

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Сулима А., Кравчук Т.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У даній статті розкрито сутність культури здоров'я та визначено основні складові здоров'я студентів. Визначено роль та значення фізичної культури у формуванні культури здоров'я студентської молоді. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичного і психічного здоров'я студентів, які займаються єдиноборствами та студентів, що не займаються спортом і на основі цього виявлено рівень сформованості в них культури здоров'я.  
**Ключові слова:** культура здоров'я, спосіб життя, фізична культура, студенти спортивні єдиноборства.

**Актуальність.** Сьогодні все більшої популярності набувають питання, пов'язані зі способом життя студентів. Це викликано постійним погіршенням здоров'я студентів і випускників вищих навчальних закладів, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки та подальшим зниженням функціональних резервів організму й працездатності [2]. У зв'язку з тим, що рівень захворюваності студентів багато в чому залежить від їхнього способу життя, або іншими словами культури здоров'я, ці питання заслуговують на поглиблену увагу з боку лікарів, педагогів вищої школи та інших спеціалістів. Тому не випадково, одним із важливих завдань вищої школи є формування і закріплення орієнтації студентів на збереження здоров'я й прищеплення навичок культури здоров'я у молодому віці.

Аналіз широкого кола спеціальних наукових джерел свідчить, що проблемі формування культури здоров'я було присвячено праці лікарів (М. Амосова, 1987; Г. Апанасенка, 1993; В. Дубровського, 1999; Т. Карасевої, 2004, 2008;), педагогів (С. Кириленко, 2004; О.Куделіної, 2008; Н. Мальярчук, 2009; І. Яковлевої, 2008;), психологів (Б. Ананьева, 1998), а також спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту (В. Бальсевича, М. Віленського, 1994; І. Глухова, 1989, Prusik Ka., 2008) та інших. Авторами було визначено змістову, функціональну, соціально-педагогічну сутність феномену культури здоров'я у осіб різних вікових груп. Обґрунтовано структурно-логічну модель формування культури здоров'я людини від її народження до похилого віку. Висвітлено зміст та форми різних технологій і організації керівництва процесом формування культури здоров'я.

Але не дивлячись на досить широке коло наукових праць, присвячених формуванню культури здоров'я осіб різних вікових груп, автори не роз-

глядали окремо вплив занять спортивними видами єдиноборств на формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних закладів, що й зумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження** — на основі вивчення показників фізичного та психічного здоров'я студентів факультету фізичної культури, що займаються спортивними видами єдиноборств виявити рівень сформованості в них культури здоров'я.

**Завдання дослідження:** На основі аналізу теоретичних даних та практичного досвіду розкрити сутність та складові культури здоров'я студентів; виявити роль та значення фізичної культури у формуванні культури здоров'я студентської молоді; здійснити порівняльний аналіз показників фізичного і психічного здоров'я студентів, які займаються єдиноборствами та студентів, що не займаються спортом і на основі цього виявити рівень сформованості в них культури здоров'я.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз наукової, педагогічної і спеціально-методичної літератури; психолого-педагогічні спостереження, інтерв'ювання, бесіди, анкетування; фізіологічні — визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ); динамометрії кисті та деяких антропометричних показників; математичні — статистичний аналіз, визначення критерію Стьюдента.

### Результати дослідження:

Аналіз наукової та спеціально-методичної літератури [4, 5, 7, 8] показує, що більшість вчених культуру здоров'я розглядають як складову загальної культури людини, яка характеризується ціннісним відношенням особистості до свого здоров'я, практичним втіленням потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я і здоров'я тих, що оточують.

Результатом сформованості культури здоров'я, на нашу думку, є здоровий спосіб життя людини,

який є запоручником високого рівня основних показників здоров'я.

У своєму трактуванні поняття "здоров'я" учені [2, 4, 7, 8] акцентують увагу на інтеграційних показниках індивідуума, підкреслюючи, що здоров'я людини — це, перш за все, процес збереження і розвитку його психічних і фізичних якостей, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але особливе місце серед них займає спосіб життя людини.

Сучасні життєві умови висувають підвищені вимоги до здоров'я випускників ВНЗ. І тому головне для них — бути здоровими. Особливо це стосується студентів педагогічних спеціальностей, які мають бути не лише здоровими, але і нести знання своїм учням про те, як стати здоровими.

З позицій сучасної концепції здоров'я, за основні його складові слід вважати: фізіологічний, психологічний і поведінковий компоненти [2].

Психологічна складова — це стан психічної сфери. Вона визначається мотиваційно-емоційними і етично-духовними компонентами. Її основу визначає стан емоційно-когнітивного комфорту, що забезпечує розумову працездатність і адекватну поведінку. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Фізіологічна складова включає рівень зростання і розвитку органів і систем організму, а також — поточний стан їх функціонування. Основою цього процесу є морфологічні і функціональні перетворення і резерви, що забезпечують фізичну працездатність і адекватну адаптацію організму до зовнішніх умов.

Поведінкова складова — це зовнішній прояв стану організму. Вона виражається в адекватності або неадекватності поведінки, в умінні спілкуватися. Її основу складає: життєва позиція (активна, пасивна, агресивна) і міжособистісні стосунки, які визначають адекватність взаємодії організму із зовнішнім середовищем (біологічним і соціальним).

Як показують дослідження В. Бароненко та Л. Рапопрта [2], спосіб життя студента (якщо він цілеспрямовано і систематично не займається фізичною культурою) відноситься до малорухливого. А це означає, що всі згубні наслідки гіподинамії неодмінно позначаються на зростаючому організмі, на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні та в цілому на здоров'ї. Адже так просто і доступно уникнути цього, якщо включити в свій спосіб життя оптимальний режим рухової активності, яка є провідним природженим чинником фізичного і

психічного розвитку людини, а отже, і її здоров'я. І одним із запобіжників неправильного малорухомого способу життя студентів є залучення їх до систематичних занять спортом.

У результаті проведеного дослідження нами було визначено стан фізичного і психічного здоров'я студентів факультету фізичної культури, що є провідними показниками рівня сформованості культури здоров'я. Дослідження проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди у період з вересня 2009 року по березень 2010 року. У ході дослідження було сформовано дві групи — контрольну (15 осіб) в яку входили студенти 1-4 курсів фізико-математичного факультету та експериментальну (15 осіб), до якої було включено студентів 1-4 курсів факультету фізичної культури, що займаються спортивними видами єдиноборств: греко-римською, вільною боротьбою, а також самбо і дзюдо.

Рівень фізичного здоров'я студентів ми вимірювали за допомогою експрес-системи оцінки рівня здоров'я розробленої Г. Апанасенком [1]. Ця система складається з ряду простих показників, які ранжирувані й кожному рангу привласнений відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на 5 рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню енергетичного аеробного потенціалу. Чим вище рівень здоров'я, тим рідше виявляються ознаки хронічних неінфекційних захворювань і ендогенних чинників ризику.

Для оцінки рівня здоров'я, ми вимірювали в стані спокою: життєву ємкість легенів (ЖЄЛ); частоту серцевих скорочень (ЧСС); артеріальний тиск (АТ); масу тіла; довжину тіла; динамометрію кисті. На підставі отриманих даних розраховували наступні індекси: індекс маси, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та функціональну проба (пробу Мартінета).

Отримані результати за всіма перерахованими вище показниками оцінювалися в балах і записувалися у звідний протокол результатів. Підсумовуючи бали, за всіма показникам і зіставляючи їх зі шкалою, ми визначали рівень фізичного здоров'я випробовуваних — низький (1), нижче середнього (2), середній (3), вище середнього (4), високий (5).

Так, порівнюючи основні показники фізичного здоров'я досліджуваних ми отримали наступні результати: індекс маси тіла у досліджуваних контрольної групи (студенти фізико-математичного факультету, що не займаються спортом) виявився вище середнього, що означає невеликий надлишок ваги у окремих досліджуваних цієї групи, цей же показник у досліджуваних експериментальної групи (студенти факультету фізичної культури, що

Таблиця 1.

Показники рівня фізичного здоров'я досліджуваних контрольної (КГ, n=15) та експериментальної (n=15) груп

Показники фізичного здоров'я досліджуваних	КГ	ЕГ	t	p
Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	25,02±0,46	24,21±0,34	1,42	p>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	56,44±1,03	67,40±1,91	5,05	p<0,001
Силовий індекс, %	57,33±1,15	73,73±1,48	8,77	p<0,001
Індекс Робінсона, ум.од.	88,10±2,31	83,39±2,14	1,50	p>0,05
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с., с)	131±6,45	85,13±2,79	6,45	p<0,001
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	2,07±0,78	9,73±0,76	7,03	p<0,001

займаються єдиноборствами) виявився середнім, що відповідає нормі. Статистична обробка результатів індексу маси тіла досліджуваних контрольної і експериментальної груп довела, що різниця між ними не вірогідна і обумовлена випадковими факторами.

Інша картина спостерігається при обчисленні життєвого індексу досліджуваних. Так, у студентів експериментальної групи він високий (67,40±1,91), тоді як у досліджуваних контрольної групи знаходиться на середньому рівні (56,44±1,03). Математичне обчислення критерії Ст'юдента для отриманих даних показало вірогідність різниці між життєвим індексом студентів, що займаються єдиноборствами і студентами-неспортсменами.

Статистично вірогідно відрізняються у досліджуваних контрольної та експериментальної груп і силові індекси. Так, у контрольній групі цей показник фізичного здоров'я дорівнює 57,33±1,15, що означає низький рівень, а в експериментальній — 73,73±1,48, що означає рівень вище середнього.

Індекс Робінсона виявився майже однаковим у обох груп: у контрольній він дорівнював 88,10±2,31,

а в експериментальній — 83,39±2,14. Різниця між ними статистично не вірогідна.

А от час відновлення після 20 присідань за 30 с. в контрольній групі виявився значно гірше (131±6,45) ніж в експериментальній (85,13±2,79). Так, рівень відновлення після фізичного навантаження, як один із показників фізичного здоров'я у студентів фізико-математичного факультету виявився на низькому рівні, а у студентів факультету фізичної культури, що займаються єдиноборствами — на рівні вище середнього. Вірогідність різниці між цими показниками було доведено статистично.

Цікава картина спостерігалась і при обчисленні загального рівня фізичного здоров'я досліджуваних. Так, лише у 7% досліджуваних контрольної групи рівень фізичного здоров'я виявився середнім, у 47% — нижче середнього і у 46% низьким. В експериментальній же групі у 27% досліджуваних цей показник був вище середнього, у 60% — середнім і у 13% нижче середнього.

Для оцінки психічного здоров'я студентів ми провели анкетування "Оцінка напруженості" [6],

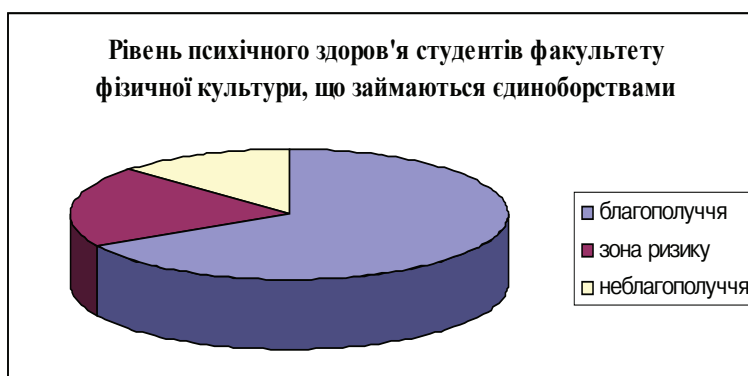


Рис. 1



Рис. 2

яке виявляє три рівні напруженості: відносно благополуччя, зону ризику й неблагополуччя.

Обробивши анкети досліджуваних ми отримали наступні результати: у стані відносного благополуччя перебувають 67% досліджуваних експериментальної групи та 33% досліджуваних контрольної групи; до зони ризику належить 20% досліджуваних експериментальної групи та 40% контрольної групи; у стані неблагополуччя перебуває 13% студентів, факультету фізичної культури, що займаються єдиноборствами та 27% студентів-не спортсменів фізико-математичного факультету.

### Висновки

Таким чином, дослідження показало, що основними показниками рівня сформованості культури здоров'я студентів факультету фізичної культури, що займаються спортивними видами єдиноборств є рівень їхнього фізичного та психічного здоров'я. Здійснивши порівняльний аналіз основних показників фізичного і психічного здоров'я студентів-єдиноборців та студентів, що не займаються спортом ми виявили статистично вірогідну різницю між загальним рівнем фізичного здоров'я досліджуваних. У спортсменів він значно вище майже за всіма показниками. Подібна картина виявилася і при визначенні психічного здоров'я досліджуваних. Тобто заняття спортивними єдиноборствами сприяють покращенню фізичного й психічного здоров'я та підвищенню рівня культури здоров'я студентів.

**Перспективи подальшого дослідження.** На подальше дослідження заслуговує вивчення рівня сформованості культури здоров'я студентів, що займаються іншими видами спорту, для визначення найбільш оптимального з метою зміцнення та

покращення здоров'я студентської молоді, а також розробка методичних рекомендацій, щодо залучення студентів до занять спортом в стінах ВНЗ.

### Список літератури

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека [Текст] / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. — 1985. — №6. — С. 55—58.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2003. — 417 с.
3. Виленский, М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни [Текст] / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — №9. — С. 9.
4. Куделина, О.В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореф. дис. ...канд.пед.наук [Текст]: 13.00.01 / Куделина Ольга Вячеславовна; Смоленский государственный ун-т. — Смоленск, 2008. — 20с.
5. Мальярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты) [Текст] : автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.01 / Мальярчук Наталья Николаевна; Тюменский государственный ун-т. — Тюмень, 2009. — 50с.
6. Методики диагностики психического состояния [Електронний ресурс] / А.А.Карманов. Режим доступу : [http://azps.ru/articles/ps1\\_4.html](http://azps.ru/articles/ps1_4.html)
7. Яковлева, И. А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов [Текст] : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Яковлева Ирина Александровна; Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2008. — 22 с.
8. Prusik Ka. Stan i perspektywy zdrowia i aktywności fizycznej młodego człowieka. / Prusik Ka., Prusik. Krz., Görner K. - W.: Telesna vychova a sport na univerzitach III: zborník redeckich prac (CD-ROM), Nitra, Slovenska polno hospodarska univerzita, 2008 - s.115-129.

Надійшла до редакції 21.10.2010 р.

Сулима А., Кравчук Т. Особенности формирования культуры здоровья студентов факультета физической культуры, что занимаются единоборствами.

В данной статье раскрыта сущность культуры здоровья и выделены основные составляющие здоровья студентов. Определена роль и значение физической культуры в формировании культуры здоровья студенческой молодежи. Проведен сравнительный анализ показателей физического и психического здоровья студентов, которые занимаются единоборствами и студентов, которые спортом не занимаются и на основании этого выявлен уровень формирования у них культуры здоровья.

**Ключевые слова:** культура здоровья, способ жизни, физическая культура, студенты, спортивные единоборства.

Sulima A., Kravchuk T. Forming of culture of health of students of faculty of physical culture, that are engaged in the single combats.

In given article is revealed essence of the culture of health and are chosen main forming health student. The Certain role and importance of the physical culture in shaping the culture of health student youth. The Organized benchmark analysis of the factors physical and psychic health student, which concern with the single combat and student, which sport do not concern with and is for reasons given revealed level of the shaping beside them cultures of health.

**The Keywords:** culture of health, way to life, physical culture, students, athletic single combat.



Сергієнко Л.П.

C32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О. М.

X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.