

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

ОРЕН ДАВИД ЛЬВОВИЧ

УДК 378.016:796.8]:6138(043.3)

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

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

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник - доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри
фізичного виховання та єдиноборств.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Присяжнюк Станіслав Іванович,
Державний університет телекомунікацій, професор
кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент
Новицький Юрій Володимирович, Національний
технічний університет України «Київський
політехнічний інститут»,
завідувач кафедри фізичного удосконалення.

Захист відбудеться «27» травня о 14:30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий « 27 » квітня 2015 р.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**

С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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 рівноваженість, 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 у процесі занять із спортивних 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 позааудиторний 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 позааудиторної 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 авторові 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.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** розкрито актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, вказано особистий внесок здобувача, сферу апробації та впровадження у практику результатів дослідження, подано інформацію про публікації автора, структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя студентів засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання»** розглянуто сучасні тенденції розвитку вітчизняної системи фізичного виховання у вищій школі; представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів; розкрито особливості застосування єдиноборств у формуванні здорового способу життя молоді; подано коротку характеристику боротьби на поясах «Алиш» як одного із сучасних національних видів єдиноборств.

Зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним у фізичному вихованні студентської молоді є оздоровче завдання, що реалізується завдяки впровадженню здоров'язберезувальних та здоров'яформувальних технологій (Г. П. Грибан, С. І. Присяжнюк). За даними ВООЗ, до групи чинників, що формують здоров'я людини, відносяться екологія, спадковість, рівень життя населення й медичного обслуговування, спосіб життя, причому останній впливає найбільше (50%). Здоровий спосіб життя полягає у щоденній здоров'язберезувальній поведінці, спрямованій на зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я (Г.М. Апанасенко, Ю.П. Лісіцин).

Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного виховання. Одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів в аспекті оздоровчої, виховної та професійно-прикладної спрямованості є використання єдиноборств та бойових мистецтв у процесі аудиторних занять та у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. Поясна боротьба «Алиш» набирає популярності серед сучасної молоді, має широкі можливості впровадження завдяки порівняно нескладній техніці, відсутності особливих вимог для проведення занять та дякуючи своїй філософії може бути одним із дієвих засобів формування здорового способу життя студентів в умовах навчання (Г. М. Арзютов, В. М. Грищенков, Б. М. Гуска, В. М. Зюзь та ін.).

У другому розділі «Обґрунтування та розробка методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі» обґрунтовано систему методів дослідження; описано процес організації дослідження; подано характеристику фізичного та мотиваційного стану студентської молоді; викладено методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» та запропоновано організаційно-педагогічні умови забезпечення формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Дослідження проводилося протягом 2006-2014 рр. У дослідженні взяли участь студенти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова у загальній кількості 208 осіб, які були учасниками анкетування з метою з'ясування рівня сформованості культури здоров'я. З загального контингенту для участі у формувальному етапі експерименту було обрано 60 студентів, з яких сформовано експериментальну (ЕГ) 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 мала можливість відвідувати факультативні заняття з фізичного виховання за вибором в аналогічному обсязі.

За даними анкетування студентів та опитування викладачів фізичного виховання встановлено недостатність уваги сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ до формування здорового способу життя молоді, підтверджено низький рівень сформованості культури здоров'я сучасної молоді. Мотиваційне прагнення займатися боротьбою на поясах «Алиш» висловили 47,6% юнаків, котрі навчаються у ВНЗ та у виборі видів фізкультурно-спортивної діяльності в позааудиторний час надали перевагу єдиноборствам. Мотивуючим фактором для них виявилось те, що даний вид єдиноборств споріднений із національним видом боротьби на поясах; не вимагає особливих умов для організації занять, не відрізняється складністю техніки, не потребує високого рівня рухової підготовленості та спеціального рухового досвіду, що зумовлює можливість швидкого засвоєння технічних прийомів та досягнення вагомого спортивного результату; 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.

У ході констатувального етапу педагогічного експерименту вивчено стан здоров'я молоді. Встановлено, що загалом рівень фізичного здоров'я студентів низький. Так, рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від низького до середнього. 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. Студентів з високим рівнем соматичного здоров'я та фізичної підготовленості не виявлено. Встановлено, що 17,3% юнаків мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 34,1% контингенту. Юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей

нижче середнього виявлено 42,3%, з низьким рівнем – 6,3%. Недостатніми є показники витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості студентів. 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.

За результатами дослідження теоретично обґрунтовано та розроблено методіку формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, що базується на підвищенні фізичного, психічного та духовного здоров'я, формуванні позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя, системи необхідних знань, умінь і навичок, що сприяють зміцненню й збереженню здоров'я, працездатності та довголіття, а також практичній продуктивній діяльності молоді щодо реалізації здоров'язбережувальної поведінки у умовах побуту, навчання та праці.

Практично методика формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» передбачала навчання техніки і тактики даного виду единоборств. При цьому техніка поясної боротьби «Алиш» відрізняється простою координаційною структурою рухів, що зумовило вибір методів та засобів навчання. Для навчання техніки використовувалися наочні, словесні та практичні методи. Словесні методи навчання включали лекції, роз'яснення, пояснення. Також були використані наступні прийоми: вказівки, коментарі, аналіз та обговорення. Наочні методи включали безпосередню та опосередковану наочність (показ, демонстрацію відеозаписів змагань, навчальних фільмів або схем). Основним практичним методом розучування техніки боротьби на поясах «Алиш» був цілісно-конструктивний. При вивченні технічного прийому в цілому увага акцентувалася на раціональному виконанні його окремих елементів. Для запобігання травмування вивчалися прийоми страхування, самострахування та техніка безпечного падіння, що вдосконалювалися на кожному занятті.

Формування рухового досвіду студентів засобами боротьби «Алиш», тобто навчання техніки, тісно пов'язувалося з процесом розвитку спеціальних фізичних та психічних якостей. При цьому рухова підготовка студентів у процесі занять з даного виду единоборств спрямовувалася 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 - відчуття часу, простору та м'язових зусиль, рівноваги, загальної координації рухів, почуття ритму і темпу), гнучкості (рухливості у суглобах та амплітуди рухів), витривалості (загальної, силової, швидкісно-силової та координаційної). Для розвитку фізичних якостей студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» залежно від спрямованості вправ і характеру їх виконання застосовувалися повторно-серійний, безперервний та інтервальний, коловий, ігровий та змагальний методи. Засоби рухової підготовки включали загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі, підвідні та основні вправи.

Забезпеченню психічного та духовного здоров'я студентської молоді засобами боротьби на поясах «Алиш» сприяло виховання морально-вольових якостей,

духовності та патріотизму, що складало зміст виховних завдань фізичного виховання. Для формування мотивів, потреб та цінностей студентів щодо здорового способу життя використовувалися метод переконання, метод позитивного і негативного прикладу, метод вправ, метод стимулювання (заохочення). Метод переконання передбачав вербальний вплив на свідомість, волю і почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності засобів і прийомів активної дії (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. При цьому увага приділялася позитивному особистому прикладу викладача, що органічно пов'язаний з якостями його особистості та культурою здоров'я. З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів успішно застосовувався метод негативного прикладу шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних явищ. Крім того, для мотивації до здорового способу життя застосовувався метод вправ як спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Метод стимулювання (заохочення) полягав у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя. Основними видами заохочення були сприяння, довіра викладача, схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси при виставленні підсумкових оцінок.

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

Основний механізм формування здорового способу життя полягає у створенні умов для цілеспрямованого впливу на поведінку й діяльність студентів. У результаті вивчення методичних підходів та практичного досвіду визначено організаційно-педагогічні умови ефективності реалізації завдання формування здорового способу життя студентів у процесі занять з боротьби на поясах «Алиш», зокрема: створення активного освітнього середовища; формування у студентів здоров'ятворчих 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 студентів.

У третьому розділі **«Дослідження ефективності формування здорового способу життя студентів засобами боротьби Алиш у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі»** розроблено критерії оцінювання здорового способу життя студентської молоді та визначено відповідні рівні його сформованості; викладено результати дослідно-експериментальної перевірки ефективності методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

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 за показниками фізичного та психоемоційного стану. Тому реальний приріст умовної кількості здоров'я студентів виступає як об'єктивна ознака дотримання ними стереотипів здоров'язбережувальної поведінки.

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 критерії оцінювання: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний, що визначають стан та динаміку здоров'язбережувальних мотивів, рівень та глибину знань основ здоров'я та здорового способу життя, а також повсякденне дотримання здоров'язбережувальної поведінки, що загалом визначає культуру здоров'я молоді.

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

$IOK3 = C3 + RP + PEC + BV$, де $IOK3$ – інтегральна оцінка умовної кількості здоров'я, бали, $C3$ – соматичне здоров'я, бали, RP – рухова підготовленість, бали, PEC – психоемоційний стан, бали, BV – біологічний вік, бали. Оцінка умовної кількості здоров'я студентів проводиться за результатами визначення вищезазначених показників за рівнями і відповідними балами (табл. 1).

Таблиця 1

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

| IOK3 | C3 | RP | PEC | BV |
|------------------------|----------------------|----------------------|--------------|------------------------|
| Низька (4-6) | Низький (1) | Низький (1) | Низький (1) | Різко прискорений (1) |
| Нижче середньої (7-10) | Нижче середнього (2) | Нижче середнього (2) | | Прискорений (2) |
| Середня (11-14) | Середній (3) | Середній (3) | Середній (2) | BV=ПВ (3) |
| Вище середньої (15-17) | Вище середнього (4) | Вище середнього (4) | Високий (3) | Уповільнений (4) |
| Висока (18) | Високий (5) | Високий (5) | | Різко уповільнений (5) |

Зважаючи на те, що показники здоров'я залежать від спадковості та умов життєдіяльності, пропонується за діяльнісним критерієм оцінювати динаміку умовної кількості здоров'я, що є важливим компонентом визначення сформованості здорового способу життя та враховує приріст показників соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану та біологічного віку.

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 та основних правил здоров'язбережувальної поведінки і використовує їх на практиці, має низькі показники захворюваності та постійно працює над покращенням фізичного стану засобами фізичного виховання.

Середній рівень сформованості здорового способу життя виявляється у несистематичній реалізації здоров'язбережувальної поведінки або недотриманні певних її правил, наявності 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 за відповідними рівнями.

Ефективність впровадження методики формування здорового способу життя студентів засобами боротьби Алиш у позааудиторну фізкультурно-спортивну роботу оцінювалося з позиції сформованості здоров'язбережувальних компетентностей та фактичного збільшення умовної кількості здоров'я відповідно за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями.

Оцінювання динаміки мотивації (збільшення контингенту студентів, які дотримуються стереотипів здоров'язбережувальної поведінки) за мотиваційним критерієм та теоретичної підготовленості за когнітивним критерієм дозволило встановити достовірність позитивних змін у юнаків, які займалися боротьбою на поясах «Алиш» у позааудиторний час. Так, наприкінці навчального року змінилася кількість юнаків, які палять (в ЕГ цей показник становить майже чверть студентів, в КГ більше половини). Відмовилося від паління 30% юнаків ЕГ, тоді як в КГ навпаки палять на 10% більше. Оптимального життєвого режиму дотримуються більше 76%

студентів ЕГ та половина студентів КГ, тоді як на початку навчального року цей показник становив близько 43% у студентів обох груп. Стосовно дотримання правил здорового харчування, то в ЕГ їх дотримуються 70% юнаків, в КГ – більш, ніж 63%, тоді як на початку експерименту даний показник складав 60% у студентів обох груп. 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 $p > 0,05$.

Визначення сформованості здорового способу життя студентів в умовах педагогічного експерименту за діяльнішим критерієм передбачало оцінювання приросту умовної кількості здоров'я за динамікою показників соматичного здоров'я та рухової підготовленості, біологічного віку та психоемоційного стану, а також захворюваності (кількості днів у рік, пропущених за хворобою). Так, наприкінці навчального року у студентів, які займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш», достовірно підвищилися показники соматичного здоров'я, рухової підготовленості, деякі фізіометричні показники біологічного віку та показники стійкості до стресів.

Встановлено достовірний приріст соматичного здоров'я юнаків, які займалися на факультативних заняттях з боротьби на поясах «Алиш» (28% при $p \leq 0,05$), тоді як соматичне здоров'я студентів КГ покращилося недостовірно (лише на 4% при $p > 0,05$). Основними чинниками, що вплинули на підвищення рівня соматичного здоров'я студентів ЕГ, були: збільшення життєвого індексу (на 14,5% при $p \leq 0,05$), а закономірне збільшення у процесі занять єдиноборствами сили кисті (на 12,3% при $p \leq 0,05$) зумовило підвищення 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 вищезазначені показники у юнаків КГ змінилися недостовірно ($p > 0,05$).

Наприкінці навчального року у студентів ЕГ показники витривалості покращилися на 11,2%, швидкості - на 5,3%, приріст показників сили складає 40,1%, приріст показників швидко-силових якостей - 8,2%, показники гнучкості зросли на 36,1%, показники спритності покращилися на 10,0% при $p \leq 0,05$. Статистично достовірні зміни рухової підготовленості студентів КГ спостерігаються лише у показниках сили та спритності (приріст результатів складає 17,2% та 3,0% при $p \leq 0,05$). Результати інших рухових тестів у юнаків КГ підвищилися недостовірно. Рівень спеціальної рухової підготовленості студентів ЕГ з боротьби на поясах «Алиш» в динаміці педагогічного експерименту достовірно покращився. Так, динамічна силова витривалість верхніх кінцівок покращилася на 44%, вибухова сила ніг підвищилася на 22,2%, рухливість хребта зросла на 22%, час складної реакції за вибором зменшився на 20% при $p \leq 0,05$, тоді як приріст показників спеціальних рухових здібностей юнаків КГ незначний ($p > 0,05$).

Аналіз різниці між біологічним та паспортним віком студентів наприкінці навчального року показав, що величина перевищення біологічного віку над хронологічним висока (у юнаків ЕГ майже у 2 рази, у юнаків КГ – у 2,3 рази). Проте спостерігається тенденція до зниження цієї різниці у студентів ЕГ, які займалися боротьбою на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі,

оскільки на початку навчального року біологічний вік студентів обох груп перевищував паспортний у 2,7 рази. Щодо динаміки показників біологічного віку, то у юнаків ЕГ визначено достовірні зміни у показниках маси тіла (приріст складає 6%), суб'єктивної оцінки здоров'я (приріст балів анкети самооцінки здоров'я складає 23,4%), затримки дихання на вдосі (приріст складає 12,3%), статичного балансування (приріст складає 22,3%) при $p \leq 0,05$. Достовірного покращення показників біологічного віку студентів КГ, які займалися за традиційною програмою з фізичного виховання, не встановлено ($p > 0,05$).

Вивчення динаміки показників психоемоційного стану студентів упродовж педагогічного експерименту показало, то факультативні заняття з боротьби на поясах «Алиш» сприяють покращенню стресостійкості. Проте достовірні зміни зафіксовано у юнаків ЕГ ($p \leq 0,05$). Таким чином, фізичне та психічне здоров'я студентів, які займалися боротьбою на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі впродовж навчального року ЕГ покращилося.

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 протягом навчального року було виявлено 20% студентів з випадками гострих захворювань, загальна кількість днів, пропущених через хворобу 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 методики формування здорового способу життя засобами боротьби на поясах «Алиш» у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі призводить до більш виражених позитивних змін у показниках здоров'я студентів.

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 позааудиторний 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, швидко-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 методіку 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'ятворчих 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 ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕТРАЦІЇ

1. Орен Давид. Педагогические условия формирования ориентации современного студента на здоровый способ жизни / Давид Орен // *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, nr 1 (20)/2014. - С. 17 – 25.

2. Орен Д. Л. Формирование здорового способа жизни студентов средствами спортивных единоборств в позааудиторной физкультурно-спортивной работе / Д. Л. Орен, М. Б. Гуска. // зб. мат-лів VI Всеукра-кої наук.-практ конф. з міжн. участю "Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти"/ під ред. П. С. Атаманчука. - К-Подільського національного університету

імені Івана Огієнка. - Кам'янець - Подільській національний університет імені Івана Огієнка, 2012. - № 2 - С. 22 – 30.

3. Орен Д.Л. Формирование здорового способа жизни студентов средствами спортивных единоборств в позааудиторной физкультурно - спортивной работе / Д. Л. Орен, М. Б Гуска. // Науковий часопис Національного педагогічного університету

імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 23 : зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - С. 9 - 17.

4. Орен Д.Л. Основи здорового способу життя та ціннісної орієнтації студентів / Д. Л. Орен // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - Випуск 10. - С. 136 - 142.

5. 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. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. - Випуск 7. - С. 217 - 220.

6. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби у позааудиторної фізкультурно - спортивної роботі / Д. Л. Орен // Педагогічні науки: реалії та перспективи : мат-ли Міжн. конф. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. - Випуск 14 : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. - С. 156 - 161.

7. Орен Д. Л. Структурно - функціональна модель формування здорового способу життя студентів в позаурочній оздоровчій фізкультурно - спортивної роботі / Д. Л. Орен // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр.. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. - № 69. – С. 166 - 169.

8. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів з використанням вправ китайської гімнастики / Д. Л. Орен // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. - № 64. – С. 484 - 486.

9. 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 / За ред. Г. М. Арзютова. - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. - Випуск 5. - С. 78 -89.

10. Орен Д. Л. Боротьба на поясах Алиш. Навчальна програма для ДЮСШ / Д. Л. Орен та ін. // Мінсім'ямолодьспорт, 2009. – 84 с.

11. Орен Д.Л. Борьба сумо: история, теория, практика / Д. Л. Орен и др.// Луганск, 2008. – 349 с.

12. Орен Д. Л. Моделювання спеціальної підготовки у спортивної боротьбі на поясах “Алиш” для юнаків 14 - 17 р. / Д. Л. Орен та ін. // Часопис НПУ імені М. П.

Драго-ва. – К. : Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2007. – Вип. 3. С. 160 - 166.

АНОТАЦІЇ

Орен Д.Л. «Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі». – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2015.

Дисертація присвячена питанню формування здорового способу життя студентської молоді у процесі факультативних занять з боротьби на поясах «Алиш». Розглянуто сучасні тенденції розвитку вітчизняної системи фізичного виховання у вищій школі; представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів; розкрито особливості застосування єдиноборств у формуванні здорового способу життя молоді; подано коротку характеристику боротьби на поясах «Алиш» як одного із сучасних національних видів єдиноборств. Проаналізовано мотиваційний, фізичний та психоемоційний стан сучасного студентства. Теоретично обґрунтовано, розроблено методику формування здорового способу життя студентів засобами боротьби «Алиш» та експериментально апробовано у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, зокрема в умовах факультативних занять. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Розроблено критерії оцінювання здорового способу життя студентської молоді та визначено відповідні рівні його сформованості.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, боротьба на поясах «Алиш», факультативні заняття, здоров'язберезувальна поведінка.

Орен Д. Л. «Формирование здорового образа жизни студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеаудиторной физкультурно-спортивной работе». - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). - Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. - Киев, 2015.

Диссертация посвящена вопросу формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе факультативных занятий по борьбе на поясах «Алыш».

Рассмотрены современные тенденции развития отечественной системы физического воспитания в высшей школе; представлено состояние проблемы формирования здорового образа жизни студентов; раскрыты особенности применения единоборств в формировании здорового образа жизни молодежи; дана краткая характеристика борьбы на поясах «Алыш» как одного из современных национальных видов единоборств.

Проанализированы мотивация, физическое и психическое здоровье современной студенческой молодежи, в частности, изучены показатели соматического здоровья, двигательной подготовленности, биологического возраста и темпов старения организма, психоэмоциональное состояние.

Теоретически обоснована, разработана методика формирования здорового образа жизни студентов средствами борьбы «Алыш» и экспериментально апробирована во внеаудиторной физкультурно-спортивной работе, в частности, на факультативных занятиях по физическому воспитанию. Методика содержит средства, методы и формы реализации глобальных, воспитательных, дидактических и практических задач и базируется на повышении физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения, формировании положительного отношения к собственному здоровью, системы необходимых знаний, умений и навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья, работоспособности и долголетия молодежи, а также практической реализации здорового образа жизни в условиях быта, учебы и будущей профессиональной деятельности студентов. Методика включает обучение технике и тактике данного вида единоборств; профилактику заболеваний и травм; повышение функциональных возможностей организма и разностороннее гармоничное развитие двигательных качеств, а также целенаправленное воспитание морально-волевых качеств, духовности и патриотизма студентов в соответствии с образовательными, оздоровительными и воспитательными задачами физического воспитания. Кроме этого, определены организационно-педагогические условия эффективности формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, а именно: создание активной образовательной среды; формирование мотивов и установки на достижение личного и профессионального благополучия; обеспечение органического единства и преемственности теоретической подготовки и практического опыта; создание здоровьесберегающей среды; обеспечение самостоятельности в деятельности и поведении; реализация индивидуального подхода путем учета возможностей и интересов студентов.

Для оценивания сформированности здорового образа жизни и определения уровня соответствующих компетентностей у студентов разработаны мотивационный, когнитивный и деятельностный критерии, которые определяют состояние и динамику здоровьесберегающих мотивов, уровень и глубину знаний основ здоровья, а также повседневное соблюдение здоровьесберегающего поведения, что в целом определяет культуру здоровья молодежи. Важным компонентом сформированности здорового образа жизни является оценка динамики количества здоровья, которое учитывает прирост соматического здоровья, двигательной подготовленности, психоэмоционального состояния и темпов старения организма. Критерии оценки позволяют определить уровни сформированности здорового образа жизни: низкий, средний, высокий.

Эффективность внедренной методики подтверждена положительной динамикой мотивации (увеличением контингента студентов, придерживающихся стереотипов здоровьесберегающего поведения), теоретической подготовленности и

достоверным повышением количества здоровья по показателям физического и психического здоровья результате педагогического эксперимента.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, борьба на поясах Алыш, факультативные занятия, здоровье сохраняющее поведение.

SUMMARIES

Oren D. L. “Development of students’ healthy lifestyle by means of single combats in the process of extracurricular athletic and physical education work”. – Manuscript Ph. D. thesis in Pedagogical sciences majoring in 13.00.02 – theory and methodology of studies (physical culture, fundamentals of health). – Drahomanov National Pedagogical University. – Kyiv, 2015.

The thesis work is devoted to the question of development of student youth’s healthy lifestyle in the process of facultative wrestling on belts “Alysh” activities.

Modern progress trends of national physical education in higher school are considered; condition and problems of development of students’ healthy lifestyle are presented; peculiarities of single combats’ use in development of healthy lifestyle of youth; short description of wrestling on belts “Alysh” as one of the modern national types of single combats is given.

Motivational, bodily and psychoemotional condition of modern students are analyzed. The methodology of development of students’ healthy lifestyle by means of “Alysh” wrestling is theoretically justified, developed, and experimentally tried out as an out-of-school athletic and physical education work, in particular, in the form of facultative activity.

The organizational and pedagogical terms of efficiency of development of students’ healthy lifestyle in the process of physical education are determined. The evaluation criteria for healthy lifestyle of student youth are worked out and the corresponding levels of its formedness are determined.

Key words: students, healthy lifestyle, wrestling on belts “Alysh”, facultative activities, health maintaining behavior.