Аналіз показників рівня фізичної підготовленості дітей показав, що тренувальна програма, згідно якої проводились заняття, була ефективною для розвитку всіх фізичних якостей. В результаті всі діти покращили свої показники і перейшли на більш високий рівень. Середній рівень підготовленості в різних рухових якостях стали мати від 35 % до 50 % дітей, рівень вищий за середній – від 15 % до 25 % та високий рівень – до 15 %. Найсуттєвіше збільшились показники гнучкості – майже в 5 разів. Також достовірно покращились результати в тестах на розвиток сили, спритності та витривалості ($p<0,05$). Намітилась тенденція до покращення розвитку бистроти.

Висновки. 1. Вирішальним фактором і гарантом виховання всебічно розвинутого підростаючого покоління є необхідний обсяг рухової активності дітей і підлітків. В той же час більшість сучасних українських дітей перебувають в умовах гіподинамії, тому дуже складно говорити про формування здорового покоління. Вирішення цієї проблеми – в покращенні фізичного виховання та в розвитку дитячого спорту. Одним з таких видів рухової активності є дзюдо

2. Займатись дзюдо можна не тільки в спеціалізованих спортивних школах та спорт клубах, а й в центрах позашкільної роботи.

Перспектива подальших досліджень полягає в удосконаленні оздоровчої програми з дзюдо та вивченні впливу цих занять на дітей різного віку.

Література.

1. Арзютов Р. Н. Многолетняя подготовка в дзюдо / Р. Н. Арзютов. –Лондон: Иппон Букс, 1995. – 58 с.

2. Васільєва О. С. Фізичне і духовне вдосконалювання людини за допомогою занять дзюдо / О. С. Васільєва, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: [зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф.]. – Луганськ: вид-во ДЗЛНУ ім.Т. Шевченка, 2011. – С. 44-51.

Черновський С. М. *(Україна)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

На протязі останніх десятиліть особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я, оскільки саме стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного добробуту населення, рівня розвитку та цивілізованості країни. Не викликає сумнівів необхідність диференційованого підходу до формування здорового способу життя в різних верствах населення і соціальних групах, однією з яких є студентство. Це одна з найбільш кількісних груп в соціальній структурі населення і найбільш активна частина молоді. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних та медичних працях.

З кожним роком суспільство висуває все вищі вимоги до людини, її освіти, рівня її розвитку та здоров'я. Тому, однією із головних задач, які ставить перед собою вища школа, має бути робота спрямована на формування здоров'язберігаючої компетентності як передумову й запоруку здорового способу життя, а значить – як одну з найважливіших перспектив теорії й організації здорового способу життя майбутніх фахівців. В зв'язку з цим, в житті нашого суспільства значно зростає роль фізичного виховання і спорту як важливого і

ефективного способу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності населення, його фізичного і духовного вдосконалення, формування у майбутніх фахівців саме теоретичної свідомості та мислення.

Однак, не дивлячись на велику пропаганду фізичного виховання і спорту, зацікавити наше студентство у формуванні здоров'язберігаючої компетентності не так просто. У вирішенні проблеми формування, зміцнення і збереження здоров'я студентів, важливе місце займає фізична культура у ВУЗі, а саме: використання її засобів, форм та методів на фоні природних факторів оздоровлення. Однак сьогодні стає ясно, що класична модель занять фізичним вихованням і спортом у вузі не завжди відповідає сучасним вимогам. Багато вчених і педагогів вважають, що необхідно шукати нестандартні підходи у справі організації занять з фізичного виховання, які формували б у молоді нові концепції освітнього процесу, створювали б умови для більш активного наукового пізнання проблеми, а в кінцевому результаті працювали б на підвищення показників здоров'я і зміцнення психофізичної особистості студента.

Багаточисленні дослідження підтверджують різноманітний позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на організм студентів і підвищення їх успішності.

Фізичне виховання у ВНЗ повинно стати засобом формування здоров'язберігаючої компетентності студента-фахівця, передбачивши не тільки оволодіння життєво важливими руховими навичками, виконання вікових нормативів фізичної підготовленості тощо, а й розуміння того, що відбувається в організмі під впливом виконання тих чи інших фізичних вправ.

Важливою складовою у формуванні здорового способу життя є залучення студентів до фізичної культури, впровадження в повсякденне життя науково обгрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності. На сьогодні спостерігається загальна закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зменшення рівня фізичної працездатності і підготовленості, погіршення морфологічного статусу в міру зниження рівня фізичного стану. Актуальність і необхідність застосування оздоровчих технологій у навчальному процесі фізичного виховання студентів основного відділення вищого навчального закладу підтверджується виявленою залежністю між здоров’ям та станом навколишнього середовища. Автори також підкреслюють те, що негативні зрушення в стані здоров'я населення, залежать також від ряду суб’єктивних факторів, одним з яких є мотивація до ведення здорового способу життя.

Яким спеціалістом стане нинішній студент, залежить не лише від того, наскільки добре він вчиться, а й від уміння володіти здоровими життєвими навичками. Вихованню саме цих навичок сприяє фізичне виховання, адже формування навичок ведення здорового способу життя у студентському віці є запорукою успішної професійної діяльності у майбутньому.

Таким чином, провівши аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми бачимо, що використання фізичного виховання з метою формування здоров'язберігаючої компетентності студентської молоді, - це складний, багатоаспектний психолого-педагогічний процес, що потребує послідовного й ефективного розв’язання.

Проблема формування здоров'язберігаючої компетентності студентів-дизайнерів є актуальною та доцільною. Без її розв'язання неможливо значною мірою націлити студента на вибір активної життєвої позиції, сформувати звичку до систематичної рухової активності й у цілому знизити захворюваність.

Одним із засобів успіху у формуванні здоров'язбереження студентської молоді є науково обґрунтована програма та апробовані на практиці форми спрямованого використання засобів та методів фізичної культури у вищих навчальних закладах освіти.

Чеховская А. Ю. *(Украина)*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОНТРОЛЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ АЭРОБИКИ НТУУ «КПИ»

Дисциплина «Физическое воспитание» является важной обязательной дисциплиной в высших учебных заведениях всех уровней аккредитации и ориентируется на развитие студента как личности, индивидуальности и активного субъекта профессиональной деятельности, может быть реализовано только на гуманистически-демократических началах педагогической деятельности. Учебные программы по физическому воспитанию разрабатываются на основании государственных стандартов образования и нормативных документов, регламентирующих организацию учебно-воспитательного процесса, утверждаются Министерством образования и науки как базовые и определяют минимальный уровень обязательной физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов, который государство гарантирует на всех этапах обучения. Двухразовые занятия по физическому воспитанию, предусмотренные расписанием в НТУУ «КПИ» обеспечивают минимальный уровень двигательной активности, необходимый для укрепления здоровья, увеличения объема двигательного потенциала, совершенствование двигательных качеств. Для изучения функционального состояния студентов НТУУ «КПИ» специалистами кафедры физического воспитания разработан «Дневник самоконтроля студента». Дневник позволяет студенту самостоятельно контролировать свое функциональное состояние в течение учебного года.

Для анализа исследований отобраны данные из дневников самоконтроля студенток учебного отделения аэробики за I семестр 2016-17 учебного года: индекс массы тела; частота сердечных сокращений в покое (утром), частота сердечных сокращений в оперативном покое (в начале занятия); проба на дозированную нагрузку (ЧСС ПДН) и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ФСССС), которые рассчитывались на основании модифицированной пробы Мартине; проба Генче.

Анализ полученных данных показал, что для всей группы апробированных студентов среднее значение показателя индекса массы тела составляет 20,87±2,435 в.ед., что соответствует нормальному диапазону и определяется как наименьший риск проблем со здоровьем в соответствии с нормативной классификации (одобрена ВОЗ), которую разработал национальный институт здоровья США.