

лише долі секунд у які потрібно проявити миттєву реакцію, неабияку кмітливість і точність мислення. Однак, фізична підготовка дзюдоїста відіграє важливе значення. Вона має бути спрямованою на зміцнення його органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, на розвиток рухових якостей, поліпшення здатності координувати рухи і проявляти вольові якості. Таким чином заняття боротьбою дзюдо спрямовується на загальний розвиток і зміцнення організму студента в цілому. У процесі боротьби у юнаків поліпшуються координаційні здібності, виправляються дефекти статури і постави, а розвиток фізичних якостей напряду впливає на поліпшення стану здоров'я та працездатності

#### Література

1. Lyakh V.V. Blahoslovit' mene, braty, v dorohu. Navchal'no-metodychnyy posibnyk / V.V. Lyakh – Sumy: «Yaroslavna», 2008. – 114 s.
2. Shulika Yu.A. Dzyudo. Bazovaya tehniko-takticheskaya podgotovka dlya nachinayuschih / Yu. A. Shulika, Ya. K. Koblev, Yu. M. Shalyaho, Yu. V. Podoruev. – Rostov n/D : Feniks, 2006. – 543 s.
3. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков, А.О. Акоюн // Теория и практика физической культуры. – М.: Научноиздательский центр, 2004. – № 4.
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

**Черепанова Н.В.**

*Університет державної фіскальної служби України*

### РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У науковій статті розкриваються роль рухової активності в формуванні здорового способу життя студентської молоді. Увагу приділено для визначені оптимального рівня рухової активності студента для формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** студент, морфо-функціональний стан, психічний стан, здоров'я.

**Черепанова Н.В. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.** В научной статье раскрываются роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Внимание уделено для определены оптимального уровня двигательной активности студента для формирования здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** студент, морфо-функциональное состояние, психическое состояние, здоровье.

**In the scientific article reveals the role of motor activity in formation healthy students.** The attention paid to the optimal level of motor activity student. The analysis compared the coverage of organized physical activity worldwide shows that Ukrainian (youth) several times inferior to this index leading countries.

This is due to the fact that Ukraine environmental condition deteriorated and this resulted in a significant decrease in immunity society.

This is especially reflected in young people, there are various diseases that may eventually go and chronic pathological condition.

It also causes deterioration in the health of students are high mental stress, intensification of existing educational process and its orientation based on the preference of static loads, which promotes artificial reduction in motor activity of students.

Many students suffer from physical inactivity, which is the result of decreased performance, overall reactivity and increasing incidence.

Students with chronic diseases such as osteochondrosis, scoliosis, flat feet, various diseases of visual organs, nervous and mental disorders and allergies.

Important social problem is the optimal level of motor activity of the student. The minimum limit should characterize the level of movement which is necessary for the preservation of normal functional condition of the body. This is the driving mode hygienic nature.

For a healthy lifestyle Students must carry out full physical activity of young people through activities that were not only a total net hours, and were within their free time and would be conducted under the guidance of a teacher, as an extra.

Organization of physical education classes should be implemented in a way that takes into account the desire of young people to engage in some form of physical activity.

When selecting the type of exercise or has no desire to engage in them must direct motor activity, primarily in health promotion, disease prevention, improve the exterior appearance of the student.

Thus found that students are largely engaged in exercise, but a definite trend in the growth of attention and interest in physical education classes and youth would increase training hours on the subject of physical education.

**Key words:** Student, morpho-functional station, psychic condition, health sana.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Аналіз порівняння охоплення населення організованого руховою активністю у світі засвідчує, що українці (молодь) в декілька разів поступаються за цим показником провідним країнам. Здоровий спосіб життя - це система розумної поведінки людини (помірність в усьому ,

оптимальний руховий режим , загартовування , правильне харчування , раціональний режим життя і відмова від шкідливих звичок ) [5,6].

Формування здорового способу життя забезпечує людині фізичне , душевне , духовне і соціальне благополуччя (тобто здоров'я) в реальному навколишньому середовищі (природної , техногенної та соціальної) і активне довголіття [10]. Формування ЗСЖ у студентському середовищі - складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрямки життєдіяльності молодих людей [8].

Орієнтованість студентської молоді на ведення здорового способу життя залежить від безлічі умов. Це і об'єктивні суспільні , соціально-економічні умови , щодо зводяють вести , здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальної , трудової , сімейно - побутової , дозвілля ) , і система ціннісних відносин , яка спрямовує свідому активність молодих людей у русло саме цього способу життя [9]. Здоровий спосіб життя - показник, який вказує , як людина реалізує навколишні його умови життєдіяльності для свого здоров'я.

Компоненти здорового способу життя :

- достатня рухова активність ;
- загартовування ;
- раціональне харчування ;
- дотримання режиму дня ;
- особиста гігієна ;

Це насамперед культурний , активний спосіб життя , гуманістичний і цивілізований , прямо пов'язаний зі здоров'ям , довголіттям , благополуччям людини, її щастям. Суттєву роль в залученні молоді до здорового способу життя, є мотиваційна поведінка , що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок. Ефективність може бути досягнута тільки в тому випадку , якщо він сам буде відповідально ставитися до свого здоров'я і відмовиться від шкідливої звички. Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя студентів. Фізкультурно-спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів злиття громадського і особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Фізична культура є сферою масової самодіяльності важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності - соціально-політичну, учбову, трудову. Входячи в фізкультурно-спортивну діяльність, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. В ряді досліджень встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія [7]. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі, тощо.

Соціально-психологічна адаптація означає інтеграцію особистості в студентське середовище, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки.

Дидактична адаптація розглядається як підвищення рівня логічної і інтелектуальної готовності студента до особливостей навчання. Низький рівень цієї готовності на початку призводить до психічної втоми, ослаблення пам'яті, мислення. Цю думку підтвердили дані опитування студентів першокурсників Всесвітня організація здорово хорони чітко визначила три складових елемента здорового способу життя:

- заняття фізичним вихованням і спортом
- раціональне харчування
- відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я

Фізичне самовдосконалення людини, його бережне ставлення до свого організму, до своєї краси, здоров'я свого тіла являється досить важливим елементом фізичної культури. Відомо, що найкращий спосіб збереження краси та зміцнення здоров'я - фізичні вправи. Для збереження та зміцнення здоров'я, високого рівня працездатності, людина щоденно повинна витратити тільки на роботу м'язів 1200 ккал, як мінімум.

Лише 14% українців долучені до фізичної культури і спорту. Обмежена рухова активність – гіподинамія характерна для більшості людей працездатного віку, що складає 94-96%. Це зумовлено тим, що в Україні екологічний стан значно погіршився і це спричинило до значного зниження рівня імунітету суспільства. Особливо це відображується на молоді, виникають різноманітні захворювання, які з часом можуть перейти у хронічну форму та патологічний стан [4,7]. Також до причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, належать високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та наявна його орієнтація, заснована на перевазі статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу рухової активності студентів.

**Формулювання цілей роботи.** Метою роботи є аналіз різноманітних літературних джерел, та дослідження рухової активності з фізичного виховання для молоді (студентів) *Основні завдання статті:* проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з проблем як поліпшити фізичне виховання для молоді.

**Результати дослідження.** Проводились анонімне анкетування у вищих навчальних закладах України. 78,4% студентів страждають на гіподинамію, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму і зростанням захворюваності. Так 75% студентів мають хронічні захворювання такі, як остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади та алергічні захворювання. [1, 2].

Захворювання хронічні та різноманітні патологічні стани, а саме:

- природні вади розвитку внутрішніх органів та кістково-м'язової системи;
- хвороби кістково-м'язової системи та сполучних тканин;
- хвороби центральної нервової системи (ЦНС);

- ревматичні хвороби серця;
- хвороби системи кровообігу, що характеризуються рецидивуючими порушеннями функції збудження при відсутності автоматизму роботи серця, нейтралізація клапана;
- вегетативно-судинними дистоніями різних видів дисфункції синусових вузлів малими серцевими аномаліями;
- підвищення систолічного артеріального тиску до рівня 135-140 і вище мм.рт.ст. систолічний шум серця функціонального характеру;
- захворювання верхніх дихальних шляхів;
- хронічні хвороби нижніх дихальних шляхів (bronхоектатичні захворювання, бронхіальна астма, хронічна пневмонія, бронхообструкція, наявність легенево-серцевої недостатності, туберкульоз);
- хронічні тонзиліти (при некомпенсованій формі зі значними ускладненнями ревматизму, нефриту), хронічні ларингіти, які супроводжуються порушенням дихальної системи;
- хвороби пов'язані з порушенням обміну речовин;
- ендокринні хвороби; хвороби органів травлення;
- хвороби сечостатевої системи;
- хвороби крові й кровотворних органів, стійкі вторинні анемії; паразитарні хвороби і хвороби шкіри і підшкірної клітковини;
- хронічні гнійні ураження зовнішнього та середнього вуха й соскоподібного відростка;
- сухі перфорації барабанної перетинки;
- хронічні ураження середнього вуха з стійкими порушеннями прохідності Євстахієвої труби;
- різні стійкі захворювання вестибулярної системи (захворювання Мен'єра, лабиринтопатії);
- аномалії рефракції (зір): 1. Міопія а) зір -5,0 Д та більше; б) зір -6,0 Д та більше. 2. Гіперметропія понад 6,0 ДЗ.

За захворювання повік, слизового апарату та рогівки. 4. Усі патологічні стани склери, райдужки та війкового тіла, ураження судинної оболонки і сітківки; вірусні інфекції; різноманітні патологічні стани.

У ряді досліджень перевірялась доцільність проведення занять фізичними вправами і спортом в періоди навчальної праці студентів, коли спостерігається зниження працездатності, погіршення самопочуття: у кінці навчального дня на останній парі, в кінці тижня п'ятниця, протягом усього навчального року.

*Матеріали й методи досліджень.* Як показують дослідження, сумарна рухова активність студентів в період учбових занять складає 56-65%, а під час екзаменів і того менше – 39-46% від її рівня, коли студенти на канікулах. Саме рівень фізичного навантаження під час канікул відображає природну потребу молодих людей в русі. Тобто дефіцит рухів у більшості студентів на протязі навчального року 80%. [3]

Важлива соціальна задача полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності студента. Мінімальна межа повинна характеризувати той рівень рухів, який є необхідним для збереження нормального функціонального стану організму. Мова йде про руховий режим гігієнічного характеру. [2]

З метою вивчення становлення студентів до процесу фізичного виховання і ведення здорового способу життя, було проведено анонімне анкетування серед студентів.

В даній роботі приведені результати анонітного опитування 962 студентів 4-х факультетів, де кількість студентів чоловічої та жіночої статі майже однакова. Вік опитуваних 18-19 років.

Щодо аналізу питань анкет, пов'язаних з фізичними навантаженнями, то 55,4% студентів вважають, що кількість відведених навчальних годин за розкладом достатня для занять з фізичного виховання, а 44,5% вважають, що ні. З них 35,7% студентів хотіли б займатися фізичними вправами ще 2 додаткові години на тиждень, крім занять за розкладом, 38% – 4 год.; 17,3% – 6 годин; 9% – потребують більше 6 годин.

Серед студентів пріоритетними видами фізичних навантажень є спортивні ігри, майже 50%, при цьому абсолютна більшість юнаків кращим для себе вважає футбол, 13% має бажання займатися легкою атлетикою, 11% – на тренажерах та силовими вправами, 15% – будь-якими вправами доступними на даний час. Ті, хто взагалі не хоче займатися будь-яким видом фізичних вправ становить 10%. Відсоток студентів, які регулярно займаються спортом не перевищує 23%. Проте не треба вважати, що заняття фізичною культурою автоматично формує стан здоров'я

**Висновки.** Таким чином, результати анкетування показують, що для формування здорового способу життя студентів необхідно здійснювати повноцінну рухову активність молоді на основі занять, які стояли б не тільки в загальній сітці годин, а й знаходилися у межах вільного від навчання часу та проводилися під керівництвом викладача, як додаткові.

Організація занять з фізичного виховання повинна здійснюватися таким чином, щоб враховувалися бажання молоді займатися тим чи іншим видом фізичних навантажень. Якщо студент вагається при виборі виду фізичних вправ, або взагалі не має бажання займатися ними, необхідно спрямовувати рухову активність, в першу чергу, на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, покращення зовнішнього виду студента тощо.

Безпосередньою причиною в погіршенні морфо-функціонального та психічного стану організму студентів є, певною мірою високі навчальні навантаження, недостатня рухова активність, що призводить до гіподинамії. Дослідження, проведене у повній мірі, що студенти в основному не займаються фізичними вправами, однак певна тенденція в зростанні уваги та цікавості до занять з фізичного виховання останнім часом спостерігається. 45% студентів хотіли б збільшення навчальних годин з предмету фізичного виховання. У ході дослідження була виявлена проблема невизначеності цілі та завдань фізичного виховання для студентів у вищих навчальних закладах.

Це питання актуальне як на рівні державно-правових актів, так і для кожного студента особисто.

Переосмислення ролі фізичної культури серед молоді, виходячи безпосередньо з інтересів конкретної особистості,

сприяло би відчутному підвищенню користі від занять з фізичного виховання.

Сформувавши мотиваційно-ціннісне ставлення до рухової активності, студенти зможуть самовизначитись у фізичній культурі з установкою на здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення. Адже "тільки фізично і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізовувати свої можливості, закладені природою, і при цьому почувати себе активним і повноцінним членом суспільства" [4].

У кінцевому результаті, від утвердження особистої мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності вирає не лише кожна молода людина, а й взагалі держава.

#### Література

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура и спорт работников умственного труда. – М.: Знание, 1997 – с. 18, 27-29, 96.
2. Виленский М.Я. Социально педагогические детерминанты здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. – 1994 – № 9.
3. Ільницька Л.Л. Дзен-терапія: Медико-біологічні основи ЛФК.– М.: Медицина, 2008. – 156 с.
4. Копилов О.М., М'ясоєденков К.О., Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) /Збірник наукових праць /За ред. Г.М.Арзютова. - Серія No15. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. - Випуск 13. - С.411-417.
5. Лозинский В.С. Учиться быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993.-160 с.
6. Markov V.V. Basics of a healthy lifestyle and disease prevention: Textbook. Allowance for stud. Higher, ped. Training. head. - M.: Academy, 2001.-320 p.
7. Milner E.G. Life Formula: Biomedical Basics Improving physical culture. - Moscow: Fizkult. And sports, 1991. – 112 p.
8. Theory and methods of physical education / Edited by T. Krutsevych Vol 1- K.: Olympic Books, 2008 - 367 p.
9. Tizul A. Human diseases caused by lack of physical activity, and health / A. Tizul - M.: 2001 - 115 p.
10. Cella D. Quality of life: concepts and definition / D. Cella // Journal of pain and symptom management. – 1994. – V. 9, No3. – P. 186 – 192.

**Черепанова Н.В.**

*Університет державної фіскальної служби України*

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

*У науковій статті розкриваються особливості проведення практичних занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Увагу приділено методикам, що спрямовані на поліпшення стану здоров'я осіб та повному одужанню.*

**Ключові слова:** лікувальна фізична культура, реабілітація, реконвалесценція, функціональний стан, навчальні секції фізичної реабілітації.

**Черепанова Н.В. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях Украины.** В данной научной статье раскрываются особенности проведения практических занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах. Внимание уделено методикам, которые направлены на улучшение состояния здоровья лиц и полному выздоровлению.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, реабилитация, реконвалесценция, функциональное состояние, учебные секции физической реабилитации.

This scientific article reveals particularities of conducting workshops on physical education in the special medical groups. Attention has been paid to the methods which tend to the persons' health improvement and their full recovery.

The problem of poor health of young people in Ukraine are generally one of the most pressing social program society. This is due to the fact that Ukraine environmental condition deteriorated and this resulted in a significant decrease in immunity society. This is especially reflected in young people, there are various diseases that may eventually go and chronic pathological condition. Therapeutic physical culture is essentially a method of treatment, but as the process is organized and conducted as a pedagogical measure - in the form of classes

Teachers qualified specialists - rehabilitators have to use in the classroom physical education in special medical groups different systems and systems of knowledge, skills, abilities, skills and special individual psychological approaches and methods to improve the state of health and their pets.

An important task is to develop new methods and organization of physical education classes in schools of physical rehabilitation sections that facilitate convalescence (recovery), health promotion to improve efficiency and improve the well-being of student youth.

The proposed methods of rehabilitation professionals and their professionalism in conducting practical classes on physical education in special medical groups promotes full recovery. But all classes have performed regularly at the outdoors, if weather conditions permit, consistent with a gradual increase in physical activity (permitting samochuttya person and does not deny physician), then we can increase the number of different physical exercises increase the classroom and complicate the technology of their performance in favor of health. To improve the cardiovascular system, metabolism.