

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із
спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі»
здобувача вищої освіти магістерського рівня, II курсу, ФКМЗ-22-1 групи,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична
культура і спорт»


(підпис)

Вербецька Акіліна Михайлівна

Науковий керівник

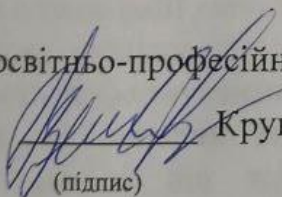


(підпис)

Гуліна Л.М., професор, доктор біологічних наук

Керівник освітньо-професійної

програми

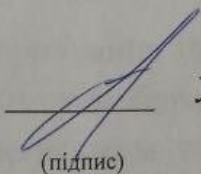


(підпис)

Крупеня С.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та
фізкультурно-спортивної реабілітації, протокол від «19» січня 2024 № 10

Завідувач кафедри



(підпис)

Лаврентьєв О.М. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 4

29.01.2024

(дата)

(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

08.02.24

(до захисту, на доопрацювання)

19.01.24

(дата)

(підпис)

Результат захисту

(оцінка)

08.02.24

(дата)

(підпис)

Голова комісії:

(підпис)

Г.П. Гребан

(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

(підпис)

(підпис)

(підпис)

М.Павленко

(ініціали, прізвище)

Р.В. Говорухин

(ініціали, прізвище)

І.В. Качур

(ініціали, прізвище)

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую

Завідувач кафедри оздоровлення та
фізкультурно-спортивної реабілітації

Лаврентьєв О. М.

« 30 » 11 2022 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Вербецької Акіліни Михайлівни

Тема кваліфікаційної роботи:

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

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2022 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи « 19 » 01 2024 р.

2. **Цільова установка:** дослідити процес формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі та визначити перспективні напрямки оптимізації даного процесу.

Предметом дослідження є особливості впливу занять зі спортивних єдиноборств на формування здорового способу життя студентів.

Об'єктом дослідження виступає процес формування здорового способу життя студентів, що здійснюється в процесі занять зі спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

Базою дослідження: спортивний зал для занять з єдиноборств в ГО «Клуб єдиноборств Сокіл».

3. **Вихідні дані до роботи:**

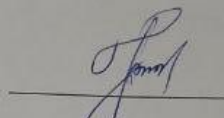
Вербецька А.М. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» [Електронне видання]: збірник

7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2024	19.01.2024
8.	Написання рецензій та отримання відгуків від зовнішніх рецензентів	Січень 2024	28.01.2024
9.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2024	.02.2024

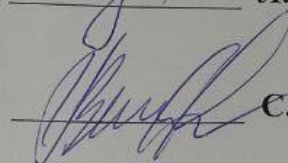
7. Дата видачі завдання

«30» листопада 2022 р.

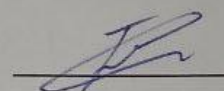
8. Керівник кваліфікаційної роботи

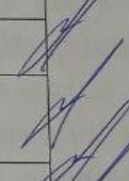
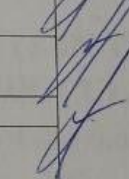
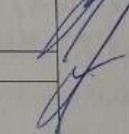
 Л.М. Гуніна

9. Керівник освітньо-професійної програми

 С.В. Крупеня

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

 А.М. Вербецька

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	30		   
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	50		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	6		 
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	—		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	41		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	91		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
91	A	5	08.02.24	Грибачук Т.П. Лавренків О.М. Головасенко Р.С. Ратуш І.В. Стецюра Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100		5 (відмінно)
80-89	A	4 (добре)
70-79	B	
60-69	C	
50-59	B	3 (задовільно)
40-49	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	12
1.1. Організація занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі як психолого-педагогічна проблема	12
1.2. Формування здорового способу життя студентів як напрямок виховної роботи у ЗВО	17
1.3. Особливості формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств.....	20
Висновки до I розділу	23
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЬ ІЗ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНІЙ РОБОТІ	24
2.1. Методи дослідження	24
2.2. Організація дослідження.....	25
Висновки до II розділу	26
РОЗДІЛ III. ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНІЙ РОБОТІ	27
3.1. Аналіз досвіду організації формування здорового способу життя студентів у ЗВО	27
3.2. Оцінка розвитку здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств.....	32
3.3. Модель формування здорового способу життя у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі	42
3.4. Технологія організації процесу формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств	46
Висновки до III розділу.....	47
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми роботи. Турбота про здоров'я та формування здорового способу життя молоді є одним із провідних напрямів у системі освіти на сьогоднішній день. Важливість формування здорового способу життя полягає в необхідності збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я майбутнього покоління. Міцне здоров'я та фізична підготовленість є умовою і основою для розкриття творчого потенціалу молодого покоління. Ступінь використання здатності до збереження здоров'я та того, наскільки здоров'язбережувальні навички сформовані та закріплені в ранньому віці, залежить майбутнє благополуччя людини, її професійна та особистісна самореалізація, задоволеність життям у майбутньому.

Заняття спортивними єдиноборствами може стати ефективним засобом формування здорового способу життя студентів. Під час занять, студенти розвивають фізичні якості, вчаться контролювати своє тіло та вдосконалюють свої навички взаємодії з іншими людьми. В процесі занять спортивними єдиноборствами студенти також вчаться контролювати свої емоції та зберігати психічне здоров'я.

Позааудиторна фізкультурно-спортивна робота є важливим елементом виховання студентів, яка допомагає формувати здоровий спосіб життя. В процесі занять студенти також вчаться працювати в команді, що може бути корисним у подальшому житті. Окрім того, формування здорового способу життя може мати позитивний вплив на їх академічну успішність, підвищити рівень енергії та зосередженості.

Отже, можна стверджувати, що формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі є актуальною темою дослідження.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. На сьогоднішній день проблема формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств є досить актуальною в педагогічному

середовищі, і науковці та викладачі фізичної культури приділяють їй значну увагу. В науковій й науково-методичній літературі можна знайти значний масив робіт на обрану тему, в яких розглядають питання здорового способу життя студентів і впливу занять спортивними єдиноборствами на їхній фізичний стан і психологічний розвиток. Серед вчених, які здійснили найбільший внесок у вирішення цієї проблеми, варто відзначити: Г. П. Грибана, О. Д. Дубогай, Г. Є. Іванова, С. М. Канішевський, В. М. Коваленко, Д. Л. Орен, Р. Т. Раєвського, В. В. Романенка, С. А. Савчука та ін.

Проте, треба зазначити, що питання, які приналежні даній проблемі, не може вважатися остаточно вирішеними, оскільки існують певні прогалини в дослідженнях, й це потребує подальшого дослідження та вивчення. Тому для більш детального аналізу окресленого проблемного напрямку дослідження мною була вибрана дана тема роботи.

Метою дослідження є дослідження процесу формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі та визначення перспективних напрямків оптимізації даного процесу.

Для досягнення сформульованої мети дослідження нами було поставлено наступні завдання:

1. Охарактеризувати організацію занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі як психолого-педагогічна проблема.
2. Розглянути процес формування здорового способу життя студентів як напрямок виховної роботи у ЗВО.
3. Окреслити особливості формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств.
4. Охарактеризувати методи та організацію дослідження формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

5. Проаналізувати досвід організації формування здорового способу життя студентів у ЗВО.
6. Здійснити оцінку розвитку здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств.
7. Розробити модель формування здорового способу життя у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.
8. Проаналізувати технологію організації процесу формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя студентів, що здійснюється в процесі занять зі спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі.

Предмет дослідження – процес занять зі спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі у закладах вищої освіти.

База дослідження: спортивний зал для занять єдиноборствами.

Предметом дослідження є особливості впливу занять зі спортивних єдиноборств на формування здорового способу життя студентів.

Методи дослідження: пошуковий, порівняльний, класифікаційний, проектувальний, теоретичне моделювання, аналітичний (аналіз причинно-наслідкових зв'язків між явищами), систематизаційний, абстрагувальний та конкретизаційний, анкетувальний, тестувальний, а також аналіз документації та результатів діяльності дослідників з проблеми проведеного дослідження.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані педагогами та тренерами для покращення організації позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи зі студентами та формування здорового способу життя серед молоді. Результати дослідження дозволять розробляти ефективніші програми та методики занять спортивними єдиноборствами, які сприятимуть підвищенню фізичної активності студентів, зменшенню шкідливих звичок та формуванню здорового способу життя. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для проведення подальших наукових досліджень у галузі педагогіки та спорту.

В цілому, одержані результати дослідження мають практичне значення для розвитку фізичної культури та спорту в студентському середовищі, а також можуть бути використані для формування здорового способу життя в цілому.

РОЗДІЛ I,

НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

1.1 Організація занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі як психолого-педагогічна проблема

Зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним у фізичному вихованні студентської молоді є оздоровче завдання, що реалізується завдяки впровадженню здоров'язбережувальних 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'язбережувальній поведінці, спрямованій на зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я (Г. М. Апанасенко, Ю. П. Лісичин) [28].

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я підростаючого покоління в Україні є загальнонаціональною проблемою. О. В. Тимошенко та Ж. В. Козловська у своїх дослідженнях вказують на те, що це пов'язано з об'єктивними причинами й зазначають, що це зумовлено низкою об'єктивних причин: кризовою екологічною ситуацією, зниженням матеріального добробуту населення, нерозвиненістю інфраструктури охорони здоров'я, а також збільшенням навчального навантаження на студентів і відсутність культури здоров'я в суспільстві.

На думку Г. Є. Іванова, ситуація ускладнюється відсутністю цінності здоров'я серед пріоритетів багатьох студентів, що проявляється в нехтуванні елементарними нормами своєї поведінки й призводить до розвитку соматичних захворювань, функціональних обмежень та психічних розладів [15].

Фізичне виховання у вищій школі, як невід'ємна складова процесу професійної освіти і навчання, забезпечує фізичну готовність майбутніх

фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному й гармонійному розвитку. У наш час під впливом науково-технічного прогресу та широкого використання інформаційних освітніх технологій процес підготовки фахівця поєднується зі значним розумовим і психологічним навантаженням на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців різних галузей, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме таких професійно важливих якостей, як здатність до швидкої адаптації, фізична підготовленість, витривалість тощо [38].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день проведено низку досліджень, спрямованих на перевірку ефективності пріоритетності використання різних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання у ЗВО.

Розглянуто методику використання рукопашного бою у фізичному вихованні студентів та їх ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості в роботі С. Рябцева [33]. У результаті проведених досліджень встановлено, що техніко-тактичні дії під час занять східними єдиноборствами є ефективним засобом єдиноборств та ефективним засобом впливу на розвиток координаційних здібностей. Важливою умовою проведення цих вправ є необхідність створення нестандартних ситуацій, в яких учасник повинен раціонально використовувати накопичений арсенал рухів в екстремальних умовах.

Відомо, що використання різних видів фізичної активності сприяє профілактиці захворювань, покращенню фізичної підготовленості організму, збільшенню тривалості життя організації повноцінного відпочинку, боротьбі зі шкідливими звичками, створенню умов для пізнання власних можливостей, а також забезпечує оптимальні обсяги рухової активності [5, с. 112; 15, с. 433; 18, с. 226; 19, с. 30].

Відбувається активний пошук нових форм і методів, спрямованих на підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Водночас аналіз фахової літератури (О. В. Дрозд, А. І. Драчук, В. П. Краснов,

А. В. Домашенко, Т. Ю. Круцевич та ін.) свідчить, що сучасна організація фізичного виховання у ЗВО є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу до занять фізичними вправами значної кількості студентів.

Зокрема, дослідження В. Є. Білогур констатується, що традиційна організація, зміст і методика теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують всебічне виховання майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі завдання [9].

Проблемам використання інвентарю на заняттях з фізичного виховання закладів вищої освіти присвячені роботи [1; 2; 16; 21; 28], які свідчать про доцільність використання спортивної боротьби на заняттях з фізичного виховання вказують на доцільність використання цього виду спорту.

С. В. Коробко [17] пропонує боротьбу сумо як ефективний засіб фізичного виховання. Автор зазначає, що практика залучення молоді до занять сумо свідчить про широкий оздоровчий ефект цих занять. Поєднання прагнення до екзотичних видів спорту, простота рухової діяльності, доступність оволодіння технічними прийомами дозволяє стверджувати, що сумо є цілком придатним видом спорту для зміцнення здоров'я. Науковець розглядає модель виховання фізичних якостей основної групи з використанням елементів боротьби.

Основним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я студентів та розвиток основних фізичних якостей [26, с. 30–33].

Ефективним засобом досягнення цієї мети є східні єдиноборства. Одним з найдавніших і найпоширеніших видів єдиноборств є боротьба, яка слугує ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності; а також має значний вплив на формування важливих морально-вольових якостей [3].

Боротьба в системі фізичного виховання посідає рівноправне місце серед інших видів фізичних вправ і реалізуються у формі навчально-тренувальних занять в основному відділенні згідно з навчальною сіткою та самостійних занять [1, с. 101–104].

Програма основного відділення зі спортивної боротьби базується на програмно-цільовому підході, який передбачає поетапне досягнення загальної мети через сукупність завдань, що відповідають напрямам підготовки університету.

Метою I етапу є адаптація студентів до інтенсивної та об'ємної інтелектуальної діяльності через заняття спортивною боротьбою.

Метою II етапу є зміцнення здоров'я студентів, подальше вивчення технічної діяльності у спортивній боротьбі, виконання юнацьких спортивних розрядів та сприяння всебічному розвитку організму.

Метою III рівня є подальше оволодіння технікою і тактикою спортивної боротьби, формування в студентів потреби вести здоровий спосіб життя з метою для подальшої реалізації в соціальній та професійній діяльності.

Метою IV ступеня є подальше оволодіння технікою і тактикою спортивної боротьби, виконання III – II спортивних розрядів [31; 25; 27].

Другим аспектом програми є поетапний розвиток техніко-тактичних основ спортивної боротьби, доцільне поєднання теоретичної та практичної підготовки, організація занять на основі підбору найбільш ефективних засобів і методів.

Студенти основного відділення на заняттях з фізичного виховання з використанням елементів спортивної боротьби повинні [4]:

- удосконалювати свою фізичну підготовленість і спортивну майстерність;
- виконувати контрольні вправи загальної та спеціальної підготовки борців вільного стилю;
- регулярно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, самостійно займатися вільною боротьбою за вказівкою тренера;

- своєчасно проходити медичні огляди;
- здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я та фізичного розвитку.

1.2 Формування здорового способу життя студентів як напрямок виховної роботи у ЗВО

Молодіжна політика щодо здорового способу життя має базуватися на таких основних напрямках та принципах: формування прозорової державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціально-екологічного підходу до здоров'я, активізація участі молоді та підвищення громадської активності, розвиток особистісних навичок через інформування, спеціальну освіту та навчання, переорієнтація системи охорони здоров'я на врахування проблем здорового способу життя [6].

Основою для вирішення проблеми формування цінностей здоров'я та здорового і повноцінного способу життя студентів є організація освітньої діяльності у закладі вищої освіти, в якому на основі базових знань про особливості професійно-прикладної та оздоровчої функцій процесу фізичного виховання і здоров'язбережувальних функцій процесу фізичного виховання, можна сформулювати особистісне ставлення до здоров'я, впевненість у своїх силах і можливостях (М. В. Дутчак; О. О. Єжова; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж; С. О. Сичов; Т. В. Сичова).

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як найважливішого чинника якості їхнього життя (В. О. Грузевський; Є. А. Захаріна; М. І. Маєвський; О. Ю. Марченко).

Незважаючи на велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, спостерігається явна неузгодженість між теорією та практикою. У зв'язку з цим аналіз наукової літератури свідчить про велику кількість підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання студентів на основі вивчення мотивації до занять фізичними вправами, але на практиці позитивних значущих змін не спостерігається [16].

Стратегія популяризації здорового способу життя має базуватися на двох стратегічних напрямках: покращення здоров'я для всіх та зменшення нерівності

у сфері охорони здоров'я шляхом вдосконалення лідерства та стратегічного управління в інтересах здоров'я.

Необхідною умовою також є врахування завдань, визначених міжнародною рамкою політики «Здоров'я – 2020»: інвестування в здоров'я на всіх етапах життя людини, розширення прав і можливостей громадян; вирішення найгостріших проблем неінфекційних та інфекційних захворювань; зміцнення систем охорони здоров'я, готовності та реагування на надзвичайні ситуації; посилення потенціалу громад та створення сприятливого середовища [7].

Популяризація здорового способу життя через освіту, створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища є одним із пріоритетів освітньої політики держави. Університети є найбільш ефективними інституціями для формування здорового способу життя та культури здоров'я студентів, які прагнуть використовувати свої можливості для гармонійного розвитку психофізичних здібностей молоді.

Популяризація здорового способу життя через освіту та створення освітнього середовища, сприятливого для збереження здоров'я, є одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері освіти. У цьому контексті завданням закладів вищої освіти є [24]:

- використання здоров'язберезувальних технологій навчання;
- дотримання режиму рухової активності, поєднання фізичного навантаження та статичного навантаження;
- організація збалансованого харчування;
- заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційно сприятливої атмосфери навчання;
- формування в студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

У своїх працях Н. Зимівець та В. Петрович зазначають, серед іншого, що у формуванні здорового способу життя важливу роль відіграють знання. Знання

понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «зміцнення здоров'я»; формування валеологічного світогляду [11, с. 58].

Валеологічний світогляд – система відповідних переконань особистості та почуття відповідальності за власне здоров'я і детермінант, спрямованих на зміцнення здоров'я організму, «інвестування» у здоров'я, адже внесок у здоров'я сьогодні сприятиме процвітання та благополуччю завтра; розвиток особистих навичок і здібностей, профілактика захворювань, функціональних обмежень та шкідливих звичок; психопрофілактика емоційних зривів стресів та депресій; здійснення активної профілактичної роботи та організація інтерактивних форм навчання для молоді до здорового способу життя.

У студентські роки формування здорового способу життя у студентів відбувається через валеологічне виховання, санітарно-гігієнічне виховання, заняття фізичною культурою та спортом тощо. Однак, виконання цих завдань можливе лише за умови комплексних зусиль. Одним із шляхів організації умов зайнятості студентської молоді виявлених у ході дослідження, є створення секцій, присвячених різним бойовим мистецтвам. бойових мистецтв. Одним із напрямів є розвиток різних видів бойових мистецтв, оскільки ці види діяльності наразі користуються високим попитом серед молоді.

Основними структурними підрозділами університету, діяльність яких спрямована на збереження здоров'я є: санітарний пункт, санаторій-профілакторій, студентська їдальня, соціально-психологічна служба, студентська профспілка.

Ще однією важливою керівною ланкою в процесі формування здорового способу життя та забезпечення його організації на рівні студентської академічної групи є інститут кураторів. Однак, як показує практика, вузький підхід кожного підрозділу у вирішенні цієї проблеми не дає бажаних результатів у покращенні здоров'я майбутнього трудового потенціалу країни. Тому збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя студентів потребує активного залучення та співпраці різних фахівців (лікарів,

юристів, психологів, педагогів, соціальних працівників) на засадах мультидисциплінарної команди [11].

Визначені та узгоджені напрями роботи, безпосередня взаємодія фахівців у команді сприятимуть покращенню умов життя студентів – навчання, дозвілля, побуту та впливатиме на всі складові здоров'я – фізичне, психічне, соціальне та духовне.

Діяльність кожного фахівця міждисциплінарної команди в процесі забезпечення здорового способу життя студентів в умовах університету має визначатися змістом і завданнями роботи відповідно до професійно-кваліфікаційної характеристики. Роль координатора такої команди має бути відведена фахівцю із соціальної роботи.

Фахівець із соціальної роботи, в обов'язки якого входить надання соціально-медичної допомоги. Її зміст полягає в організації заходів спрямованих на пропаганду здорового способу життя та допомогу людям в оволодінні основами першої медичної допомоги, харчування, санітарно-гігієнічних норм, організації планування сім'ї, формування відповідального ставлення до репродуктивної і статевої поведінки, організація медико-соціальної допомоги населенню, наукове обґрунтування і своєчасне вжиття заходів щодо збереження, підтримання і захисту нормального рівня життя і здоров'я людини.

1.3 Особливості формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств

Основним механізмом формування здорового способу життя є створення умов для цілеспрямованого впливу на поведінку та вчинки студентів. У результаті вивчення методичних підходів і практичного досвіду визначено організаційно-педагогічні умови ефективності реалізації завдання формування здорового способу життя у процесі занять із спортивних єдиноборств, зокрема:

- створення активно-діяльнісного освітнього середовища;

- формування здорового способу життя в активному освітньому середовищі;
- формування у студентів мотивів і цінностей здоров'я з метою досягнення особистого та професійного благополуччя;
- забезпечення органічної єдності та наступності теоретичної підготовки та практичної діяльності;
- створення середовища, сприятливого для збереження здоров'я;
- забезпечення самостійності студентів у своїх діях і вчинках;
- здійснення індивідуального підходу шляхом врахування здібностей та інтересів студентів [29].

Основними умовами, які підлягають моніторингу, є: рівень освітньо-кваліфікаційного рівня інструкторів секцій, санітарно-технічне та матеріально-технічне оснащення закладів, де проводяться заняття.

У процесі підготовки визначається базовий рівень психологічної готовності студента, оскільки від неї залежить прояв фізичних здібностей, технічних, тактичних та інтелектуальних здібностей, рівень морально-вольових якостей та психологічної цілісності.

Для розвитку вольових якостей і рис, необхідно навчитися керувати своєю поведінкою та свідомо долати все більш складні завдання і цілі, що вимагають докладання значних вольових зусиль протягом досить тривалого часу. Звідси випливає, що для розвитку моральних якостей і вольових якостей, заняття повинні проводитися на основі принципу доцільності, який полягає у виконанні необхідної роботи, тобто робити те, що потрібно, а не те що хочеться.

Варто підкреслити, що бойові мистецтва корисні не лише для тих студентів, які будуть практикувати їх у майбутньому. Безсумнівно, ті університети чиї випускники будуть спрямовані на подальшу роботу в спортивні школи, повинні обов'язково готувати студентів до такої специфічної діяльності.

Для таких студентів спеціальні заняття з бойових мистецтв повинні бути більш поглибленими. Що стосується студентів інших спеціальностей, єдиноборства також мають бути частиною дисципліни фізичного виховання.

У зв'язку з цим, я вважаю, що необхідно змінити навчальну дисципліну «Фізичне виховання» [27]. По-перше, типові практичні заняття з фізичного виховання не є цікавими для сучасних студентів. Єдиноборства не є типовим видом спорту, а тому його практичне застосування зможе залучити студентів до активного відвідування занять, підвищити бажання вчитися та вдосконалюватися.

По-друге, єдиноборства вимагають хорошої фізичної підготовки, що стане додатковим стимулом для студентів до вдосконалення своїх силових якостей та фізичної підготовленості організму.

Поняття фізичної підготовленості включає в себе розвиток, серед іншого сили, швидкості, витривалості, спритності, поліпшення рівноваги та витривалості. Швидкість – це, перш за все, швидкість виконання техніки, а також швидкість реакції. Ця риса важлива не тільки для майстра бойових мистецтв, а й для звичайної людини, незалежно від того, чим вона займається [13]. Особливо важливою вона є для студентів в процесі навчання, а бойові мистецтва вчать цьому за короткий проміжок часу, оскільки повільність не є чимось характерним для бойових мистецтв.

По-третє, бойові мистецтва допомагають студентам розвивати процес самоконтролю. Самоконтроль – це регулярне спостереження за своїм психічним і фізичним станом. Він також розвиває самоорганізацію студентів, що є досить важливим у всьому житті людини [18].

Ще одним важливим моментом є те, що навички бойових мистецтв, набуті студентами на практичних заняттях в університеті, можуть знадобитися в будь-який момент. Це пов'язано з тим, що не обов'язково працювати у сфері, яка характеризується застосуванням сили тощо.

Висновки до I розділу

Організація занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі має бути розглянута як комплексна психолого-педагогічна проблема, яка потребує залучення великої кількості різних фахівців. Організація занять повинна враховувати не лише фізичну підготовку студентів, а й їх психологічну готовність, інтереси та інші аспекти. Для цього необхідно розробляти і впроваджувати комплексні програми, які б враховували всі ці аспекти.

Формування здорового способу життя студентів є одним з головних напрямків виховної роботи у закладах вищої освіти. Для цього потрібно залучати як викладачів, так і студентів до активної фізичної діяльності, а також популяризувати здоровий спосіб життя серед студентів. Важливою складовою такого виховного процесу є забезпечення знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, що має бути організовано у вигляді спеціальних лекцій, семінарів, тренінгів тощо.

Особливості формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств полягають у поєднанні фізичних вправ із розвитком психічних та соціальних навичок. Для цього необхідно обрати правильний підхід до занять, забезпечити належний рівень тренерської підтримки, забезпечити необхідним спортивним обладнанням та забезпечити безпеку під час занять. Крім того, важливо гарантувати належний рівень мотивації та підтримки, що забезпечить успішний результат у формуванні здорового способу життя.

Загалом, навчально-спортивне середовище може стати ефективним інструментом для формування здорового способу життя студентів, якщо враховувати всі аспекти, пов'язані з організацією занять та виховним процесом у закладах вищої освіти. Важливо також популяризувати здоровий спосіб життя серед студентської громади та забезпечити належний рівень підтримки з боку викладачів та адміністрації закладу освіти.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІЗ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

2.1 Методи дослідження

З метою дослідження формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі було розроблено авторську анкету (додаток А).

У дослідженні було проаналізовано наступні блоки питань:

Блок 1: Соціально-демографічні характеристики.

Блок 2: Ставлення до здорового способу життя та спорту.

Блок 3: Мотиви ведення здорового способу життя та занять спортом.

Опитувальник спрямований на визначення ставлення респондентів до спорту та здорового способу життя, домінуючі мотиви ведення здорового способу життя та занять спортом. У заключній частині дослідження уточнюються соціально-демографічні характеристики респондентів.

У дослідженні використовувалися такі типи шкал: номінальні та порядкові шкали.

Порядкові шкали використовувалися для питання щодо статі. Це дає можливість визначити, які відповіді зустрічаються найчастіше, а також з'ясувати, які спільні риси існують серед опитаних.

При складанні відповідей на запитання найбільш повний перелік відповідей, до кожного з яких додається варіант «інше», що дозволяє оприлюднити розподіл у вигляді таблиць. Оскільки в багатьох питаннях допускається більше одного варіанту відповіді, то цілком можливо, що значення перевищить 100%.

Номінальні шкали використовувалися в питаннях про ставлення до шкідливих звичок, аспектів здорового способу життя, мотивів дотримання здорового способу життя та фізичної активності.

2.2 Організація дослідження

Обґрунтування проблеми дослідження. Спорт є невід'ємною частиною ведення здорового способу життя. Однак, окрім нього, він корелює з іншими, не менш важливими факторами. Спорт не тільки підтримує здоров'я, але й привертає увагу до проблеми зі здоров'ям тих, хто ним не займається.

Важливість ведення здорового способу життя впливає з того, що в сучасному світі все більш швидкий темп життя, збільшується кількість стресових ситуацій, зростає ризик нещасних випадків, техногенних катастроф, природних катаклізмів, збройних конфліктів, політичної нестабільності, які негативно впливають на стан здоров'я людини.

Спосіб життя людини формується під впливом установок. Чим більший вплив установок, які приписують здоровий спосіб життя, тим більше людина буде звертати увагу на фактори, які складають відповідну поведінку, особливо в частині важливості занять фізичними вправами і спортом у житті людини.

Мета дослідження – дослідити роль занять із спортивних єдиноборств у формуванні здорового способу життя студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що студенти, які відвідують заняття із спортивних єдиноборств, значно більше схильні до здорового способу життя, ніж ті, хто не займається спортом.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів, які були розділені на 3 рівноцінні групи по 20 осіб у кожній, за наступними характеристиками:

- респондент систематично відвідує заняття із спортивних єдиноборств;
- респондент цікавиться спортивними заходами;
- респондент не займається фізичною культурою та спортом.

Включені спортсмени різного рівня майстерності.

У гендерному розрізі переважали чоловіки, які займаються або цікавляться спортом – 44 респонденти. Серед респондентів, які займаються спортом, більшість – 80% чоловіків і 20% жінок. Респондентів, які не займаються і не цікавляться спортом, було порівну – 50% чоловіків і 50% жінок. Однак, варто зазначити, що жінки застосовують більше аспектів здорового способу життя.

Щодо віку, то переважна більшість респондентів у всіх вікових групах переважну більшість становлять респонденти віком від 17 до 20 років – 80% опитаних, у віці від 20 до 24 років – 20%.

Висновки до II розділу

З метою дослідження формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі було розроблено авторську анкету, текст якої представлено в додатку.

Мета дослідження – дослідити роль занять із спортивних єдиноборств у формуванні здорового способу життя студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що студенти, які відвідують заняття із спортивних єдиноборств, значно більше схильні до здорового способу життя, ніж ті, хто не займається спортом.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів, які були розділені на 3 рівні групи по 20 осіб у кожній. У гендерному розрізі переважали чоловіки, які займаються або цікавляться спортом – 44 респонденти. Серед респондентів, які займаються спортом, більшість – 80% чоловіків і 20% жінок. Респондентів, які не займаються і не цікавляться спортом, було порівну – 50% чоловіків і 50% жінок.

Щодо віку, то переважна більшість респондентів у всіх вікових групах переважну більшість становлять респонденти віком від 17 до 20 років – 80% опитаних, у віці від 20 до 24 років – 20%.

РОЗДІЛ III

ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

3.1 Аналіз досвіду організації формування здорового способу життя студентів у ЗВО

Формування здорового способу життя студентської молоді – це складний процес, який потребує активної участі не тільки закладів вищої освіти, а й держави та громадських організацій, починаючи із залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, через розробку інформаційно-просвітницьких програм та тренінгів здоров'язберезувального спрямування, але, перш за все, вимагає активної участі самих студентів, які повинні використовувати матеріальні та духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку.

Педагогічні колективи закладів вищої освіти в Україні розуміють важливість цієї проблеми, і в кожному закладі розроблена комплексна, цілісна система виховної роботи, спрямована на розвиток ціннісних орієнтацій студентів та сприяння їх духовному, гармонійному і фізичному вихованню.

Аналізуючи роботу ЗВО з досвіду організації формування здорового способу життя студентів, можна зробити висновок, що складовими цієї системи є:

- пропаганда здорового способу життя, профілактика алкоголізму, наркоманії та СНІДу,
- формування особистої санітарно-гігієнічної культури та активної участі у заняттях фізичною культурою і спортом;
- формування усвідомленого ставлення до професії;
- використання потужного потенціалу студентського самоврядування.

У закладах освіти ці компоненти реалізуються за такими напрямками: спорт, масове виховання, санітарно-гігієнічне виховання, волонтерство, гурткова та позакласна робота.

Виховна робота охоплює студентів усіх спеціальностей, у різних сферах їхнього життя. Вона включає систему позааудиторних заходів, які проводять куратори груп, організацію пізнавальної та розважальної діяльності в гуртожитках, роботу предметних гуртків, спортивних секцій, колективів художньої самодіяльності, студентських наукових товариств.

У кожному закладі створено комплексну систему заходів, спрямованих на підвищення мотивації студентів до здорового способу життя, покращення їхнього фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, зниження рівня захворюваності.

Усі заходи можна поділити на організаційно-адміністративні, профілактичні, соціально-матеріальні, позааудиторне фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі, спортивні.

Студенти мають можливість брати участь у заняттях з фізичного виховання, організовувати різноманітні спортивні свята та змагання у спортивному комплексі, гімнастичному залі, легкоатлетичному манежі, а також важливою частиною спортивної діяльності університетів є організація спортивних змагань.

Окрім добре налагодженої спортивної діяльності, університет плідно співпрацює зі студентським самоврядуванням. Саме за ініціативи студентського самоврядування університети спільно з регіональним молодіжними радами готують квести на тему здорового способу життя.

Заклади освіти усвідомлюють актуальність проблеми та проводять системну роботу з пропаганди здорового способу життя. Масові оздоровчі та спортивні заходи спрямовані на заохочення систематичних занять фізичною культурою та спортом для зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості та спортивних результатів студентів.

В університетах проводяться різноманітні заходи, спрямовані на пропаганду здорового способу життя, розвиток фізичних здібностей особистості та оздоровлення студентів. Студентське самоврядування проводить велику роботу з профілактики шкідливих звичок, обговорює нормативні документи щодо профілактики тютюнопаління та вживання наркотиків.

У планах виховної роботи керівників гуртків передбачено виховні години, присвячені профілактиці шкідливих звичок, здоровому харчуванню, режиму дня та відпочинку, збереженню здоров'я жінки та відповідальному материнству. Викладачі фізичної культури та керівники гуртків розробили різноманітні масові оздоровчі та спортивні заходи. Усі ці питання в обов'язковому порядку розглядаються на засіданнях навчальних рад та циклових комісій.

Спортивно-масова робота проводиться у формі Днів поля, спартакіад, спортивних змагань, зустрічей з працівниками служб у справах дітей міських рад, лікарями, спортивних секцій.

З студентами постійно проводиться інформаційна робота щодо попередження негативних проявів та шкідливості алкоголю, наркотиків і тютюнопаління у вигляді виховних годин, індивідуальних бесід, викладок літератури та листівок-звернень, зустрічей з лікарями (венерологом, наркологом, гінекологом), регулярними опитування.

Здоров'я студентів безпосередньо залежить від успішності у навчанні. Все це вимагає пильної уваги до організації студентського життя: створення оптимальних гігієнічних, екологічних і соціальних умов, а також належної організації освітнього процесу. Розумне дозвілля студентів, розвиток їх творчих здібностей перешкоджають формуванню шкідливих звичок, створюють атмосферу, несприйнятливую до негативної поведінки, допомагають розумно проводити дозвілля. Цьому сприяє організація різноманітних волонтерських заходів, тематичних вечорів конкурсів, розважальних та шоу-програм, концертів.

Діяльність педагогів зі студентами спрямована на формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я надавати цілеспрямовану допомогу в раціональній організації життя підопічних та оптимальній соціальній адаптації до соціально обумовленого середовища навчання та дозволя.

Ключовими завданнями в роботі педагогів будуть наступні:

- формування у студентів позитивного ставлення до власного здоров'я як цінності та своєї ролі у його збереженні;
- виявлення серед студентів тих, хто має значні проблеми зі здоров'ям (інвалідність, хронічні захворювання тощо) та інформування про це інших членів мультидисциплінарної команди з метою надання необхідних медико-соціальних послуг;
- сприяння набуттю студентами знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя, формування стійких поглядів і переконань про необхідність проведення оздоровчих та профілактичних заходів і вчинків;
- привчання до виконання правил і норм дотримання режиму дня, харчування, санітарно-гігієнічних правил навчання, відпочинку та побуту, навчання самоконтролю за станом власного здоров'я;
- пробудження потреби в руховій активності, залучення студентів до активних занять фізичною культурою і спортом в існуючих секціях та клубах університету, організація днів поля, змагань, екскурсій вихідного дня [10, с. 441].

Провідними фахівцями мультидисциплінарної команди зі збереження та зміцнення здоров'я студентів є керівник, лікар створеного в університеті закладу охорони здоров'я (фельдшер або медична сестра), а також середній медичний персонал (терапевт фізіотерапевт, стоматолог, психотерапевт, працівник поліклініки або клініки, до складу якої входить Центр здоров'я [19].

Медична практика фахівців центру здоров'я передбачає комплекс спеціальних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення санітарної культури, профілактику захворювань та інвалідності, діагностику,

надання допомоги людям з гострими та хронічними захворюваннями, а також реабілітацію хворих та інвалідів.

Слід зазначити, що діяльність пункту здоров'я повинна ґрунтуватися на принципах ранньої диспансеризації – системи лікувально-профілактичних заходів, що включає активне спостереження за станом здоров'я студентів, обстеження умов їх навчання та побуту, забезпечення повноцінного фізичного розвитку та збереження здоров'я, а також попередження захворювань шляхом проведення відповідних лікувально-профілактичних, санітарно-гігієнічних і соціальних заходів.

До основних завдань медичних працівників належать включають наступні види діяльності:

- організація регулярних профілактичних оглядів та проведення моніторинг стану здоров'я студентів;
- за результатами щорічних медичних оглядів виокремлювати категорії студентів, які потребують першочергової корекції стану здоров'я на засадах санаторно-профілактичної допомоги, розробити індивідуальні карти здоров'я студентів;
- проводити аналіз захворюваності студентів з тимчасовими з інформуванням старост академічних груп, розробляти заходи щодо її зниження;
- проводити імунізацію та вітамінізацію студентів;
- забезпечення розвитку лікувально-фізкультурної роботи та оздоровчої роботи в роботі зі студентами;
- проведення інформаційно-просвітницької роботи щодо запобігання поширенню серед студентів соціально небезпечних захворювань (алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, ВІЛ / СНІДу, венеричних захворювань);
- забезпечення організації здорового та недорогого харчування в університеті, дієтичного харчування студентів у санаторії-профілакторії;

- забезпечення студентів очищеною питною водою та оптимальними санітарно-гігієнічними умовами для навчання в університеті;
- проведення санітарно-гігієнічних заходів, пов'язаних з респіраторними вірусними інфекціями та грипом [12, с. 16].

Загалом політика формування здорового способу життя та свідомого ставлення студентів до власного здоров'я має реалізовуватися через поширення знань, навичок і вмінь в контексті реалізації механізму міжсекторальної взаємодії фахівців освітньої, правової, соціальної та медичної сфер. Зокрема, у одних випадках робота буде будуватися виключно як просвітницько-профілактична, в інших – корекційна або навіть лікувально-корекційна [36, с. 86].

Процес формування здорового способу життя студентів має відбуватися у двох напрямках:

1) робота над здоров'ям, створення сприятливих умов для здорового соціально-психологічного та санітарно-гігієнічного середовища як основи для формування свідомого ставлення молодшої людини до власного здоров'я;

2) заходи, спрямовані на формування позитивної мотивації до здоров'я, потреби вести здоровий спосіб життя; прищеплення знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я [34, с. 166].

3.2 Оцінка розвитку здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств

З метою визначення кореляції між групами респондентів було проведено опитування, в якому ставилися питання про дотримання здорового способу життя та наявність шкідливих звичок. Переважна більшість респондентів відповіли, що не вживають тютюну або нікотинові тютюну або нікотинових виробів – 15% респондентів дали таку відповідь. Найбільший відсоток респондентів, які зазначили, що не вживають тютюну або нікотинові вироби, були респонденти, які не займаються спортом – 20%, дещо менше курців серед тих, хто займається спортом – 5% (рис. 3.1).

Результати представлені на рис. 3.1.

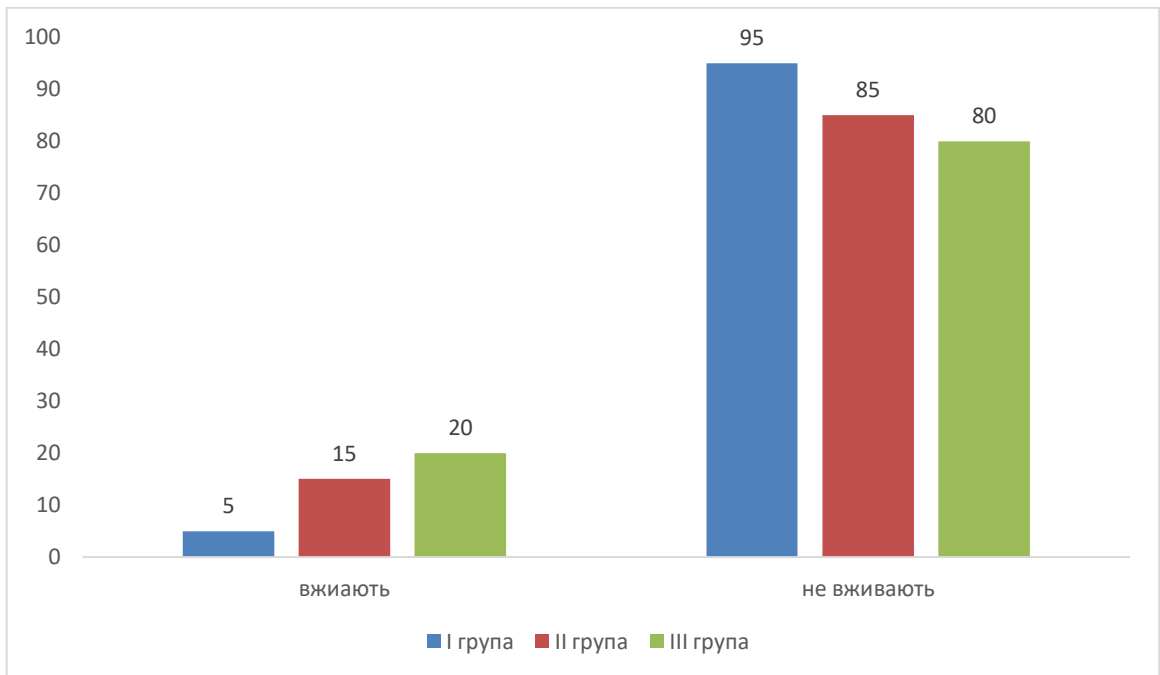


Рис. 3.1. Співвідношення респондентів за дотриманням здорового способу життя та наявністю шкідливих звичок, %

Водночас, алкогольні напої вживають більшість респондентів у всіх трьох групах, тоді як найменше респондентів, які вживають алкогольні напої, у групі тих, які не займаються спортом – 60%, найвищий відсоток респондентів, які вживають алкоголь, був серед тих, хто займається спортом – 65%. (рис. 3.2).

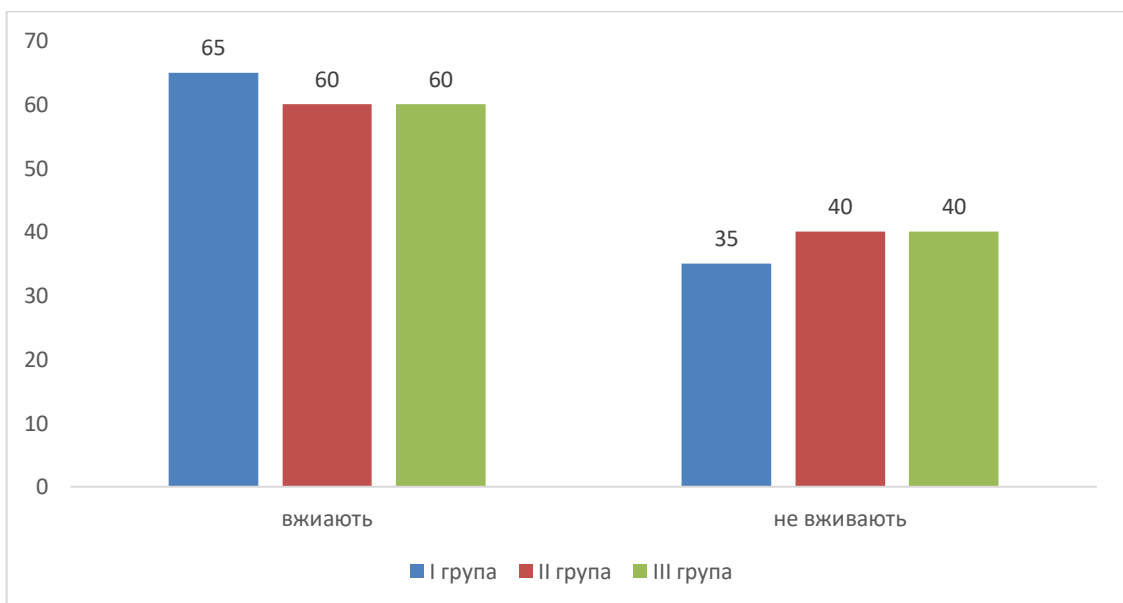


Рис. 3.2. Співвідношення респондентів за частотою вживання алкогольних напоїв, %

Оптимальна тривалість сну, що складає 8–9 годин, спостерігається у більшості спортсменів – 70%, а 15% респондентів, які сплять менше 8 годин, не висипаються. Найменша кількість людей, які сплять менше 8 годин серед людей, які займаються спортом – лише 5.

Надмірно багато сплять, тобто сплять більше 10 годин на добу, приблизно однаково серед респондентів у всіх групах – 5% опитаних. Сплять по 6–8 годин приблизно однаково респондентів, які не мають жодного відношення до спорту, і тих, хто займається спортом – 65% і 70% відповідно, тоді як кількість спортсменів значно менше – лише 20% (**рис. 3.3**).

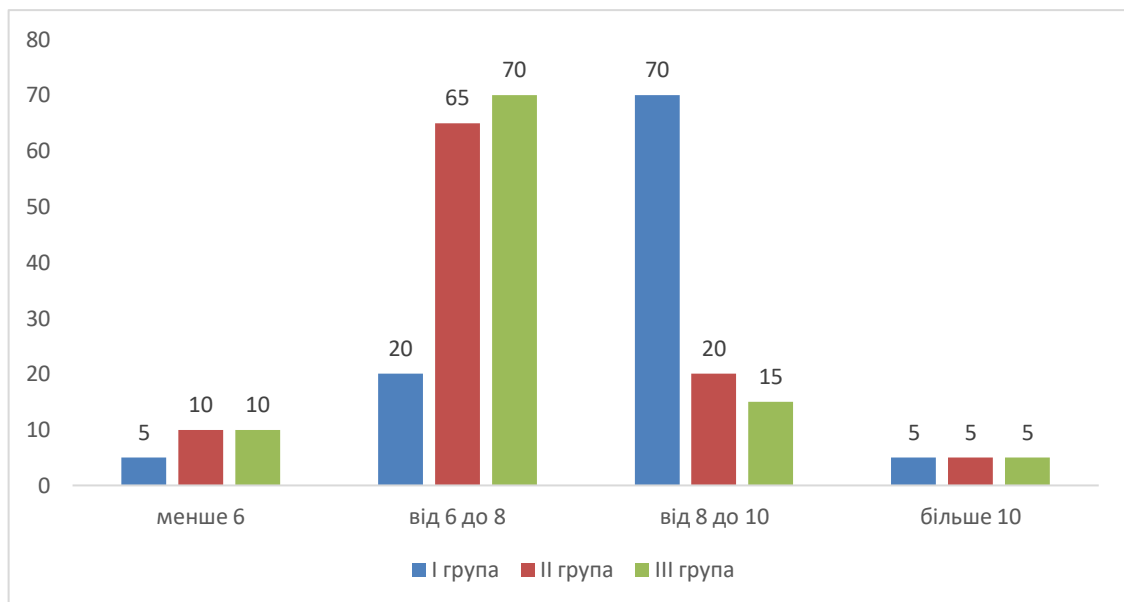


Рис. 3.3. Співвідношення респондентів за тривалістю сну, %

На запитання про харчування найпопулярнішою відповіддю була «3 рази на день», яку дали 70% респондентів. Найбільша кількість респондентів, які споживають їжу тричі на день, виявилася найбільшою серед респондентів у групі спортсменів – 80%. У групі респондентів, які займаються фізичною культурою та спортом, вказували варіант відповіді «4-разове харчування» – 10%, менше респондентів, які не займаються і не беруть участі у спортивних змаганнях – 5%.

Респонденти, які не займаються спортом, дали такі відповіді що їдять «раз на день» – 5%, серед тих, хто займається спортом такої відповіді не дав

ніхто. Відповідь на питання, що вони їдять двічі на день серед респондентів, які займаються спортом – 20% (рис. 3.4).

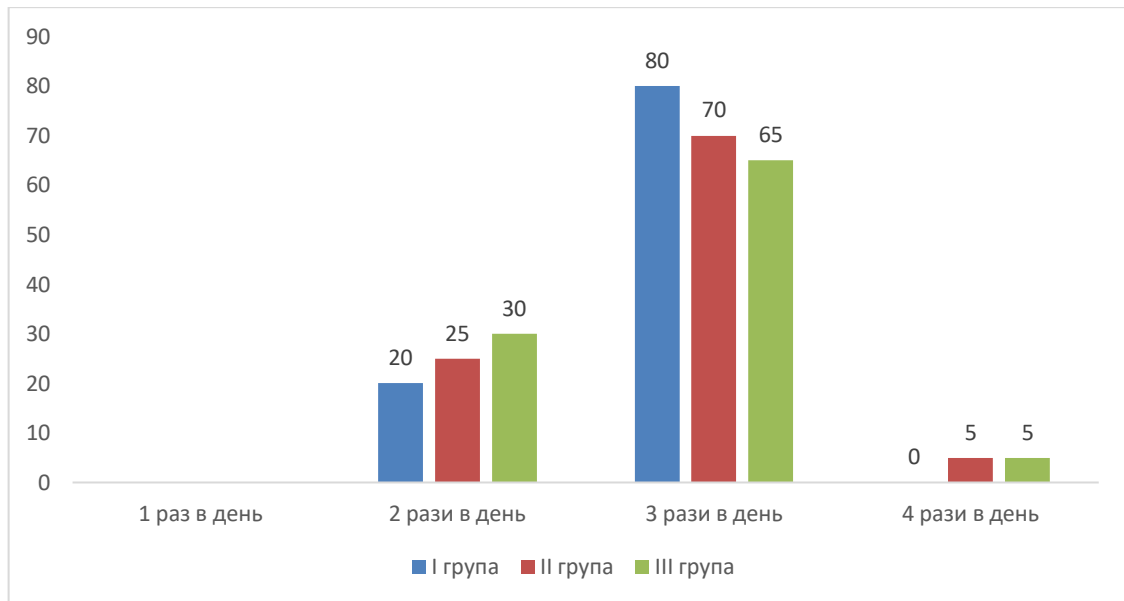


Рис. 3.4. Співвідношення респондентів за кількістю прийомів їжі, %

На запитання про ставлення до наркотиків переважна більшість респондентів відповіли, що ставляться до наркотиків негативно – 85%. Групу респондентів, які дали найбільш негативну відповідь в групі респондентів, які займаються спортом – 95%, дещо менше серед респондентів, які цікавляться спортом – 90%, і помітно менше респондентів, які дали таку ж відповідь, які не мають жодного відношення до спорту – 80%.

Відсоток тих, хто не займається спортом і проходить медичне обстеження раз на рік, склав 80%, причому пропорція між тими, хто не займається спортом, і тими, хто займається цікавиться однакова.

Респонденти, які займаються спортом, сказали, що вони проходять медичні огляди щонайменше раз на рік – 95%, причому половина з них відповіли що вони не обмежуються одним оглядом на рік і повторюють його протягом року.

Серед тих, хто займається спортом, не знайшлося жодного які відповіли, що проходять медичні огляди кожні 3 роки або рідше (рис. 3.5).

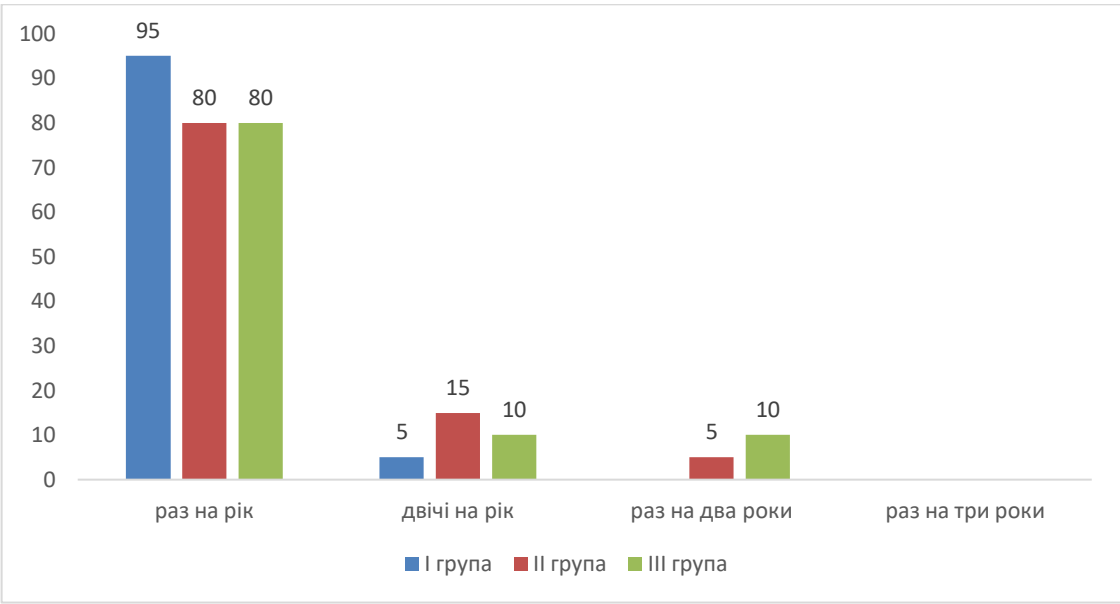


Рис. 3.5. Співвідношення респондентів за частотою проходження повноцінного медичного огляду, %

Респонденти також відповіли на запитання про підтримку свого імунітету. До групи респондентів, які найбільше піклуються про свій імунітет, увійшли респонденти, які займаються спортом – 50%. Серед респондентів, які не займаються спортом, лише 20% респондентів піклуються про свій імунітет. Серед тих, хто цікавиться спортом – 30% (рис. 3.6).

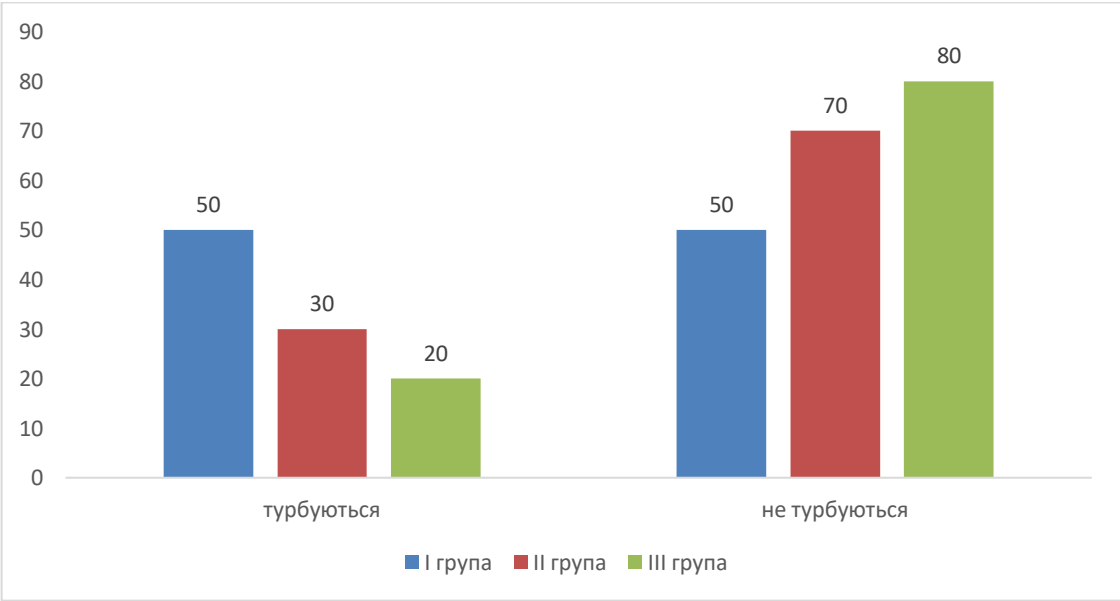


Рис. 3.6. Співвідношення респондентів за піклуванням про власний імунітет, %

Одне з найбільш нездорових занять у сучасному світі проводити багато часу за комп'ютером. Це негативно впливає на зір, серцево-судинну систему, травну систему та хребет. Найменше часу за комп'ютером проводять люди, які займаються спортом. Серед них найбільше часу за комп'ютером проводять ті, хто проводить за ним менше однієї години на день – 50%. Тих, хто проводить за комп'ютером більше 5 годин на день – 5%. 15% респондентів, які не захоплюються спортом, проводять за комп'ютером менше 1 годин на день, а 10% – більше 1 години на день, 10% з них проводять за комп'ютером більше 5 годин.

Респондентів, які проводять за комп'ютером від 1 до 2 годин на день, та займаються спортом, і тих, хто не займається спортом, кількість респондентів приблизно однакова – 35%, спортсменів – 20%. Респонденти з неспортивних груп проводять за комп'ютером 2–3 години на день – 20% (рис. 3.7).

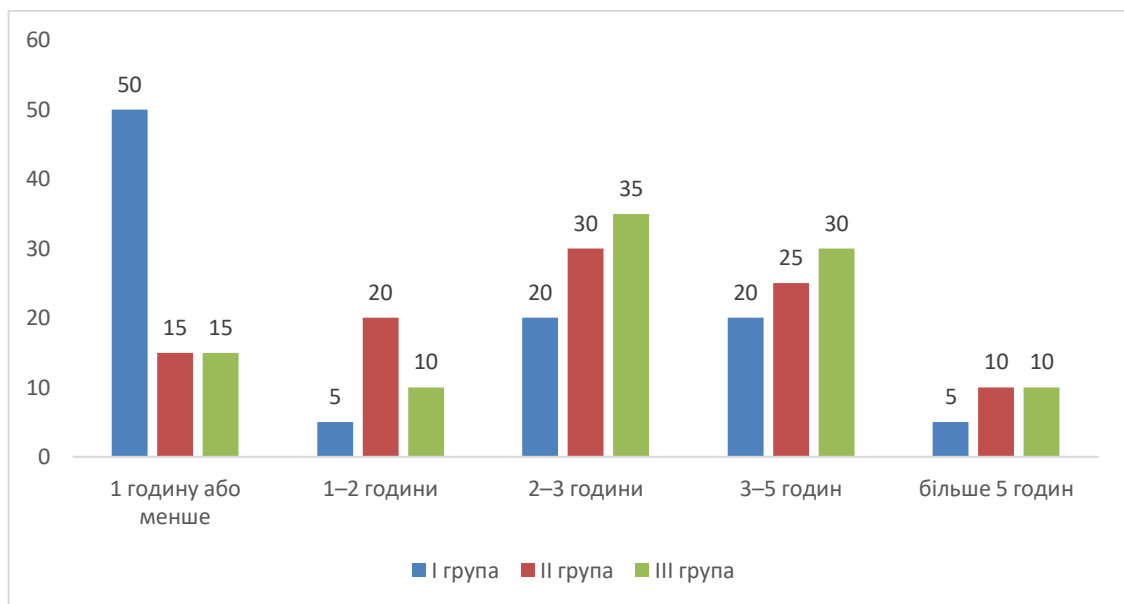


Рис. 3.7. Співвідношення респондентів за часом проведення за комп'ютером, %

На запитання, якими аспектами життєдіяльності людини задоволені респонденти продемонстрували кореляцію з попередніми відповідями. Наприклад, більшість респондентів, які займаються спортом найбільше задоволені харчуванням – 85%. Трохи менше респондентів відповіли так само,

серед тих, хто захоплюється спортом – 80%. Найменший відсоток респондентів, які не мають жодного відношення до спорту – 75%.

Респондентів, які найбільше задоволені своєю фізичною активністю, також найбільше серед респондентів, які займаються спортом, а саме 100%, що пов'язано не лише з тим, що вони займаються фізичною активністю, а й з тим, що вони менше часу проводять перед комп'ютером.

Лише 25% респондентів, які не займаються і не цікавляться спортом, повідомили, що задоволені своєю фізичною активністю. Вони, в свою чергу, найчастіше говорили, що проводять багато часу за комп'ютером, і найменше схильні були вказувати, що проводять за комп'ютером менше 1 години на день.

Серед респондентів, які відповіли, що задоволені своїм сном, найчастіше відповідали респонденти, які займаються спортом – 60%, а найрідше – респонденти, які проводять за комп'ютером менше 1 години на день.

Респонденти, які займаються спортом, найбільш задоволені своїм дозвіллям (50%). Респонденти, які найбільш задоволені своїм дозвіллям, найчастіше говорили, що заняття спортом – це відпочинок. Менш задоволені своїм дозвіллям респонденти, які займаються спортом – 45%, тоді як респонденти, які не мають жодного відношення до спорту, – 35%. З емоційної точки зору, найбільш задоволеними знову ж таки є респонденти, які займаються спортом – 90%, далі йдуть ті, хто цікавиться спортом – 75%, а серед тих, хто не займається спортом – 65%.

Потім респонденти висловлювали своє ставлення до переліку тверджень. Про те, що спорт має негативний вплив на здоров'я людини здоров'я людини ствердно заявило 45% респондентів, які займаються спортом. З цією думкою погодилися також 30% респондентів, які цікавляться спортом, і лише 20% респондентів, які не мають жодного відношення до спорту.

Найбільший відсоток тих, хто цікавиться спортивними змаганнями, 95% з яких погодилися з тим, що «спортсмен звучить гордо». Трохи менше тих, хто погодився з цим судженням серед тих, хто займається спортом – 85%, і ще менше серед тих, хто не займається або не цікавиться спортом – 80%. Лише 5%

опитаних зізналися, що мають кумирів у світі спорту, причому значно більший відсоток згодних з цим твердженням респондентів, які цікавляться спортом – 75%, респондентів, які займаються та спортом, згодних з цим твердженням 70%.

З тим, що спортсмен є взірцем здорового способу життя, погодилися більшість тих, хто не займається спортом – 70%. Серед тих, хто займається спортом, погодилися з цим твердженням лише 30%.

Водночас серед респондентів, які не цікавляться спортом і погодилися з твердженням, – 75%, що більше, ніж респондентів які займаються спортом і також погодилися, – 65%.

На запитання про мотиви занять спортом найбільший відсоток респондентів погодилися з твердженням про самоствердження – 55%. Цей варіант відповіді був найбільш популярним серед респондентів, які займаються спортом – 85%.

У респондентів, які займаються спортом цей варіант відповіді отримав оцінку у 50%. У респонденти, які не цікавляться спортом – 40%. Заняття спортом як соціальну орієнтацію обрали 35% респондентів, які займаються спортом, 30% респондентів, які не пов'язані зі спортом.

Однаково велика різниця між групою респондентів, які займаються спортом, і групою респондентів, які не займаються спортом, спостерігається за варіантом відповіді «щоб відновитися після хвороби або травми». Таку відповідь дали 45% респондентів.

Найпопулярніша відповідь серед тих, хто не займається спортом є збереження здоров'я. Цей варіант відповіді обрали більше половини респондентів, які не займаються спортом – 55%.

Найбільше ця відповідь була найбільш популярною серед респондентів, які займаються спортом – 60%. Серед респондентів, які не займаються спортом, її обрали 50%. Також популярним був варіант, в якому респонденти вказали красу як мотив. Цей варіант виявився найпопулярнішим серед респондентів, які

не займаються спортом – 55%, серед респондентів, які не займаються цей варіант відповіді виявився менш популярним – 25%.

У наступному питанні респонденти відповідали, чому вони не ведуть здоровий спосіб життя. Серед респондентів, які займаються спортом, найпопулярнішою відповіддю відсутність бажання вести здоровий спосіб життя – 40%, респондентів, які не займаються спортом – 35%,

Серед усіх респондентів найпопулярнішим варіантом відповіді була лінь – таку відповідь дали 30% респондентів. Передусім цей варіант найчастіше обирали респонденти, які захоплюються спортом – 35%, цей варіант зазначали респонденти, які займаються спортом дещо рідше – 30%, найрідше цей варіант вказували респонденти, які займаються спортом.

Найменш важливою причиною є брак знань про здоровий спосіб життя, на цю причину вказали лише 5% респондентів, які не займаються спортом. Також непопулярною виявилася відповідь, пов'язана з фінансовими ресурсами. Її назвали лише 20% респондентів, які не займаються спортом, і ще менше респондентів, які займаються спортом, які займаються спортом, – 10%.

Респонденти майже порівну вказали на недостатній розвиток інфраструктури. Найменше згадували цей варіант респонденти, які займаються спортом – 10%, трохи більше респонденти, які не займаються спортом, дали однакову відповідь – 15%.

Перешкод для ведення здорового способу життя не існує для більшості респондентів, які беруть участь у заняттях спортом – 55%, значно менше респондентів, які не займаються спортом, дали таку відповідь – по 15% у кожному випадку.

Переважає більшість респондентів вважають, що прищеплення прагнення до здорового способу життя є обов'язком батьків, так вважають 60% респондентів. Ця відповідь найбільш популярна серед респондентів, які займаються спортом – 60%, дещо менше серед респондентів, які не займаються спортом – 55%.

Наступною за популярністю відповіддю є самоконтроль, який допомагає формувати схильність до здорового способу життя. Ця відповідь була помітно популярнішою серед респондентів, які займаються спортом – 65%.

Про те, що держава повинна впливати на схильність до здорового способу життя відповіли 30% респондентів, які цікавляться спортом. Цей варіант найбільш популярний серед респондентів, які займаються спортом, – 40%, а найменш популярний серед респондентів, які не займаються спортом – 15%.

Найменш популярним був варіант відповіді, який вказував на заклади охорони здоров'я. Лише 10% респондентів, які займаються спортом, обрали цей варіант відповіді.

Інше питання стосувалося того, наскільки фінансові можливості важливі для ведення здорового способу життя. Переважна меншість респондентів відповіли, що заняття спортом впливають на них фінансово – 10%.

50% респондентів зазначили, що заняття спортом не вплинуть на них фінансово. І навпаки, 35% респондентів зазначили, що це фінансова складова матиме незначний вплив, якщо вони займатимуться спортом.

Найменша кількість респондентів, для яких заняття спортом мали б фінансовий вплив, сконцентрована серед респондентів, які займаються спортом – 10%. Водночас для 60% фінансова складова не матиме жодного впливу на респондентів, які займаються спортом, тоді як серед респондентів, які не займаються спортом, 30% також вказали цей варіант відповіді.

Отримані дані дозволили зробити висновок, що люди, які беруть участь у спортивних змаганнях, мають більш здоровий спосіб життя, ніж інші. Однак навіть серед них існує велика кількість людей, які не дотримуються основних правил здорового способу життя.

Захоплення спортом є одним із чинників ставлення до здорового способу життя. Однак головна проблема полягає в тому, що, незважаючи на позитивний імідж спортсменів з боку людей з різним сприйняттям відчувається гостра нестача мотивації дотримуватися норм здорового способу життя.

3.3 Модель формування здорового способу життя у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі

Завдання формування здорового способу життя студентів полягає у створенні умов для його опанування на трьох рівнях:

- формування позитивної мотивації;
- формування інтегрованих знань
- включення в навчальну діяльність та майбутню професійну діяльність.

Виокремлення змісту формування здорового способу життя студентів дозволяє визначити основні орієнтири організації позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи:

- спортивна діяльність ґрунтується на життєвому досвіді та мотивації студентів;
- тренування супроводжуються особистісно-орієнтованим діалогом і співпрацею;
- тренувальний процес передбачає повне оволодіння студентами спортивною діяльністю;
- діяльність планується, виконується, коригується та оцінюється самим студентом, групою та викладачем;
- діяльність сприяє якомого ширшому сприйняттю реального життя та діяльність сприяє якомого ширшому сприйняттю реального життя і тренувального процесу;
- результати діяльності інтегруються в практичний емоційно-ціннісний досвід студентів і співвідносяться з можливостями їх професійного використання та саморозвитку, самовдосконалення.

Все є узагальнено нами на рисунку 3.8.



Рис. 3.8. Методика формування здорового способу життя студентів у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі

Джерелом особистісного розвитку є не тільки виконання діяльності, а й її результат, який сприймається як індивідуальне досягнення, успіх. Ситуація успіху може стати своєрідним пусковим механізмом для подальшого особистісного розвитку.

Ситуація успіху – це цілеспрямоване, організоване поєднання умов, що створює можливість досягнення значущих результатів у діяльності. Вона є результатом добре продуманої, підготовленої стратегії і тактики. Використання педагогами ситуацій успіху сприяє підвищенню тону тренування, підвищенню ефективності тренувальної діяльності, допомагає реалізувати себе як повноцінного, здорового члена суспільства.

Освіта з питань здорового способу життя має носити систематичний характер і сприяти гармонійному розвитку розумових і фізичних здібностей молоді. Воно не обмежується періодичним акцентуванням уваги на підвищенні обізнаності про здоровий спосіб життя як колективну цінність. Така робота включає в себе:

- вивчення уявлень молоді про здорового способу життя та розробку методів оцінки стану здоров'я індивіда;
- формування обізнаності та культури здорового способу життя;
- розробка методів навчання молоді здоровому способу життя для молоді [23].

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичного виховання студентів університету є сформованість культури здоров'я студентів, володіння ними основами методики зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення за допомогою традиційних і нетрадиційних засобів, уміння застосовувати фізкультурно-оздоровчі технології на практиці.

Доцільним є запровадження у закладах вищої освіти спеціальних медичних, оздоровчих та рекреаційних груп фізичної культури, метою яких є відновлення сил засобами фізичного виховання т (фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги).

З метою формування здорового способу життя можна дати наступні рекомендації студентам [22]:

- своєчасне виконання навчальних завдань протягом усього семестру, без надмірних навантажень у період заліків та іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та режиму відпочинку;
- удосконалення вмінь студентів спілкуватися студентів між собою та з викладачами;
- дотримання всіх факторів здорового способу життя;
- навчання студентів самоконтролю за станом організму.

Слід зазначити, що формування здорового способу життя у студентів повинне бути комплексним і враховувати такі аспекти, як фізична активність,

правильне харчування, здоровий сон та психологічний комфорт. В залежності від спеціальності, можуть визначатися додаткові аспекти, наприклад, профілактика професійних захворювань.

Модель формування здорового способу життя студентів на заняттях з єдиноборства у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі може включати наступні етапи:

1. Визначення цілей та завдань. Наприклад, збільшення фізичної активності студентів, підвищення їхньої здатності до самоконтролю та дисципліни, формування здорового способу життя.
2. Планування занять. Відповідно до завдань, визначених на першому етапі, слід планувати різні види занять з єдиноборств, які відповідають рівню фізичної підготовки та інтересам студентів, наприклад, заняття зі спортивної підготовки та фітнесу.
3. Організація спортивних заходів та змагань. Це можуть бути змагання між групами та студентами різних спеціальностей, турніри тощо.
4. Контроль та оцінка результатів. Слід вести постійний моніторинг рівня фізичної підготовки студентів, їхнього здоров'я та самопочуття. Для цього можна використовувати різні методи оцінки, такі як тестування фізичної підготовки, анкети про самопочуття та стан здоров'я, а також спостереження за фізичними показниками студентів.
5. Залучення експертів. У процесі розробки та реалізації моделі формування здорового способу життя студентів можна залучати експертів з різних сфер, таких як тренери з єдиноборств, дієтологи, психологи тощо. Вони можуть допомогти в плануванні занять, підготовці до змагань та контролі за результатами.
6. Популяризація. Для успішної реалізації моделі формування здорового способу життя студентів на заняттях з єдиноборства у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, слід проводити інформаційну роботу серед студентів та викладачів. Важливо пояснити користь фізичної

активності та правильного харчування, а також переконати студентів у важливості здорового способу життя.

Нарешті, необхідно пам'ятати, що модель формування здорового способу життя студентів на заняттях з єдиноборства у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі повинна бути гнучкою та адаптивною до різних умов та обставин, а також регулярно оновлюватися та вдосконалюватися.

3.4. Технологія організації процесу формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств

Щоб урізноманітнити форми роботи, доцільно залучати відомих спортсменів та тренерів місцевого та всеукраїнського масштабу. При цьому потрібно привернути якомога більше уваги до позитивного особистого прикладу запрошеного гостя, який органічно пов'язаний з якостями викладача фізичного виховання та культури здоров'я.

З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно використовується метод негативного прикладу. Сутність цього методу полягає в можливості виховного впливу, за допомогою якого педагог звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів з метою формування свідомого ставлення до дійсності та норм поведінки. Цей метод доцільно використовувати для демонстрації шкідливості наслідування негативних звичок.

Метод вправ використовується для мотивації студентів до здорового способу життя як спосіб виховання підростаючого покоління через організацію раціональної рухової активності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Це метод навчання, що полягає в систематичному, організованому, багаторазовому виконанні певних видів діяльності з метою оволодіння ними, підвищення працездатності та вироблення вмінь і навичок і навичок.

Заслугує на увагу також метод стимулювання (заохочення). Заохочення – це спосіб педагогічного впливу на особистість, який виражає позитивну оцінку педагогом поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання активності.

Метод стимулювання (заохочення) полягає у позитивній оцінці здоров'язбережувальної поведінки студентів, стимулюванні їх до щоденного впровадження елементів здорового способу життя [14]. Основними видами заохочення є схвалення, усна подяка, додаткові бали та премії, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок.

Ще одним ключовим напрямом діяльності у формуванні мотивації студентів до здорового способу життя є культурно-просвітницькі форми роботи, які передбачають відвідування художніх виставок, картинних музеїв і галерей, присвячених здоров'ю та спорту. галерей, пов'язаних зі здоров'ям, спортом і фізичною культурою.

Таким чином, слід зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людей як необхідної умови прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках [8, с. 10].

Для здорового способу життя важливою є робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль відіграє педагог, який своєю діяльністю та завданнями пропагує ідеї збереження та зміцнення здоров'я; через фізичну культуру формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

Висновки до III розділу

Виховна робота охоплює студентів усіх спеціальностей, у різних сферах їхнього життя. Вона включає систему позааудиторних заходів, які проводять куратори груп, організацію пізнавальної та розважальної діяльності в гуртожитках, роботу предметних гуртків, спортивних секцій, колективів художньої самодіяльності, студентських наукових товариств.

У планах виховної роботи керівників гуртків передбачено виховні години, присвячені профілактиці шкідливих звичок, здоровому харчуванню, режиму дня та відпочинку, збереженню здоров'я жінки та відповідальному материнству. Викладачі фізичної культури та керівники гуртків розробили різноманітні масові оздоровчі та спортивні заходи.

Усі ці питання в обов'язковому порядку розглядаються на засіданнях навчальних рад та циклових комісій.

Отримані дані анкетування дозволили зробити висновок, що люди, які беруть участь у спортивних змаганнях, мають більш здоровий спосіб життя, ніж інші. Однак навіть серед них існує велика кількість людей, які не дотримуються основних правил здорового способу життя.

Захоплення спортом є одним із чинників ставлення до здорового способу життя. Однак головна проблема полягає в тому, що, незважаючи на позитивний імідж спортсменів з боку людей з різним сприйняттям відчувається гостра нестача мотивації дотримуватися норм здорового способу життя.

Виокремлення змісту формування здорового способу життя студентів дозволяє визначити основні орієнтири організації позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи: спортивна діяльність ґрунтується на життєвому досвіді та мотивації студентів; тренування супроводжуються особистісно-орієнтованим діалогом і співпрацею; тренувальний процес передбачає повне оволодіння студентами спортивною діяльністю; діяльність планується, виконується, коригується та оцінюється самим студентом, групою та викладачем; діяльність сприяє якомога ширшому сприйняттю реального життя та діяльність сприяє якомога ширшому сприйняттю реального життя і тренувального процесу; результати діяльності інтегруються в практичний емоційно-ціннісний досвід студентів і співвідносяться з можливостями їх професійного використання та саморозвитку, самовдосконалення.

З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно використовується метод негативного прикладу. Сутність цього методу полягає в можливості виховного впливу, за допомогою якого педагог

звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів з метою формування свідомого ставлення до дійсності та норм поведінки. Цей метод доцільно використовувати для демонстрації шкідливості наслідування негативних звичок.

Для здорового способу життя важливою є робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль відіграє педагог, який своєю діяльністю та завданнями пропагує ідеї збереження та зміцнення здоров'я; через фізичну культуру формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Отже, з проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

Здоровий спосіб життя студентів є однією з ключових складових виховання в університетах України. Заняття спортивними єдиноборствами можуть бути ефективним інструментом для формування здорового способу життя студентів, оскільки вони сприяють фізичному розвитку, психологічній стійкості та соціальній адаптації.

Організація занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі може бути важкою психолого-педагогічною проблемою, оскільки потребує налагодження діалогу між тренером і студентами, забезпечення необхідних умов для тренувань та координації з іншими активностями, які студенти можуть мати. Проте, успішна організація занять може принести вагомі психологічні та фізичні переваги.

Формування здорового способу життя студентів повинне бути одним з напрямів виховної роботи у ЗВО. Для досягнення цієї мети, важливо розробляти та впроваджувати різноманітні програми та заходи, що сприяють зміцненню фізичного та психологічного здоров'я студентів.

У процесі занять із спортивних єдиноборств важливо враховувати особливості формування здорового способу життя студентів. Це можна здійснювати за допомогою різних методик та підходів, що сприяють розвитку фізичної підготовки. Цей напрямок виховної роботи є дуже ефективним. У процесі занять із спортивних єдиноборств студенти розвивають фізичну силу, витривалість, гнучкість та координацію рухів, що позитивно впливає на їх здоров'я.

Проведено аналіз досвіду організації формування здорового способу життя студентів у ЗВО. Слід зазначити, що на сьогоднішній день багато університетів в Україні звертають увагу на виховання студентів з точки зору здорового способу життя. Наприклад, проводяться різноманітні спортивні змагання. Це дозволяє студентам не тільки займатися спортом, а й

налагоджувати соціальні зв'язки, знайомитися зі своїми одногрупниками та студентами інших груп, що сприяє їх соціальній адаптації та розвитку.

У дослідженні також зазначено оцінку розвитку здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств. Для цього було використано такий метод як анкетування.

Технологія організації процесу формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств може включати такі етапи, як визначення цілей та завдань, планування занять, організація спортивних заходів та змагань, контроль та оцінка результатів.

Отже, дослідження формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств може бути дуже актуальним та корисним для практичної роботи в університетах. Важливо розробляти ефективні методи та технології виховання студентів з точки зору здорового способу життя, що сприятиме їхньому фізичному та психологічному розвитку та підготовці до майбутньої професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К. Ребар І. В. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 2018, №3 (8 (40)). С. 24–29.
2. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с.
3. Абдуллаєв А. К., Ушаков В. С., Ребар І. В. Олімпійський та професійний спорт. Мелітополь: ФОП Силаєва О. В, 2017. 76 с.
4. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбої боротьби. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016, №27. С. 363–365.
5. Абдураман А. Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді. *Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика. Збірник наукових праць*. Мелітополь. 2014. С. 112–113.
6. Адаменко О. О., Литвиненко О. М., Борецька Н. О. Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, 2019, №2. С. 11–15
7. Андріученко Т. Формування здорового способу життя: навчально-методичні рекомендації. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики». 2018. 100 с.
8. Арчая І. З., Копитіна Я. М., Скрипка І. М., Черідніченко С. В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів. 2017, № 147. Том 2. С. 7–10.

9. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02. Рівне. 2002. 18 с.
10. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2006, №. 35. С. 440–442.
11. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
12. Джафарова Д. М. Управління реформуванням первинної медико-санітарної допомоги на місцевому рівні (на прикладі м. Львова): автореф. дис... наук. ступеня канд. наук з держ. управл.: 25.00.02. Львів, 2004. 20 с.
13. Ермаков С. С. Основи спортивного тренування. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010, № 4. С. 11–17.
14. Зубченко Л. В. Формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту засобами фізичного виховання. *Правовий часопис Донбасу*, 2019, № 2. С. 136–141.
15. 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. Луцьк, 2000. 240 с.
16. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ. 2018. 22 с.
17. Коробко С. в. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України. Тернопіль, ТДПУ, 2004. С. 299–300.
18. Короткова Е. А., Сірик А. Є. Шляхи підвищення фізичного виховання у ВНЗ. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/30615/1/Korotkova.pdf> (дата звернення: 30.04.2023).

19. Кошманюк М. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2014, № 30. С. 69–73.
20. Купрєєнко М. В., Непша О. В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький*, 2016, № 27. С. 368–369.
21. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис.... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.
22. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер.: Педагогіка.*, 2012, Т. 199, № 187. С. 42–46.
23. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя!. URL: http://www.experts.in.ua/baza/analytic/index.php?ELEMENT_ID=73111 (дата звернення: 30.04.2023).
24. Лук'янчук С. М., Демчук В. Б., Томчук Т. В Формування здорового стилю життя студентів як актуальне завдання професійної діяльності викладача медичного КЗВО. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/212/5849/12227-1> (дата звернення: 30.04.2023).
25. Непша О. В., Купрєєнко М. В., Ушаков В. С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. *Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук. – практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького*, 2016. С. 226–229.
26. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської*

- науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 року. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С. 30–33.
27. Огарь Г. О., Ласиця В. І., Санжаров В. А. Вплив швидко-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2013, №112, Т. 4. С. 177–180.
 28. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис... наук. ст. канд. пед. наук. 13.00.02. Київ, 2015. 19 с.
 29. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби у позааудиторній фізкультурно – спортивній роботі. *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*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 156–161.
 30. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 156–161.
 31. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.
 32. Рубіс К. М. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. *Наука і освіта. Педагогіка*, 2015, №5, С. 101–104.
 33. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*. Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. С. 102–104.
 34. Свириденко С. О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні*

- проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць.* Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012, № 16. С. 164–172.
- 35.Ткаченко С. В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби. Чернігів: ЧДПУ, 2009. 72 с.
- 36.Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*. Київ, 2009, № 4. С. 83–88
- 37.Хассай Д. В., Абдуллаєв А. К., Трачев В. М., Сидоряк Н. Г., Трачева С. П., Ушаков В. С. Из опыта подготовки борцов вольного стиля в условиях ВУЗа. *Удосконалення навчально-виховного процесу в вищому навчальному закладі: зб. наук. – метод. пр.* Мелітополь. 2006, № 10. С. 196–199.
- 38.Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. Г. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: Вид-во ХПІ, 2011, №5. С. 121–124.