

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (21) 1/2014





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (21) 1/2014

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-64559-04-4

arlrw.univ.szczecin.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. prof. nadzw. Danuta Umiastowska
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Wiesław Siwiński
prof. dr hab. Zbigniew Szot
dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF
dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. AWF

Korekta: Małgorzata Mazur

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2014
www.wydawnictwoalbatros91.pl
albatros91@wp.pl

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Eligiusz Małolepszy, Teresa Drozdek-Małolepsza

Sport i turystyka w działalności Wojewódzkiego Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w Lublinie w latach 2000–2012 7

Давид Орен

Педагогические условия формирования ориентации современного студента на здоровый способ жизни 19

Ewa Szczepanowska, Lila Pławińska, Tomasz Sarzała

Promocja zdrowia w różnych formach turystyki i rekreacji wśród studentów Uniwersytetu Szczecińskiego 31

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Anna Krajewska-Pędzik, Joanna Ratajczak, Marta Stępień-Słodkowska

Ocena sposobu żywienia słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku 43

Józef Tatarczuk, Andrzej Malinowski, Ryszard Asienkiewicz, Artur Wandycz

Wybrane wskaźniki budowy ciała w ujęciu dymorficznym u studentów wychowania fizycznego w grupach jednakowej wysokości ciała 53

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Михаил Хорошуха¹, Александр Приймаков²

Исследование функционального и психоэмоционального состояний ученической и студенческой молодежи в условиях перехода на „летнее и зимнее время” 67



Давид Орен

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев, Украина

Педагогические условия формирования ориентации современного студента на здоровый способ жизни

Ключевые слова: студент, педагогические условия, единоборства, физическое воспитание, физическая культура, профессиональная учеба, работоспособность, здоровый образ жизни

Аннотация

В статье рассмотрены педагогические условия формирования ориентации **современного студента на здоровый способ жизни**, роль и значение единоборств и физической культуры в здоровом образе жизни студентов, которые обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых в профессиональной деятельности.

Актуальность исследования

Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья молодого населения Украины. Одной из основных причин такого положения является то, что у современного студента не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни, и нет ясного понимания, как следует заботиться о своем здоровье. Студенты не всегда могут противостоять влиянию, зачастую негативному, со стороны

окружающей среды. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости молодёжи, их адаптационным способностям.

Анализ литературы, нормативных документов и статистики позволил сделать вывод, что именно на начальном этапе обучения в ВУЗЕ здоровье студента испытывает наиболее негативное воздействие. Поступление в высшую школу приводит к значительному увеличению нервно-эмоционального напряжения, усилению нагрузки на зрительный анализатор и опорно-двигательный аппарат, изменению объема двигательной активности. В связи с этим возникает необходимость в формировании у студентов ориентации на здоровый образ жизни, а так же в реабилитации и обучении их способам и методам восстановления и защиты своего физического, социального, психического здоровья от негативных влияний.

В последнее время наблюдается значительное повышение интереса к традиционному народному опыту сохранения и укрепления здоровья. Среди комплексных систем формирования и поддержания здорового образа жизни особое место занимают восточные системы оздоровления. Это связано с многовековым опытом их применения, системностью подхода к вопросу сохранения здоровья и соблюдения здорового образа жизни, а так же с достаточной разработанностью в практическом и теоретическом плане относительно традиционных систем оздоровления в рамках других культур. Интерес также стимулируется фактором моды, которая во многом поддерживается большим количеством рекламной и популяризирующей печатной, кино и видеопродукции.

Анализируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что формирование здорового образа жизни является важной составляющей демографической, здоровьесберегающей, социально-экономической политики Украины. Формирование ориентации студентов на здоровый образ жизни является сегодня одной из ведущих задач развития страны, что свидетельствует об актуальности темы нашего исследования. Следует отметить, что в современных условиях требования общества к образованию резко возросли, в том числе и в вопросе сохранения здоровья и соблюдения молодёжью здорового образа жизни. Это обусловило возникновение потребности у педагогов в специальных программах и методиках формирования у учащихся ориентации на здоровый образ жизни. Однако исследования по данной проблеме в основном имеют отношение к сфере общеобразовательной школы, оставляя вне поля зрения процесс формирования ориентации студенческой молодёжи на здоровый образ жизни в системе внеаудиторных занятий. Кроме того, устойчивый интерес студентов к восточным единоборствам позволяет использовать их в рамках системы внеаудиторных занятий в качестве средства формирования ориентации на здоровый образ жизни.

Физическая культура и физическое воспитание формируют систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивают мотивационную, функциональную, информационную и двигательную готовность к нему. Но осуществляется это в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями и принципами педагогического процесса; их влияние распространяется на интеллектуальные, психические, морально – волевые и другие качества личности. Физическая культура и физическое воспитание определяют закономерности поддержки и совершенствования физического развития и физической подготовленности студентов как неотъемлемых характеристик здоровья.

Привлечение человека к физической культуре необходимо начинать с формирования у него желания заниматься физической культурой. Беспокойство о здоровье, о его укреплении должна быть ценностным мотивом, который формирует, регулирует и контролирует образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представление о смысле жизни, отношения к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано то, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять здоровье если этим не руководит сам индивидуум.

Как известно целью физического воспитания для всех уровней системы образования является содействие всестороннему развитию личности средствами физической культуры. Данная цель конкретизируется наиболее общими задачами, одним из которых является формирование здорового образа жизни (ЗСЖ). Здоровый образ жизни обеспечивает развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, которые необходимы ей в профессиональной деятельности. Настроение на здоровый образ жизни способствует повышению эффективности профессиональной учебы и обеспечивает высокую результативность и работоспособность будущего специалиста [1]. Наиболее важными из компонентов здорового образа жизни являются закалка и двигательная активность [2]. Не менее важной частью ЗСЖ считается отсутствие вредных привычек и заболеваний.

Результаты исследований состояния здоровья подрастающего поколения делает очевидной необходимость изменения стратегии формирования культуры здоровья, разработку концепций формирования основ здоровой жизнедеятельности. Становится очевидным, что одной установки на «использование физической культуры как средства формирования здорового образа жизни» уже недостаточно. Необходимые научно обоснованные технологии относительно формирования индивидуального здоровья и воспитания настроения на здоровый образ жизни (ЗСЖ). Как составные компоненты этих технологий, выделяют: информационно-познавательный, творчески-деятельный, потребно-мотивационный. Следовательно, педагогический процесс формирования

у студентов основ здоровой жизнедеятельности следует рассматривать как совокупность технологических процессов, направленных на формирование психического, этического и физического здоровья [3, 4, 5].

Актуальность исследования обусловлена также выявленными противоречиями:

1. между необходимостью формирования здорового образа жизни и недостаточной разработанностью педагогических механизмов ориентации на здоровый образ жизни;
2. между необходимостью формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов и недостаточной разработанностью программ и методик, направленных на реализацию этого процесса;
3. между увеличением требований к высшей школе в вопросе формирования ориентации студентов на здоровый образ жизни и недостаточным использованием потенциала системы внеаудиторных занятий;
4. между использованием единоборств в качестве средства физического совершенствования и самозащиты и недостаточностью их использования в качестве средства формирования ориентации студентов на здоровый образ жизни в системе внеаудиторных занятий.

Актуальность, наличие противоречий, недостаточная разработанность проблемы в теоретическом и практическом плане обусловили выбор темы исследования «Формирование здорового образа жизни студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе» и необходимость решения следующей научной проблемы: каковы педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в системе внеаудиторных занятий.

Цель исследования – выявить и научно обосновать педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Объект исследования – процесс формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Предмет исследования – педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Гипотеза исследования. Формирование ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе будет более эффективным, если:

1. раскрыты сущность и содержание процесса формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спор-

тивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе,

2. определены критерии, показатели и уровни сформированности ориентации студентов на здоровый образ жизни, необходимые для осуществления качественного мониторинга и опытно-экспериментального обоснования исследуемого процесса;
3. выявлены, научно-обоснованы и реализованы педагогические условия:
 - разработка и реализация структурно-функциональной модели формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе;
 - разработка и реализация авторской дополнительной образовательной программы «Борьба Алиш – теория, история, практика», включающей как теоретические занятия с элементами валеологии, философии, истории и культурологии, так и практические занятия по отдельным направлениям формирования ориентации на здоровый образ жизни средствами традиционных единоборств;
 - учёт воспитательных и дидактических возможностей содержания, форм, методов и средств образовательного процесса;
 - создание благоприятного социально-психологического климата.

Тема, гипотеза и задачи исследования обусловили выбор методов исследования, представляющих комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга методов: теоретические (изучение психологических, педагогических, социологических и валеологических источников по исследуемой проблеме, обобщение опыта деятельности секций единоборств); диагностические (анкетирование, неформализованное интервьюирование); эмпирические методы (педагогический формирующий эксперимент, наблюдение и самонаблюдение); праксиметрические (изучение учебной документации – планов, программ и результатов деятельности занимающихся); статистические (количественная и качественная обработка полученных результатов).

Результаты исследования

Разработка модели формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе занимает центральное место в исследовании (рис.1). Центральным компонентом модели является цель – формирование ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

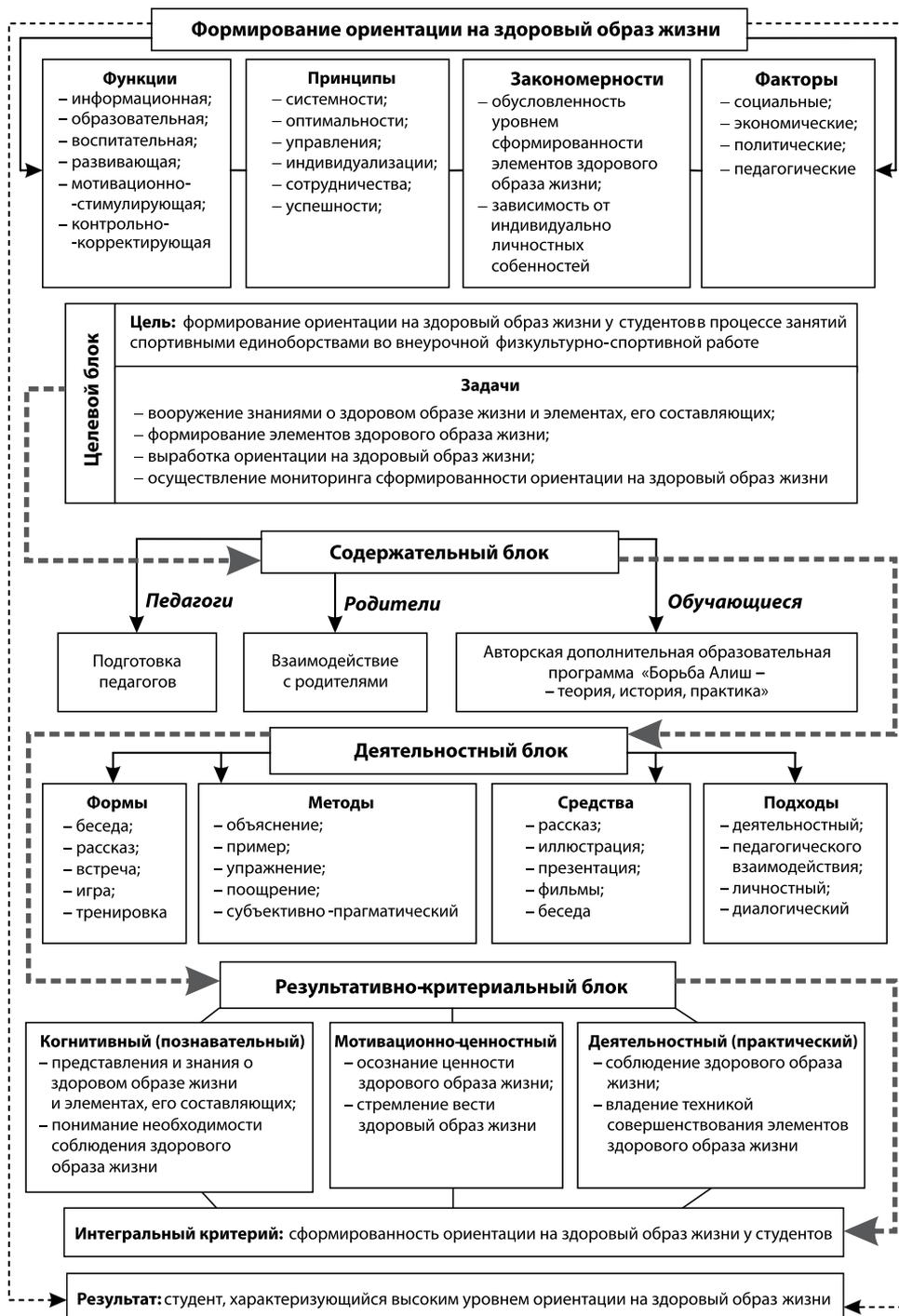


Рис. 1. Структурно-функциональная модель формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе

Достижение данной цели возможно посредством реализации следующих задач: вооружение знаниями о здоровом образе жизни и элементах, его составляющих; формирование элементов здорового образа жизни; выработка ориентации на здоровый образ жизни; осуществление мониторинга сформированности ориентации на здоровый образ жизни.

Важным компонентом разработанной модели выступают закономерности: обусловленность демографическим, социально-экономическим и политическим положением Украины; детерминированность формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе, уровне сформированности элементов здорового образа жизни; зависимость эффективности процесса формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе от их индивидуально-личностных особенностей, а также наличия в ВУЗАХ общих, частных и специфических педагогических условий.

При реализации структурно-функциональной модели процесс формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе должен быть приоритетно направлен на реализацию следующих функций: информационной (приобретение индивидом объективных знаний и опыта в области здоровья, здорового образа жизни и элементах, его составляющих); образовательной (формирование элементов здорового образа жизни и использовании их на практике); воспитательной (воспитание ценности здорового образа жизни и стремления его соблюдать); развивающей (развитие познавательной и созидательной активности студентов при формировании ориентации на здоровый образ жизни); мотивационно-стимулирующей (активизирующей познавательную деятельность студентов, побуждающей их к самообразованию); контрольно-корректирующей (мониторинг уровня сформированности ориентации студентов на здоровый образ жизни).

Реализации данных функций способствуют принципы системности, оптимальности, управления, индивидуализации, сотрудничества, успешности. Все принципы представляют собой систему и в своём сочетании регулируют процесс формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Основными факторами формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе являются следующие: социальные, экономические, политические, педагогические. Социальные факторы выступают как совокупность материальных и духовных сил общества, обеспечиваю-

щих его прогрессивное и поступательное развитие. Педагогические факторы формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе включают в себя педагогический процесс с физкультурно-оздоровительной направленностью. Экономические и политические факторы обеспечивают условия для эффективного формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Таблица 1

Уровни сформированности ориентации студентов на здоровый образ жизни во внеурочной физкультурно-спортивной работе

Критерии	Показатели	Уровни		
		Информационно-репродуктивный	Активизационно-продуктивный	Импровизационно-творческий
Когнитивный (познавательный) компонент	Представления и знания о здоровом образе жизни и элементах, его составляющих	Знание сущности понятия «здоровый образ жизни»	Знание сущности понятия «здоровый образ жизни» и его элементов	Умение рассуждать о понятии «здоровый образ жизни», его элементах и их формировании
	Понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни	Знание о необходимости соблюдения здорового образа жизни	Понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни	Трансляция знания о необходимости соблюдения здорового образа жизни на окружающих людей
Мотивационно-ценностный компонент	Осознание ценности здорового образа жизни	Знание о ценности здорового образа жизни	Понимание ценности здорового образа жизни	Ведение здорового образа жизни
	Стремление вести здоровый образ жизни	Знание о необходимости вести здоровый образ жизни	Знание о способах соблюдения здорового образа жизни	Ведение здорового образа жизни
Деятельностный (практический) компонент	Соблюдение здорового образа жизни	Знание о необходимости соблюдения здорового образа жизни	Несистематичное соблюдение здорового образа жизни	Соблюдение здорового образа жизни на регулярной основе
	Владение техникой совершенствования элементов здорового образа жизни	Знание техники совершенствования элементов здорового образа жизни	Умение выполнять техники совершенствования элементов здорового образа жизни	Создание собственных техник совершенствования элементов здорового образа жизни

Результативный компонент процесса формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе отражает степень готовности студентов, родителей и педагогов ВУЗОВ к ориентации на здоровый образ жизни и включает в себя три уровня (таблица 1). Прогнозируемым результатом (за счет внедрения совокупности педагогических условий) является студент, характеризующийся высоким уровнем ориентации на здоровый образ жизни.

Первым этапом процесса по созданию здорового способа жизни современного студента должно стать формирование потребности в своём физическом совершенствовании. Оно должно осуществляться на основе овладения элементами нескольких так называемых базовых видов спорта (легкая атлетика, плавание, единоборства, спортивные игры, ритмичная и атлетичная гимнастика, туризм и др.). Овладение основами техники базовых видов, элементарными теоретическими и методико-практическими умениями, полученными в процессе изучения, позитивный опыт позволит в дальнейшем студентам легко изменять физкультурные увлечения в зависимости от возраста, целей, задач и доступа к разным видам деятельности в данный момент [3], будет являться предпосылкой мотивированной самостоятельной двигательной активности.

Следующим этапом создания ЗСЖ должна стать обучение студентов пользоваться технологиями „здоровьесохранения“. Наиболее важными из них являются технологии, которые направлены на повышение физической работоспособности, профилактику сердечнососудистых заболеваний. Такими являются методики, которые направлены на развитие выносливости в легкой атлетике, лыжном спорте и плавании. Наиболее эффективным в данном случае считается использование нагрузок умеренной интенсивности и длительности. Для этого используется непрерывный, длительный бег (включая кроссовый), плавание. Длительный бег, плавание кроме того, являются могучим средством закалки и профилактики инфекционных заболеваний. Для ликвидации последствий гиподинамии и воспитания выносливости у студентов рекомендуется использовать аэробные упражнения, которые должны занимать до 40 – 50% учебного времени [3]. Анализ литературных источников, наши исследования показали: что наиболее эффективной интенсивностью передвижения является бег в аэробной зоне, а именно со скоростью, которая равняется порогу анаэробного обмена (ПАНО), которая складывается 80% от критической скорости бега, что выполняется со скоростью близкой к ПАНО, является главным фактором, который способствует раскрытию капиллярного русла, увеличению капилляризации мышц, количества митохондрий и ферментов биологического окисления, восстановление окисления в мышечных волокнах, что приводит

к повышению ёмкости и эффективности аэробного процесса энергообеспечения. Важно научить студентов не завышать интенсивность передвижения. Для этого необходимо задавать рассчитанную раньше, сначала доступную (индивидуально или для группы) скорость бега с помощью звуковых сигналов, которые подаются преподавателем через загодя рассчитанные интервалы времени (при передвижении по стадиону время пробежки круга или его половины). Студентам необходимо сообщить, какая максимальная частота сердечных сокращений у них должна быть во время передвижения. Задавать длительность передвижения необходимо по времени, причем увеличивать её следует не раньше, чем через неделю. Предварительная разметка стадиона позволит студентам самим определять преодоленное на занятии расстояние. Такой подход позволяет сформировать позитивный опыт использования бега в оздоровительных целях, станет началом формирования потребности в постоянной двигательной активности. Следует заметить, что завышение интенсивности бега приводит к появлению кислородного долга, закисления мышечных волокон и как следствие болезненных ощущений, формирует у студентов негативный опыт этой деятельности и нежелания использовать его в оздоровительных целях. Остальное учебное время можно равномерно разделить между профилактической физической культурой и упражнениями, которые направлены на повышение физической подготовленности в её силовой и скоростно-силовой части.

Выводы

Таким образом, научно – методические основы физического воспитания и физического здоровья являют собой ряд теоретических концепций о развитии человека на этапах учебы и представления её как личности с широким диапазоном возможностей и путей их реализации. Для понимания сущности многогранного процесса физического воспитания, его методологии, большое значение имеют теоретические положения таких наук как биология, социология, биомеханика, педагогика, психология и тому подобное.

Структура формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе состоит из трех взаимосвязанных компонентов: когнитивного (познавательного) компонента, включающего в себя представления и знания о здоровом образе жизни и элементах, его составляющих, а так же понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни; мотивационно-ценностного компонента, основанного на осознании ценности здорового образа жизни и стремлении вести здоровый образ жизни; деятельностного (практического) компонента, опирающегося на соблюдение

здорового образа жизни и владение техникой совершенствования элементов здорового образа жизни;

Совокупность педагогических условий эффективного внедрения в ВУЗы структурно-функциональной модели формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе включает следующие условия:

- общие условия (методологическое, организационно-управленческое, кадровое, материально-техническое и методическое обеспечение процесса формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе);
- *частные* условия (разработка и реализация структурно-функциональной модели формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе; разработка и реализация авторской дополнительной образовательной программы «Борьба Алиш история, теория, практика», включающей в себя как теоретические занятия с элементами валеологии, философии, истории и культурологии, так и практические занятия по отдельным направлениям формирования ориентации на здоровый образ жизни средствами единоборств; учет воспитательных и дидактических возможностей содержания, форм, методов и средств образовательного процесса; создание благоприятного социально-психологического климата);
- специфические условия (доведение до сознания каждого занимающегося актуальности, приоритета и практического значения здорового образа жизни и его формирования средствами единоборств).

Полученные нами в ходе опытно-экспериментальной работы результаты позволяют судить о достаточно высокой эффективности предложенной совокупности педагогических условий, способствующих успешному функционированию системы формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Література

1. Белых С. И. Рыбковский А. Г. *Формирование здорового образа жизни в учебном процессе по физическому воспитанию студентов*, С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, *Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма*. Материалы Международной научно-практической конференции, Минск: 2009, с. 45–46.

2. Бондаренко О. М. *Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді*, О. М. Бондаренко, М. Г. Чобітько, *Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини»* 2010, Випуск 3, с. 160–166.
3. Бутов Р. С. *Здорів спосіб життя як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я*, Р. С. Бутов, *Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини»* 2009, Випуск 2, с. 145–146.
4. В. М. *Здоровий образ жизни – основа жизнедеятельности, Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма*. Матер. Международной научно – практич. конференції. Минск: <UEAR 2009 с. 92–93.
5. Король С. А. *Шляхи вдосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*, С. А. Король, *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів та студентів України. Матеріали XI Всеукраїнської науково – практичної конференції молодих вчених з міжнародною участю*. 20 – 28 квітня 2011 року, Суми, с. 83–84

PEDAGOGICAL TERMS OF FORMING OF ORIENTATION OF MODERN STUDENT ON THE HEALTHY METHOD OF LIFE

Summary

Keywords: *student, pedagogical terms, single combats, P.E, physical culture, professional studies, capacity, healthy way of life.*

In the article the pedagogical terms of forming of orientation of modern student are considered on the healthy method of life, role and value of single combats and physical culture in the healthy way of life of students, that provide development and perfection of functional and motive possibilities of man, necessary in professional activity.