

виступати посередником між студентами і викладачами, які мають спільність поглядів на його предмет, мету і цінності передбачуваної ними діяльності. Таким чином, можливе збагачення та розвиток мотиваційно-ціннісної складової професійної підготовки особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

5. Суттєвою особливістю проектування в освіті є його взаємозв'язок з інноваційною діяльністю, спрямованою на перетворення освітніх систем, причому проектування є способом здійснення саме системних змін. І ця його особливість потребує звернення педагогічного колективу до фундаментальних психолого-педагогічних, соціокультурних, методологічних знань, до нових педагогічних технологій, що дозволяє збагатити когнітивну та діяльнісну складові професійної підготовки.

Висновки. Ми вважаємо, що сьогодні об'єктом проектування в освіті є педагогічні засоби формування певних якостей особистості, в нашому випадку – формування професійної підготовки.

В проектній діяльності ми виділили необхідні здібності, уміння та якості особистості:

- робота в умовах відносної невизначеності (відсутність жорстко заданих цілей, необхідність вибудовувати їх самостійно; відсутність проектувальних знань і умінь, які отримуються в процесі проектування; неадекватність інструктивно-методичного багажу проектним ідеям і сутності проектної діяльності);
- робота в команді (проектування здійснюється в режимі колективної діяльності; відсутній заданий розподіл ролей і позицій; необхідна самоорганізація, ціннісно-змістовне узгодження членів групи з подальшим самовизначенням кожного);
- ведення діалогу (народження спільного продукту – проекту можливо в процесі взаємообміну і взаємозбагачення ідеями, проникнення в їх значення);
- бачення проблеми 537іж предметний (проектні ідеї мають 537іж предметний характер);
- відповідальність за авторство проекту (актуалізується суб'єктність учасників проекту, що виявляється в процесах покладання значень, цілей проекту, способів його реалізації, критеріїв ефективності; авторами проектів виступають педагоги, відповідальні за його реалізацію).

Все це – компетенції – взаємопов'язані якості особистості майбутнього фахівця (знання, уміння, навички, способи діяльності, готовність до їх реалізації), що задаються специфікою діяльності і необхідні майбутньому вчителю для її якісного та продуктивного здійснення.

Таким чином, головною характеристикою педагогічного проектування у підготовці майбутніх учителів фізичної культури є те, що воно за своєю суттю спрямоване, в першу чергу, на розвиток студентів, а також на суттєві перетворення та зміни в галузі освіти. Опановуючи проектною діяльністю на професійному та особистісному рівні, майбутній вчитель фізичної культури сам стає суб'єктом цієї діяльності. Проектна діяльність потребує подальшого вивчення, так як є засобом особистісного зростання: проектування професійного становлення вчителя.

Література

1. Петрова І. В. Проектування в соціально-культурній сфері: навч. посіб. / І. В. Петрова. – К.: Вид-во КНУКІМ, 2007. – 372 с.
2. Радул В. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: навчальний посібник/ В. В. Радул, В. О. Кравцов, І. М. Михайліченко. – Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛТД», 2007. – 252 с.
3. Сухомлинский В. А. О воспитании / Сост. и авт. вступит очерков С. Соловейчик. – М.: Политиздат, 1988. – 270 с.
4. Мельник А. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Анастасія Олександрівна Мельник. – Кіровоград, 2015. – 255 с.
5. Carr D. Questions of competence // British journal of educational studies. – 1993. – №3. – P.41.
6. Gifford S. Evaluating the Surrey New Teacher Competency Profile // British journal of in-service education. – 1994. – № 3. – P. 313–326.
7. Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education // The Information network on Education in Europe. – Eurydice, 2002. – P.13–14.
8. Rychen D. C. Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society. – OECD: Hogrefe & Huber Publishers, 2003. – P. 4–5.

Щепотіна Н. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Стаття присвячена дослідженню ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Враховуючи перспективність та ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, передбачалося, що впровадження модельних тренувальних завдань у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток дозволить оптимізувати побудову структурних утворень річного циклу підготовки.

Критеріями ефективності тренувального процесу впродовж педагогічного експерименту були показники функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток – життєва ємність легень, життєвий індекс, абсолютні та відносні значення PWC_{170} і максимального споживання кисню.

Ключові слова: моделювання, кваліфіковані волейболістки, модельні тренувальні завдання, функціональні показники.

Щепотіна Наталья. *Обоснование эффективности построения тренировочного процесса кваліфікованих волейболісток на основе модельних тренувальних завдань.*

Статья посвящена исследованию эффективности построения тренировочного процесса кваліфікованных

волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Учитывая перспективність і ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, передбачалося, що впровадження модельних тренувальних завдань в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток дозволить оптимізувати побудову структурних образів річного циклу підготовки.

Критеріями ефективності тренувального процесу в течение педагогічного експерименту були показателі функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток – життєва ємкість легких, життєвий індекс, абсолютні і відносні значення PWC_{170} і максимального споживання кисню.

Ключеві слова: моделювання, кваліфіковані волейболістки, модельні тренувальні завдання, функціональні показателі.

Shchepotina Natalia. Justification effectiveness of construction the training process of skilled female volleyball players based on the model training tasks.

The article investigates the effectiveness of construction the training process of skilled female volleyball players based on the model training tasks. Taking into account the feasibility and efficiency of modeling techniques in the preparation of team sports athletes, provided that the implementation of model training tasks in the training process of the skilled female volleyball players will optimize building of structural formations of the annual training cycle.

The model training tasks were developed and divided into 4 blocks. The first block included the model training tasks of general physical training. At the second block were used the exercises of special physical training to improve speed, speed-strength preparedness of female volleyball players, speed-strength endurance, agility (coordination abilities), general endurance and special preparatory exercises for special speed, special speed-strength, special coordination and special endurance training of skilled female volleyball players.

The third block included the model training tasks of technical and tactical training of skilled female volleyball players. The fourth block included the model training tasks focused on playing preparedness of female volleyball players.

The lung vital capacity, vital index, absolute and relative values of PWC_{170} and maximal oxygen consumption were the criteria's of effectiveness of training process of skilled female volleyball players during the pedagogical experiment.

In general, compared to the ascertaining stage of the experiment found significantly ($p < 0,05$) increase in indicators of lung vital capacity at the average of 2,64 %, of life index – at 2,44 %, absolute value of PWC_{170} – at 5,06 %, relative value of PWC_{170} – at 4,73 %, absolute value of maximal oxygen consumption – at 2,80 %, relative value of maximal oxygen consumption – at 2,52 %.

Thus, implementation of model training tasks in the training process of skilled female volleyball players had a positive ($p < 0,05$) effect on the functional indicators.

Key words: modeling, skilled female volleyball players, model training task, functional indicators.

Постановка проблеми, актуальність. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загострення конкуренції, розширення календаря змагань, а також постійні зміни та доповнення до офіційних правил, що призводять до підвищення інтенсивності матчів, зумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу в командних ігрових видах спорту з урахуванням вимог сучасної системи підготовки спортсменів [8].

Одним з перспективних та ефективних шляхів управління тренувальним процесом в ігрових видах спорту фахівці називають моделювання [2, 4, 8, 11 та ін.]. Моделювання передбачає процес побудови, вивчення і використання моделей, які поділяються на дві основні групи: моделі стану, підготовленості та змагальної діяльності спортсменів, а також моделі структурних утворень тренувального процесу [8, с. 916]. Актуальним для спортивних ігор є вивчення моделей як першої групи [3, 11, 15, 16, 17 та ін.], так і другої [2, 4, 6, 14 та ін.]. Зокрема моделювання структурних утворень річного циклу підготовки дозволяє оптимізувати тренувальний процес спортсменів [8, с. 916].

Разом з тим, обмеженими є дослідження щодо використання моделей другої групи в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток [6, 10], що зумовлює необхідність більш детального вивчення цієї проблеми.

Багато фахівців наголошують на ефективності використання тренувальних завдань при підготовці спортсменів [1, 7], однак відсутність їх конкретизації та систематизації, а також механізму реалізації на практиці, зумовили необхідність розробки модельних тренувальних завдань як інструменту побудови річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток [5]. Отже дослідження ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань є актуальним науковим питанням.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами.

Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у річному циклі підготовки на основі модельних тренувальних завдань.

Результати дослідження та їх обговорення.

Педагогічний експеримент передбачав проведення констатувального (вересень 2013 – серпень 2014 рр.) та формувального (вересень 2014 – серпень 2015 рр.) етапів. На констатувальному експерименті ми вивчали динаміку показників підготовленості волейболісток I розряду м. Вінниці ($n=47$) протягом річного циклу підготовки. Впродовж формувального експерименту в тренувальний процес жіночої волейбольної команди ($n=16$) впроваджувались розроблені модельні тренувальні завдання для різних сторін підготовки (для загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової) [5]. Для обґрунтування ефективності побудови тренувального процесу здійснювалась етапна діагностика функціональних показників волейболісток.

Визначення функціональних змін, які виникають в період тренувальних і змагальних навантажень, необхідне перш за все

для оцінки процесу адаптації, ступеня втоми, рівня тренуваності та працездатності спортсменів і є основою для здійснення відновлювальних заходів. Висновки щодо впливу фізичних навантажень на організм людини можна зробити лише на основі всебічного аналізу реакцій організму (в тому числі серцево-судинної та дихальної систем) [9, с. 19].

У наших попередніх дослідженнях [13] було визначено, що показники функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток статистично достовірно ($p < 0,05$) корелюють зі специфічними показниками змагальної діяльності, які характеризують обсяг виконаних спортсменками техніко-тактичних дій за партію (коефіцієнти інтенсивності, мобільності, агресивності).

У зв'язку з цим передбачалося, що дослідження динаміки функціональних показників волейболісток на формувальному етапі експерименту, порівняння результатів з констатувальним етапом, а також вивчення індивідуальних моделей функціональної підготовленості, дозволить зробити висновки щодо ефективності побудови тренувального процесу на основі модельних тренувальних завдань (МТЗ).

Показники функціональної підготовленості на початку річного циклу підготовки на констатувальному і формувальному етапах експерименту практично не відрізнялися ($p > 0,05$). Найбільший статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст функціональних показників виявлено впродовж підготовчого періоду першого макроциклу формувального етапу експерименту. Зокрема, ЖЄЛ збільшилась в середньому на 106,25 мл (3,82 %), життєвий індекс – на 1,96 мл·кг⁻¹ (4,40 %), фізична працездатність за абсолютним і відносним показниками PWC_{170} – на 50,94 кгм·хв⁻¹ (5,82 %) і 0,9 кгм·хв⁻¹·кг⁻¹ (6,45 %) відповідно, аеробна продуктивність за абсолютним і відносним показниками МСК – на 86,60 мл·хв⁻¹ (3,18 %) і 1,64 мл·кг⁻¹·хв⁻¹ (3,76 %) відповідно.

В подальшому на формувальному етапі експерименту функціональні показники дещо збільшувалися впродовж змагального періоду першого макроциклу ($p < 0,05$). Зниження показників на початку другого макроциклу було пов'язане зі значним зменшенням обсягів навантажень у перехідному періоді першого макроциклу та переважним використанням засобів відновлення. Модельні показники на формувальному експерименті виявлено у змагальному періоді другого макроциклу: ЖЄЛ становила в середньому 2918,75±43,92 мл, життєвий індекс – 47,09±1,08 мл·кг⁻¹, абсолютний показник PWC_{170} – 949,57±23,94 кгм·хв⁻¹, відносний показник PWC_{170} – 15,29±0,36 кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, абсолютний показник МСК – 2854,28±40,69 мл·хв⁻¹ і відносний показник МСК – 46,05±0,81 мл·кг⁻¹·хв⁻¹. Незначне ($p > 0,05$) зниження показників спостерігалось до кінця змагального періоду другого макроциклу.

В цілому в порівнянні з констатувальним етапом експерименту виявлено достовірний ($p < 0,05$) приріст в показниках ЖЄЛ на 2,64 %, життєвого індексу – на 2,44 %, $PWC_{170(абс)}$ – на 5,06 %, $PWC_{170(відн)}$ – на 4,73 %, $МСК_{абс}$ – на 2,80 %, $МСК_{відн}$ – на 2,52 % (табл. 1).

Таким чином, впровадження модельних тренувальних завдань в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток мало позитивний ($p < 0,05$) вплив на функціональну підготовленість спортсменок в загальнокомандному аспекті.

Можливість застосування МТЗ для індивідуалізації підготовки спортсменок зумовили дослідження зміни індивідуальних моделей функціональної підготовленості волейболісток.

Використовуючи розроблену на констатувальному етапі експерименту шкалу оцінки функціональних показників, були розроблені індивідуальні моделі волейболісток (рис. 1), які є наочним відображення позитивного впливу впроваджених у тренувальний процес на формувальному етапі експерименту модельних тренувальних завдань.

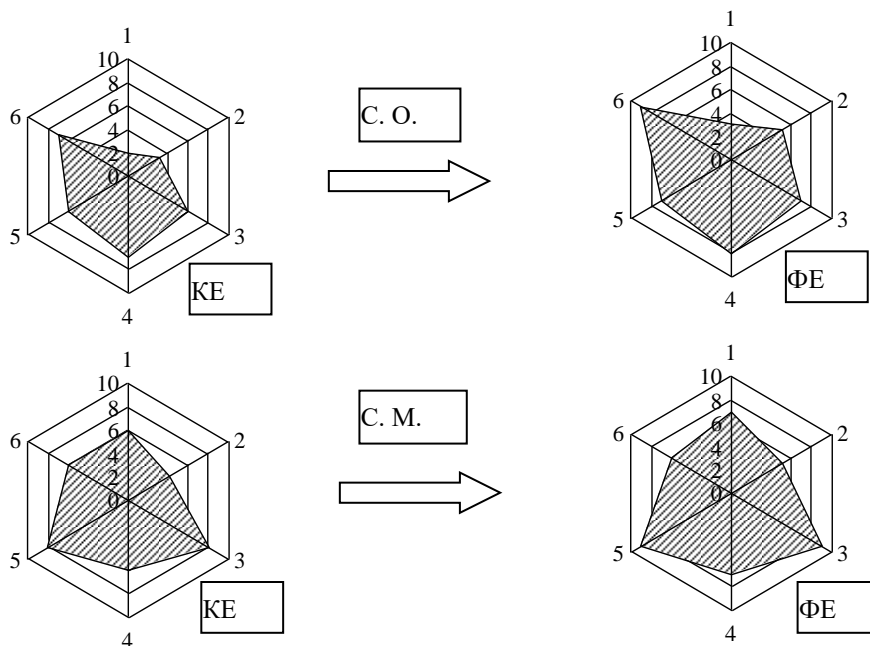
Таблиця 1

Модельні функціональні показники кваліфікованих волейболісток (n=16) на констатувальному (КЕ) і формувальному (ФЕ) етапах експерименту

Функціональні показники	Етап експерименту	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	Δx ($\bar{x}_{ФЕ} - \bar{x}_{КЕ}$)	t (p)
ЖЄЛ, мл	КЕ	2843,75	254,958	75,00	2,66
	ФЕ	2918,75	169,972	(2,64 %)	(<0,05)
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	КЕ	45,97	3,699	1,12	2,30
	ФЕ	47,09	4,174	(2,44 %)	(<0,05)
$PWC_{170(абс)}$, кгм·хв ⁻¹	КЕ	903,86	103,119	45,71	2,96
	ФЕ	949,57	92,635	(5,06 %)	(<0,05)
$PWC_{170(відн)}$, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	КЕ	14,60	1,852	0,69	2,59
	ФЕ	15,29	1,384	(4,73 %)	(<0,05)
$МСК_{абс}$, мл·хв ⁻¹	КЕ	2776,57	175,303	77,71	2,96
	ФЕ	2854,28	157,479	(2,80 %)	(<0,05)
$МСК_{відн}$, мл·кг ⁻¹ ·хв ⁻¹	КЕ	44,92	3,670	1,13	2,38
	ФЕ	46,05	3,129	(2,52 %)	(<0,05)

Рис. 1. Індивідуальні моделі функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток (С.О. і С.М.) на етапах констатувального (КЕ) і формувального (ФЕ) експериментів:

1 – життєва ємність легень (бали); 2 – життєвий індекс (бали); 3 – абсолютний показник PWC_{170} (бали); 4 – відносний показник PWC_{170} (бали); 5 – максимальне споживання кисню абсолютне (бали); 6 – максимальне споживання кисню відносне (бали)



Висновки.

1. Встановлено перспективність та ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, що зумовило необхідність розробки та впровадження в структурні утворення річного макроциклу кваліфікованих волейболісток чотирьох блоків модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки (для загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової) спортсменок.

2. Обґрунтовано ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у річному циклі підготовки на основі модельних тренувальних завдань як в загальнокомандному аспекті (в порівнянні з констатувальним етапом експерименту виявлено достовірний ($p < 0,05$) приріст в показниках життєвої ємності легень, життєвого індексу, фізичної працездатності та аеробної продуктивності), так і для індивідуальної підготовки спортсменок.

Перспективи використання результатів дослідження. Отримані нами дані свідчать про ефективність побудови структурних утворень річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Отже розробка і впровадження модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту різної кваліфікації є перспективним напрямком удосконалення управління тренувальним процесом.

Література

1. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 8 – 13.
2. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Е.Ю. Дорошенко. – Київ, 2014. – 44 с.
3. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2014. – Вип. 18 (Том 2). – С. 92-102.
4. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
5. Костюкевич В. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. Костюкевич, Н. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–31.
6. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дисс. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Є.В. Кудряшов; Харк. держ. акад. фізичної культури. – Х., 2004. – 22 с.
7. Пилипко В. Ф. Тренировочное задание в структуре программно-методического обеспечения подготовки спортсменов / В. Ф. Пилипко, Е. П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 3. – С. 50 – 54.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. : ил.
9. Солодков А. С. Физиология спорта : Учеб. пособ. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.

10. Хелифи Монжи. Структура и содержание годового цикла подготовки квалифицированных команд по волейболу : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Монжи Хелифи. – М., 1998. – 17 с.
11. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.
12. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації // О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 35 – 44.
13. Щепотіна Н. Аналіз взаємозв'язку показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток / Н. Щепотіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – Вип. 1. – С. 403 – 407.
14. Harris G. Pre-Season Training for Basketball: Preparing the athlete for the demands of the season [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : [http://www.strengthcoach.com/PreSeason_Training_for_Basketball_\(2\).pdf](http://www.strengthcoach.com/PreSeason_Training_for_Basketball_(2).pdf).
15. Oh M. Graphical Model for Basketball Match Simulation [Електронний ресурс] / M. Oh, S. Keshri, G. Iyengar // MIT Sloan Sports Analytics Conference. – 2015. – Режим доступу до ресурсу : <http://www.sloansportsconference.com/wp-content/uploads/2015/02/SSAC15-RP-Finalist-Graphical-model-for-basketball-match-simulation.pdf>.
16. Shchepotina N.Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volleyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015, vol. 2, pp. 80-85. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0214>
17. Stech M. The model characteristics of jump actions structure of high performance female volleyball players [Електронний ресурс] / M. Stech, J. Skrobecki, K. Wnorowski // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-11/12stmfvp>.

Ювченко С.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ З ЕЛЕМЕНТАМИ САМОБОРОНИ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У роботі аргументується використання вправ самозахисту в практиці секційних занять з єдиноборств в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: національні види боротьби, самооборона, студентки, єдиноборства, фізичне виховання.

Ювченко С.В. Мотивация к занятиям физическим воспитанием средствами национальных видов единоборств с элементами самообороны студенток высших учебных заведений. В работе аргументируется использования упражнений самозащиты в практике секционных занятий по единоборствам в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: национальные виды борьбы, самооборона, студентки, единоборства, физическое воспитание.

Uvchenko S.V Motivation for physical education classes of domestic martial arts with elements of self-defense students of higher educational institutions. The paper discusses the use of exercises to practice self-defense breakout sessions on arts in physical education.

According to a poll found that 76% of the population tends to engage in martial arts in a variety of self-defense because of their words, they form a comfortable sense of security. However, the suggested exercises martial arts, whose content is often far from the Russian mentality and the real needs of criminal domestic situations provoke further care of these groups (with the transfer of negative views about the effectiveness of this type of fitness).

In our experiment was an attempt of fitness groups profiling exercise self-defense. Classes are held by the scheme: Introduction (light running, joints warm standing, sitting and lying down), the bulk of (the study of methods of self-defense against the use of strikes, self-defense techniques against grabs and girth), and the final part (strength exercises for the major muscle groups and relaxation exercises). At the end mastering each topic was organized business game using learned techniques of self-defense or in conditions of mutual legal situations.

Checks the functional state of the cardiovascular system and rate of force major muscle groups of the participants of the experiment indicates a positive physiological effect of the use of self-defense classes with a small force growth as major muscle groups in stable heart rate and while preserving the contingent involved.

Key words: national kinds of struggle, self-defense, students, martial arts, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В даний час в усьому світі має місце погіршення умов праці та відпочинку, стану навколишнього середовища, якості структури харчування, знизився рівень фізичного стану і резервних можливостей організму. Погіршення показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дітей, молоді та дорослого населення багато в чому пов'язано з низькою руховою активністю. Непродумане лихоліття перебудови принесло руйнування не тільки матеріальної, а й організаційної бази фізичної культури в країні, а також духовності її населення[3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даному етапі розвитку суспільства фактор даній проблемі приділи увагу,