

REFERENCES

1. Vygotskiy L.S. Vooobrazheniye i tvorchestvo v detskom vozraste: Psikhologicheskii pocherk / L.S. Vygotskiy. – M. : Prosveshcheniye, 1991. – 93 s.
2. Burmistrova N.I. Spetsial'nyye podvizhnyye igry dlya profilaktiki narusheniya zdorov'ya u pervoklassnikov / N.I. Burmistrova // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i reabilitatsii. – 2004. – № 1 (5). – S. 38-39.
3. Demchishin A.A. Sportivnyye i podvizhnyye igry v fizicheskom vospitanii detey i podrostkov / A.A. Demchishin, V.N. Mukhin, R.S. Mozola. – K. : Zdorov'ye, 1989. – S. 40-42.
4. Kudrits'kiy V.Í. Primeneniye igrovyykh zanyatiy pri funktsional'no-kompleksnom lechenii detey, bol'nykh skoliozom 1 i 2 stepeni, v usloviyakh spetsializirovannogo internata : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / V.Í. Kudrits'kiy – Mn., 1975. – 23 s.
5. Skinder L.A. Podvizhnyye i sportivnyye igry v profilaktike narusheniy osanki i reabilitatsii detey so skoliozom / L.A. Skinder, A.L. Zinovchik, A.N. Gerasovich // Aktual'ni problemi fizichnoi kul'turi ta sportu v suchasnikh sotsial'no-yekonomichnikh i yekologichnikh umovakh : materialy mizhnar. nauk. konf. : CH. 2. – Zaporizhzhya, 2005. – S. 272- 277.
6. Gotkowski J. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu wybranych zespolowych mini-gier sportowych w klasach IV-VI szkoly podstawowej / J. Gotkowski. – Warszawa, 2004. – 77 s.
7. Agayari-Azar. Vnov' ob osanke (Nauka praktike) / Agayari-Azar, A.P. Matveyev // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2006. – № 7. – S.60-62.
8. Zalata T.A. Formirovaniye pravil'noy osanki na urokakh fizicheskoy kul'tury v nachal'noy shkole [Yelektronniy resurs]. / T.A. Zlata. – Rezhim dostupu do resursu : <http://nsportal.ru/shkola/poisk>
9. Sapunov V.N. Korrektsiya fizicheskogo razvitiya i osanki uchashchikhsya pri perekhode iz nachal'noy v osnovnyuyu shkolu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / V.N. Sapunov. – M., 2007. – 186 s.

УДК 796. 5 : 380. 6 – 053. 6

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Денисенко І.О., Чуєв А.А.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

denizenko@ukr.net

Показано, що методика проведення та організації занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я студентів. Встановлено, що в Україні в багатьох вищих педагогічних навчальних закладах відсутній системний підхід до професійної діяльності: не розроблені навчальні програми багатoproфільних спеціальностей, які відображали б специфіку діяльності майбутніх фахівців; методику розвитку професійно-прикладних фізичних якостей. Визначено поняття професійно-прикладної фізичної підготовки як різновиду фізичного виховання; як педагогічного процесу, який має мету, зміст, кінцевий результат, а тому запроваджується у ВНЗ як невід'ємна складова навчально-виховного процесу; як багатофункціональна модель підготовки майбутнього фахівця з урахуванням найбільш істотних факторів, які впливають на його працездатність, а також форм зв'язку й ступеня взаємозалежності різних параметрів. Доведено, що професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців повинна будуватися на основі концепції внутрішньої картини здоров'я та враховувати не тільки їх біологічні і психоемоційні можливості, але і фізичні та соціальні резерви.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, вищий навчальний заклад.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Денисенко И.А., Чуев А.А.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

denizenko@ukr.net

Показано, что методика проведения и организации занятий по физической культуре в высших учебных заведениях требует совершенствования, разработки и научного обоснования путей повышения качества преподавания физического воспитания, направленного на улучшение здоровья студентов. Установлено, что в Украине во многих высших педагогических учебных заведениях отсутствует системный подход к профессиональной деятельности: не разработаны учебные программы многопрофильных специальностей, которые отражали бы специфику деятельности будущих специалистов; методику развития профессионально-прикладных физических качеств. Определено понятие профессионально-прикладной физической подготовки как разновидности физического воспитания; как педагогического процесса, который имеет цель, содержание, конечный результат, а потому вводится в вузах как неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса; как многофункциональная модель подготовки будущего специалиста с учетом наиболее существенных факторов, влияющих на его работоспособность, а также форм связи и степени взаимозависимости различных параметров. Доказано, профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов должна строиться на основе концепции внутренней картины здоровья и учитывать не только их биологические и психоэмоциональные возможности, но и физические и социальные резервы.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, высшее учебное заведение.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON HEALTH STATUS OF STUDENTS

Denysenko I., Chuev A.

69600 Zaporizhzhya national university, Zhykovsky str., 66, Ukraine

denizenko@ukr.net

It is shown that the method of organization and physical training in higher education requires improvement, development and scientific substantiation of ways to improve the quality of teaching physical education aimed at improving the health of students. It was established that in Ukraine in many higher educational institutions is no systematic approach to the profession: not developed curricula multidisciplinary specialties that reflect the specifics of future specialists; technique of professionally-applied physical qualities. The concept of professionally-applied physical training as a form of physical education; as a pedagogical process, which aims, content, the end result, and therefore introduced in high schools as an integral part of the educational process; As a multifunctional model of training of future specialists with the most significant factors affecting its performance, as well as forms of communication and the degree of interdependence of the various parameters. Proven professional-applied physical training of future professionals should be based on the concept of the internal picture of health and to take into account not only their biological and psycho-emotional capabilities, but also the physical and social provisions

Key words: professional-applied physical training, higher education

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства є істотне погіршення загального фізичного стану різних категорій населення, зокрема студентської молоді. Проблемі підвищення фізичного стану студентів різної статі і віку і з різним рівнем фізичної підготовленості присвячено досить велику кількість досліджень, в яких доведено високу ефективність використання серед студентської молоді різних видів фітнесу, спортивних ігор,диноборств, легкої атлетики, атлетичної гімнастики та ін.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Усе це зрештою сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя. Безперечно, що заняття з фізичної культури позитивно впливають на людину, підвищують ефективність її працездатності.

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ І ПУБЛІКАЦІЙ

До чинників, які негативно впливають на систему фізичного виховання, фізичний розвиток та формування стану здоров'я студентської молоді, належать: зниження соціального благополуччя населення та різке погіршення екологічних умов в Україні; скорочення обсягу асигнувань на освіту в бюджеті; сучасна державна соціальна політика, яка призвела до зниження можливостей організованого дозвілля; втрата інтересу до занять фізичними вправами; різке збільшення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків серед молоді; значні недоліки в системі охорони здоров'я [5].

Надзвичайно актуальним видається отримання принципово нових знань про особливості залучення студентської молоді до рухової активності, які б відповідали високим темпам скорочення тривалості життя людей, низькому рівню рухової активності населення, відсутності традицій здорового способу життя, недосконалому фізичному вихованню в навчальних закладах, відсталістю матеріально-технічної бази сфери фізичної культури та спорту.

Сформована на сьогоднішній день система організації фізичного виховання в розвинених країнах світу надає студентам можливість вільно обирати певні види рухової активності, на противагу нашій системі. В Україні ретельного перегляду вимагають теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні засади фізичного виховання студентів у бік гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, приведення у відповідність із задекларованими у нормативно-правових актах цілями та задачами [1].

Як зазначає Н.І. Ананьєв, аналіз відвідуваності обов'язкових занять з фізичного виховання студентів свідчить, що лише 4% не пропускають заняття, 48% – рідко пропускають, 36% студентів пропускають більше половини занять. Основними причинами пропусків студенти називають незадовільний стан здоров'я (50%), незручний розклад (42%), відсутність інтересу і бажання (34%). Лише 18% студентів дотримуються рекомендованих обсягів рухової активності. З'ясовано, що основними мотивами відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання є отримання залікової оцінки (84%), спілкування з друзями (32%); додаткових занять фізичними вправами – формування гарної статури (48%), зміцнення та збереження здоров'я (40%) [2].

Студенти відзначають можливі заходи, спрямовані на покращення процесу фізичного виховання у ВНЗ, основними серед яких є впровадження занять за вибором (37%), підвищення емоційності занять (23%), збільшення кількості занять (20%), урізноманітнення змісту занять (14%). Студентки надають перевагу таким видам рухової активності: плавання (60%), фітнес-програми аеробної спрямованості (60%), йога (45%) та волейбол (35%); юнаки – плавання (76,7%), футбол (50%) та атлетичну гімнастику (46,7%). Отримані дані змушують констатувати, що обов'язкові заняття з фізичного виховання не асоціюються у студентів з необхідністю зміцнення та збереження здоров'я, з можливістю формування гарної статури. Це дає підстави наголосити на необхідності змін в організації процесу фізичного виховання у ВНЗ [1].

Наведені факти свідчать, що методика проведення та організації занять у ВНЗ потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я студентів (Б.Г. Акчурін, В.Є. Білогур, Є.В. Боченкова, Т.М. Кобза та інші). Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, організовувати навчальний процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект [5].

Мета статті – дослідити вплив засобів фізичного виховання на рівень фізичного стану студентів.

Процес фізичного виховання у ВНЗ будується на основі двох розділів: теоретичного та практичного. Формування фізичної готовності з розрахунком майбутньої професійної діяльності повинно проводитися поетапно та забезпечувати послідовність форм, засобів та методів проведення навчально-тренувальних занять.

Теоретичний розділ спрямовано на придбання необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичної підготовки.

У практичний розділ повинні входити тести з професійно-прикладної фізичної підготовки, види спорту суворо прикладної спрямованості і види спорту, які доповняють ППФП; а також блок доповнюючих факторів, які включають спеціальну психологічну підготовку, гігієнічні фактори, раціональний добовий режим, загартування, оздоровчі сили природи, повноцінне питання[3].

Для реалізації програмного матеріалу ППФП необхідно використовувати урочну та позаурочну форми занять. Позаурочні форми занять включають:

- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вільний від навчальних занять час;
- спортивні змагання, турніри, чемпіонати, Кубки з різних видів спорту на протязі всього навчального року;
- змагання з видів спорту суворо прикладної спрямованості та виконання професійно-прикладних вправ у кінці навчального року;
- виконання індивідуальних домашніх занять на період навчальних практик та канікул.

Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців повинна будуватися на основі концепції внутрішньої картини здоров'я та враховувати не тільки їх біологічні і психоемоційні можливості, але і фізичні та соціальні резерви[8].

Вивчивши напрацювання дослідників, зокрема Т.Ю. Круцевич, Р.Т. Раєвського, ми узагальнили їхні рекомендації щодо підвищення рухової активності студентів. Наведемо комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів, які включають[7]:

- диференціацію та індивідуалізацію процесу фізичного виховання;
- збільшення кількості годин, що відводяться на фізичне виховання;
- збільшення обсягів рухової активності студентів до 10-12 годин на тиждень за рахунок обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей студентів;
- розширення теоретичного розділу програми з фізичного виховання, наповнення його сучасними знаннями, що необхідні для ведення ЗСЖ;
- створення та розширення фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ для занять популярними видами рухової активності;
- використання сучасних інформаційних технологій;
- забезпечення задоволення основних психологічних потреб студентів та конкретизація спрямованості й дозування фізичних вправ на кожному занятті;
- забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця;
- використання інтегральної оцінки визначення ефективності фізичного виховання і дотримання принципу стимулювання діяльності на основі особистих досягнень;
- впровадження в навчально-виховний процес методів і засобів активізації фізкультурної діяльності: урізноманітнення засобів, спеціальних методів фізичного виховання та форм організації академічних занять; створення ситуації успіху, позитивного емоційного фону на

заняттях; стимулювання студентів заохоченням, покаранням, довірою, гласністю досягнень, оцінкою;

- формування в студентів умінь, необхідних для організації самостійної фізкультурної діяльності;
- поєднання теоретичної та практичної підготовки студентів, яка моделює професійно-педагогічну діяльність майбутніх фахівців;
- визначення термінів проведення і змісту системи контролю за результатами діяльності студентів.

Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів повинна розроблятися на основі «моделі фахівця» та професіограми спеціальності. Підбиваючи загальний підсумок, зазначимо, що професійно-прикладну фізичну підготовку розглядаємо як різновид фізичного виховання; як педагогічний процес, який має мету, зміст, кінцевий результат, а тому запроваджується у ВНЗ як невід'ємна складова навчально-виховного процесу; як багатофункціональна модель підготовки майбутнього фахівця з урахуванням найбільш істотних факторів, які впливають на його працездатність, а також, форм зв'язку й ступеня взаємозалежності різних параметрів, включених у модель. Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати, що в Україні в багатьох вищих педагогічних навчальних закладах відсутній системний підхід до професійної діяльності: не розроблені навчальні програми багатопрофільних спеціальностей, які відображали б специфіку діяльності майбутніх фахівців; методика розвитку професійно-прикладних фізичних якостей і т.д [6].

Завдяки нашим спостереженням та дослідженням програма ППФП майбутніх спеціалістів у процесі педагогічної освіти буде продуктивною, якщо:

- направленість професійно-прикладної фізичної підготовки студентів буде на формування значущих професійно-прикладних якостей спеціалістів різного профілю;
- програмний матеріал буде розроблений на основі системного підходу з використанням специфічних та не специфічних засобів;
- формування професійно значущих якостей адекватно відобразатиме специфіку майбутньої діяльності випускників;
- нормативи з фізичної підготовки студентів будуть орієнтовані на нормативні критерії підготовки майбутніх фахівців.

У зв'язку з цим, нами були проаналізовані та визначені організаційні форми, засоби і методи ППФП студентів педагогічних Вишів у відповідності з професійними компонентами діяльності фахівця.

Організаційні форми ППФП: обов'язкові та факультативні самостійні, самодіяльні, індивідуальні з прикладною спрямованістю.

Засоби ППФП: загальні прикладні фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи.

Методи ППФП: суворо регламентовані вправи, ігровий, змагальний, коловий.

ВИСНОВКИ

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців повинна будуватися на основі концепції внутрішньої картини здоров'я та враховувати не тільки їх біологічні і психоемоційні можливості, але і фізичні та соціальні резерви. Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів повинна розроблятися на основі «моделі фахівця» та професіограми спеціальності.

Перспективи подальших досліджень полягають в оновленні змісту та розробці навчальних програм багатопрофільних спеціальностей, направлених розвиток професійно-прикладних фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акчурин Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Акчурин Басыр Гайфулович. – Уфа, 1996. – 132 с.
2. Ананьев Н. И. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов. / Н.И. Ананьев, В. Н. Сергеев // Гигиена и санитария. – 1981. – № 1. – С. 79–80.
3. Батурина В. Т. О профессиональной направленности физического воспитания студентов пианистов / В. Т. Батурина // Материалы 24 науч.-метод. конф. по физическому воспитанию студентов вузов Ленинграда. – Л.: 1974. – С. 23–24.
4. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореферат дис. на здобуття науково ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура і фізичне виховання” / Білогур Влада Євгеніївна. – Рівне, 2002. – 18 с.
5. Боченкова Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза). : автореферат дис. на здобуття науково ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Боченкова Евгения Викторовна. – Краснодар, 2000. – 25 с.
6. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів: автореферат дис. на здобуття науково ступеня канд. біолог. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Кобза Мірослав Тадеушович. – Сімферополь, 2002. – 18 с.
7. Круцевич Т. Ю. Мотивация приоритеты здорового образа жизни студенток вузов / Т.Ю. Круцевич, А. Н. Нестеренко // доповідей IX Міжнар. наук. конгресу Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези (20-23 вересня 2005 року). – Київ, С. 607.
8. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді / Р. Раєвський, С. Канішевський, В. Лапко, О. Папочко // науково-практичної конференції Актуальні проблеми руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: матеріали – Тернопіль, 2004. – С. 335–337.

REFERENCES

1. Akchuryun B. N. Problemy orhanyzatsyy deiatelnosti vysshei shkoly po formirovaniyu fizycheskoho zdorovia studentov: dys. kand. ped. nauk : 13.00.04 / Akchkuryn Basyr Haifulovych. – Ufa, 1996. – 132 s.
2. Ananev N. Y. Vlyanye dvyhatelnoi aktyvnosty na uspevaemost studentov / N.Y. Ananev, V. N. Serheev // Hyhyena y sanytariya. – 1981. – № 1. – S. 79–80.
3. Baturyna V. T. O professyonalnoi napravlennosti fizycheskoho vospytanyia studentov pyanystov / V. T. Baturyna // Materyaly 24 nauchno-metodycheskoi konferentsyy po fizycheskomu vospytanyiu studentov vuzov Lenynhrada. – L.: 1974. – S. 23–24.
4. Bilohur V. Ie. Teoretyko-metodychne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh osvity: avtoreferat dys. na zdobuttia naukovy stupeniya kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 “Fizychna kultura i fizyчне vykhovannia” / Bilohur Vlada Yevheniivna. – Rivne, 2002. – 18 s.
5. Bochenkova E. V. Formyrovanye pozytyvnogo samootnosheniya studentov v protsesse fizycheskoho vospytanyia (na prymere ekonomycheskoho vuzya). : avtoreferat dys. na zdobuttia naukovy stupeniya kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 “Teoryia y metodolohiya fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovyitelnoi fizycheskoi kulturey” / Bochenkova Evheniya Vyktorovna. – Krasnodar, 2000. – 25 s.

6. Kobza M. T. Fiziolohichniy analiz vplyvu zaniat fizychnym vykhovanniam na adaptatsiiu do fizychnykh navantazhen ta zdorov'ia studentiv: avtoreferat dys. na zdobuttia naukovo stupenia kand. bioloh. nauk : spets. 03.00.13 "Fiziolohiia liudyny i tvaryn" / Kobza Miroslav Tadeushovych. – Simferopol, 2002. – 18 s.
7. Krutsevych T. Iu. Motyvatsiia pryorytety zdorovoho obraza zhyzny studentok vuzov / T. Iu. Krutsevych, A. N. Nesterenko // dopovidei IX Mizhnar. nauk. konhresu Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh: tezy (20-23 veresnia 2005 roku). – Kyiv, S. 607.
8. Do problemy kadrovoho zabezpechennia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi / R. Raievskiy, S. Kanishevskiy, V. Lapko, O. Papochko // naukovo-praktychnoi konferentsii Aktualni problemy rukhu "Sport dlia vsikh" u konteksti yevropeiskoi intehratsii Ukrainy: materialy – Ternopil, 2004. – S. 335–337.

УДК 796. 853. 23. 012. 564: 796.0 : 373- 378

ЗАСТОСУВАННЯ ДЗЮДО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коваленко І. М.

*40002 Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,
вул. Роменська, 87*

irinaromankovalenko@mail.ru

У дослідженні наводяться дані про те, що зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств. Порушується проблема формування мотивації учнівської та студентської молоді до здорового способу життя засобами фізичного виховання. Акцентується увага на можливості застосування дзюдо з метою оптимізації фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Встановлено, що заняття єдиноборствами допомагають набутти впевненості у власних силах, сприяють розвитку саме таких фізичних якостей, як швидка реакція, витривалість, спритність. Заняття різними видами єдиноборств сприяють вихованню сміливості, рішучості та формуванню життєво необхідних рухових навичок та умінь. Розкрито питання використання боротьби дзюдо як ефективного засобу фізичного виховання. Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів єдиноборств (на прикладі боротьби дзюдо) в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Ключові слова: єдиноборства, учні, студенти, фізична підготовленість, рухова активність.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЗЮДО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коваленко И. Н.

*40002 Сумской государственной педагогический университет им. А. С. Макаренко,
ул. Роменская, 87*

irinaromankovalenko@mail.ru

В исследовании приводятся данные о том, что со стороны ученых недостаточно уделено внимание использованию в обучении физической культуры методик восточных единоборств. Поднимается проблема формирования мотивации учащейся и студенческой молодежи к здоровому образу жизни средствами физического воспитания. Акцентируется внимание на возможности применения дзюдо с целью оптимизации физического воспитания учащейся и студенческой молодежи. Установлено, что занятия единоборствами помогают обрести уверенность в собственных силах, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрая реакция, выносливость, ловкость. Занятия различными видами единоборств способствуют воспитанию смелости, решительности и формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений. Раскрыты вопросы использования борьбы дзюдо, как эффективного средства физического воспитания. Все это указывает на перспективу эффективного применения средств единоборств (на примере борьбы дзюдо) в процессе физического воспитания учащейся и студенческой молодежи.

Ключевые слова: единоборства, ученики, студенты, физическая подготовленность, двигательная активность.