здоров'я**

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль навколо серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються Вам місцем у міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи трапляються випадки, що Ви через хвилювання втрачаєте сон?
11. Чи турбує Вас біль навколо печінки?
12. Чи трапляється у Вас запаморочення?
13. Чи важче вам зосередитись ніж у минулі роки?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви у різних частинах тіла поколювання?
16. Чи турбує Вас шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви у Вашій домашній аптечці одне з слідуючих ліків: валідол нітрогліцерин, серцеві краплі?
18. Чи трапляються у Вас набряки ніг?
19. Чи відмовляєтесь Ви від деяких страв?
20. Чи трапляється у Вас задишка при швидкій ході?
21. Чи турбує Вас біль у попереку?
22. Чи вживаєте Ви з лікувальною метою будь-яку мінеральну воду?
23. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?
24. Чи буваєте ви на пляжі?
25. Чи вважаєте Ви, що зараз у Вас така ж працездатність як і раніше?
26. Чи бувають такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?

## 27. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 питань передбачені відповіді “так” чи “ні”. На останнє – “хороший”, “задовільний”, “поганий”, “дуже поганий”. Підраховується число негативних для анкетованого відповідей на перші 26 питань і додається 1, якщо на останнє питання відповіді “погане” чи “дуже погане”. Підсумкова кількість балів дає кількісну самооцінку здоров'я (індекс самооцінки здоров'я) при “ідеальному” і 27 при “дуже поганому” самопочутті.

## Додаток В

## Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Додаток Г

# Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).

## Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4



14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## АКТ

### впровадження результатів наукових досліджень в практику

15 грудня 2014 р.

Ми, що нижче підписалися директор інституту фізичного виховання та спорту доктор педагогічних наук, професор Тимошенко О.В., завідувач кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту доктор педагогічних наук, професор Арзютов Г.М. склали дійсний акт в тому, що Орен Д.Л. виконавець дисертаційного дослідження - Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі” вніс у навчально-виховний процес Інституту фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова наступні пропозиції

Найменування впровадження	Де впроваджено	Ефект від впровадження
ка навчального плану ПСМ з и на поясах Алиш, як частини ПСМ з дзюдо, налу відвідування занять з фізичного виховання	ут фізичного виховання та аціонального педагогічного гету імені М.П. Драгоманова	комендації сприяли підвищенню тивності підготовки студентів у фізичного виховання та спорту роходженні курсу “Підвищення тивної майстерності”, сприяли енню рівня здоров’я студентів- спортсменів

Виконавець теми

Д.Л. Орен

Завідувач кафедри ФВС  
д.п.н., професор

Г. М. Арзютов

Директор ІФВіС,  
д.п.н., професор

О. В. Тимошенко



## А КТ

### впровадження результатів наукових досліджень у практику

24 листопада 2014р.

Ми, що нижче підписалися, проректор | наукової роботи Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова доктор філософських наук, професор Волинка Г.І., завідувач кафедрою фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту доктор педагогічних наук, професор Арзютов Г.М., президент Національної федерації України з боротьби на поясах Алиш, заслужений тренер України, доцент Лахно Д.М. склали дійсний акт в тому, що Орен Д.Л. виконавець дисертаційного дослідження “Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі вніс у практику теорії та методики фізичної культури та спорту наступні положення:

Найменування впровадження	Де впроваджено	Ефект від впровадження
Вдосконалювання навчально-тренувального процесу збірної команди Української федерації з боротьби на поясах Алиш з впровадженням модельованих екстремальних ситуацій	Національна федерація України з боротьби на поясах Алиш	Дані рекомендації сприяли підвищенню ефективності підготовки спортсменів у боротьбі на поясах Алиш, підготовці чемпіонів Європи, світу 3 числа студентів НПУ імені М.П. Драгоманова

Виконавець теми

Д.Л. Орен

Проректор з наук  
д.ф.м. н., професор

Г.М. Волинка

Завідувач кафедрою  
д.п.н., професор

Г. М. Арзютов

Президент Національної  
Федерації України з боротьби  
на поясах Алиш,  
заслужений тренер України

Д.М. Лахно



# АКТ

## впровадження результатів наукових досліджень в практику навчально-тренувального процесу спортивного клубу з дзюдо “Український Кодокан”

18 червня 2014р.

Ми, що нижче підписалися, директор спортивного клубу з дзюдо “Український Кодокан” Мачугін В. М., старший тренер клубу Лахно Д. М. склали цей акт в тому, що виконавець дисертаційної роботи “Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі” Орен Д.Л. вніс в практику підготовки студентів-спортсменів спортивного клубу з дзюдо “Український Кодокан” наступні рекомендації та пропозиції.

П.І.П.	Назва пропозиції та коротка характеристика	Ефект від впровадження
Орен Давід Львович	Методика формування здорового способу життя за рахунок удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів-спортсменів на секційних заняттях у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі	Розроблена методика вдосконалювання загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів-спортсменів на секційних заняттях у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі. Використання модельованих ситуацій забезпечило підвищення ефективності підготовки до 15 %. без збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень.

Виконавець теми

Д. Орен

Директор спортивного клубу з дзюдо “Український Кодокан”,  
заслужений тренер України



В. Мачугін

Головний тренер спортивного клубу з дзюдо “Український Кодокан”,  
заслужений тренер України



Д. Лахно