

3. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В. Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. – К.; НАУ, 2011. – С. 71-73.
4. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. – Київ, 2014. – С. 70-73.
5. Жуков В. О. 2.2.3. Комбіновані фітнес-програми / [Жуков В. О., Усачов Ю. О., Хіміч І. Ю.] // Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Нац. авіац. ун-т. – Київ : [НАУ], 2014. – С. 137-146.
6. Миценко Є. В. Адаптація процесу оцінювання студентів на заняттях з фітнесу до європейської шкали ESTC // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2019. – Випуск 3 К (110). – С. 372-376.
7. Миценко Є. В., Мішин С. В. Здійснення поточного контролю успішності на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2016. – Випуск 8(78К). – С. 56-60.
8. Усачев Ю.А. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики уровня физического состояния студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Билецкая / Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: Международная научно-практическая конференция, 2013 г. – Ульяновск: УЛГТУ, 2013. – С. 427–431.

#### References

1. Bolonskiy proces ta nova paradyghma vyshhoji osvity: monohrafija / Ju. M. Rashkevych ; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nac. un-t «Ljviv. politehnika». — Ljviv: Vyd-vo Ljviv. politehniky, 2014. — 168 s. — Bibliogr.: s. 159-164.
2. Gibayeva N.N. Osobennosti ispolzovaniya fitness program po fizicheskoy culture so studentkami [Gibayeva N.N., Lulin N.V., Zaharova L.V.] Fizicheskoye vospitaniye studentov, № 6. 2010. P. 16 18.
3. Danylchenko V.V. Vykorystannia fitnes-prohram i tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv V.V Danylchenko, V.B. Zinchenko, Yu.O. Usachov FIZYCHNE VYKHOVANNIA V KONTEKSTI SUCHASNOI OSVITY: Materialy VI rehionalnoi naukovo-metodychnoi konferentsii 23-24 chervnia 2011r. K.;NAU, 2011. P. 71-73.
4. Zhukov V. A. Prohrammyrovanye zaniaty aэробnoi napravlennosti v fizycheskom vospytanyy studentov Zhukov V. A., Kotchenko Yu. V., Usachev Yu. A. Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : materialy IX Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii, 12-13 cherv. 2014 r. Kyiv, 2014. P. 70-73.
5. Zhukov V. O. 2.2.3. Kombinovani fitnes-prohramy [Zhukov V. O., Usachov Yu. O., Khimich I. Yu.] Fizyчне vykhovannia. Fitnes : navch. posib. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. aviats. un-t. Kyiv : [NAU], 2014. P. 137-146.
6. Mytsenko Ye. V. Adaptatsiia protsesu otsiniuvannia studentiv na zaniattiakh z fitnesu do yevropeiskoi shkaly ESTC // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport». – 2019. – Vypusk 3 K (110). – S. 372-376.
7. Mycenko Je. V., Mishyn S. V. Zdijsnennja potochnoho kontrolju uspishnosti na zanjattjakh z fitnesu u vyshhykh navchalnykh zakladakh // Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedahoghichnogho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serija # 15. «Naukovo-pedahoghichni problemy fizychnoi kuljity / fizychna kuljtura i sport». – 2016. – Vypusk 8(78K). – S. 56-60.
8. Usachev Yu.A. Otsenka efektyvnosti fytnes-prohramm na osnove dynamyky urovnia fizycheskoho sostoianiya studentov Yu.A. Usachev, V.V. Byletskaia Sovershenstvovanye uchebnoho y trenirovochnoho protsessov v systeme obrazovaniya: Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsiya, 2013. Ulianovsk: UIHTU, 2013. P. 427-431.

**Ніколаєв В. А.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
Чіжаєв П. І.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ*

### ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*В статті розглядається роль єдиноборств в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Особлива увага приділена викладанню секційних занять з єдиноборств для дівчат-студенток закладів вищої освіти, які забезпечують розвиток плевненості у власних силах за рахунок оволодіння навичками самооборони і підтримання фізичної форми. Ставиться акцент на важливості значимості єдиноборств у формуванні таких важливих для сучасного динамічного життя особистісних якостей, як цілеспрямованості, самодисципліни, витримки і рішучості. Обґрунтовано основні концептуальні підходи до процесу фізичного виховання студенток ЗВО з використанням засобів єдиноборств. Наведено методику відбору і критерії оцінювання показників фізичної підготовленості дівчат в секцію з єдиноборств. Представлено обґрунтування програми секційних занять з використанням засобів єдиноборств для студенток вищої школи.*

**Ключові слова:** *єдиноборства, студентки, заклади вищої освіти, техніка, фізична підготовленість, спортивні секції.*

**Николаев В. А., Чижая П. И. Применение средств единоборств в системе физического воспитания студенток заведений высшего образования.** В статье рассматривается роль единоборств в системе физического воспитания высших учебных заведений. Особое внимание уделено преподаванию секционных занятий по единоборствам для девушек-студенток высших учебных заведений, обеспечивающих развитие уверенности в собственных силах за счет овладения навыками самообороны и поддержания физической формы. Ставится акцент на важности значимости единоборств в формировании таких важных для современной динамичной жизни личностных качеств, как целеустремленности, самодисциплины, выдержки и решимости. Обоснованы основные концептуальные подходы к процессу физического воспитания студенток ЗВО с использованием средств единоборств. Приведена методика отбора и критерии оценки показателей физической подготовленности девушек в секцию по единоборствам. Представлены обоснования программы секционных занятий с использованием средств единоборств для студенток высшей школы.

**Ключевые слова:** единоборства, студентки, высшие учебные заведения, техника, физическая подготовленность, спортивные секции.

**Nikolaiev V., Chizhaev P. Application of combat means in the system of physical education of higher education students.** The role of martial arts in the system of physical education of higher education institutions is considered in the article. Particular attention is given to the teaching of martial arts sections for girls-students of higher education institutions, which ensure the development of self-confidence through self-defense and physical fitness. Emphasis is placed on the importance of martial arts in the formation of personal qualities, such as purposefulness, self-discipline, endurance and determination, that are important to modern dynamic life. The basic conceptual approaches to the process of physical education of female students of higher education institutions with the use of martial arts are substantiated. The key didactic motive actions in the stand and ground for girls, which are used in all types of martial arts, are highlighted. During the training of the students of the first courses of martial arts, the typical mistakes and lagging physical qualities that influence the efficiency of the technique of movement in the stand and the ground floor were analyzed. The selection method, which was carried out in three stages and criteria for evaluation of girls' physical fitness indicators in the martial arts section, is presented. The justification of the program of sectional classes using the means of martial arts for high school students. All this points to the prospect of effective use of martial arts in the process of physical education with female students.

**Key words:** martial arts, female students, institutions of higher education, technique, physical fitness, sports sections.

**Актуальність теми.** Останні події в Україні викликали різке збільшення діяльності людини в імовірнісних та екстремальних умовах. Сучасні вимоги виробництва, спорту, армії переконують нас в тому, що людину необхідно готувати до життя в цих умовах. Не є виключенням і «слабка стать», тобто жінки. В суспільстві більшості країн історично жінку сприймають як берегиню домашнього вогнища, продовжувачку роду, як «слабку стать», основними завданнями якої є виховання дітей і організація побуту. Однак сучасна ситуація в нашій країні, яка стосується «незахищеності» жіночої статі змушує змінювати своє відношення до сприйняття жінки як «слабкої статі». Тому зростає роль молодого фізично активного покоління жінок з твердою життєвою і громадянською позицією.

Для здійснення фізичної підготовки дівчат в умовах закладів вищої освіти (ЗВО) чільне місце посідає система фізичного виховання, яка є однією з основних компонентів формування професійної компетентності кваліфікованих кадрів. Але на даний час фізичне виховання у вищій школі залишається малоефективним. Наслідком цього є зниження рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, працездатності студентів вищої школи. Традиційні форми, засоби й методи організації та проведення занять з фізичного виховання не вирішують проблем підвищення рівня здоров'я та фізичного стану студентів. Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти є важливим завданням викладачів кафедр фізичного виховання.

Одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО є впровадження неформального та інформального навчання, за вимогами сучасних реформ. Мається на увазі, секційна робота з видів спорту та рухової, оздоровчої активності та рекреації за інтересами студентів [3, с. 111].

На сьогодні високу популярність серед дівчат і жінок, крім різних напрямків фітнесу, набирають заняття різними видами единоборств, які формують в першу чергу особистісні якості, такі як впевненість в собі, цілеспрямованість, самодисципліну, витримку і рішучість.

За словами Р. Цикваса [5, с. 68], в суспільстві, де, на жаль, зростає злочинність, вміння захистити себе і своїх близьких, стає необхідністю. В единоборствах, окрім атакуючих дій, існують і захисні дії, які можна використовувати в якості самооборони. Займаючись единоборствами, дівчата набувають необхідні навички самооборони, які надалі можуть допомогти їм уникнути певних несподіванок у повсякденному житті.

Існує безліч видів единоборств, типологія яких досить комплексна. В загальному вигляді виділяють спортивні, бойові і змішані единоборства. Спортивні единоборства орієнтовані на досягнення максимального результату, при цьому використовуються різного роду захисні пристосування. Навчання бойовим единоборствам аналогічно навчанню спортивним, проте їх мета принципово інша: нанесення суперникові максимальної шкоди, приведення його у стан не боєздатності. Змішані единоборства виявляють в собі наявність елементів декількох единоборств, вони детерміновані використанням значного арсеналу технічних засобів і для яких характерна наявність певних правил. В рамках фізичного виховання і розвитку студентської молоді використання единоборств виступає якісним ефективним інструментом. Сучасна матеріально-

технічна база вузів, наявність профільних програм і кваліфікованого викладацького складу дозволяє зробити заняття єдиноборствами в рамках фізичної підготовки у вищій школі максимально результативними [2, с. 224].

Проблемою впровадження різних видів єдиноборств в освітній процес та професійну діяльність студентів займались багато авторів. Так,

розглянуто позитивний вплив спортивних занять з використанням засобів боротьби (А. М. Леготкін, 2004); вивчались єдиноборства, як засіб виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів України (С. В. Усков, 2008); доведено ефективність спортизації фізичного виховання студентів вузів на основі засобів та методів, які застосовуються у спортивній підготовці дзюдоїстів (О. В. Долганов, 2006); вивчався вплив засобів карате в процесі виховання студентів (С. В. Цаподой, 2009); розглядався самозахист, як предмет навчання у вищих навчальних закладах (В. А. Черненко, Н. В. Бойченко, 2017); вивчався оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток вищих навчальних закладів (Н. В. Бойченко, 2017).

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати процес фізичного виховання студенток закладів вищої освіти з використанням засобів єдиноборств.

**Результати дослідження.** Освітній процес з фізичного виховання з елементами єдиноборств проводився на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ ім. М. П. Драгоманова зі студентками перших курсів різних факультетів. На сучасному рівні викладання фізичного виховання у вищій школі важливу роль відіграє спортивний відбір студенток різних спеціальностей у секції з єдиноборств. Тому відбір бажаючих дівчат відвідувати секції з єдиноборств проводився з числа студенток перших курсів за всіма напрямками підготовки, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання». Технологія процесу відбору проводилася у три етапи. На першому етапі здійснювалися агітаційні заходи з метою активізації інтересу дівчат до занять єдиноборствами. Крім бажання займатися різними видами боротьби враховувався також і рівень фізичної підготовленості студенток перших курсів. Дівчата здавали нормативи з метою виявлення рівня фізичної підготовленості. Також застосовувався метод експертних оцінок для визначення і виявлення найбільш талановитих і придатних до даного виду спорту дівчат. Коли студентки безпосередньо приступали до тренувань, проводилось безперервне спостереження і моніторинг темпів засвоєння навчального матеріалу, придбання техніко-тактичних навичок.

Так як сила грає велику роль в жіночій боротьбі, при відборі кандидаток в секції з єдиноборств ми використовували такі тести фізичної підготовленості і критерії оцінки їх показників:

- піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, кількість разів. Оцінка в балах: 5 балів - 60 разів; 4 бали - 50 разів; 3 бали - 40 разів; 2 бали - 30 разів; 1 бал - 20 разів.

- присідання на одній нозі, спираючись рукою об стіну, кількість разів: 5 балів - 12 разів; 4 бали - 10 разів; 3 - 8 разів; 2 - 6 разів; 1 бал - 4 рази.

- підтягування у висі лежачи, перекладина на висоті 980 см, кількість разів: 5 балів - 20 разів; 4 бали - 16 разів; 3 - 10 разів; 2 - 8 разів; 1 бал - 4 рази.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей ми визначали за допомогою задачі нормативів в бігу на короткі дистанції, а саме на 30 м і на 60 м. Витривалість визначали за допомогою бігу 800 м. На наш погляд дуже надійним критерієм спортивного відбору є приріст результатів за перші півтора року занять в секції з єдиноборств.

При організації процесу навчання студенток перших курсів техніці єдиноборств ми враховували такі умови:

– формування рухових уявлень, визначення елементів, що входять до складу техніки рухової дії;

– розучування вправи до рівня вміння, з метою оволодіння елементами техніки (стійка, партер);

– виявлення типових помилок в техніці і розвиток фізичних кондицій [4, с. 28].

Навчальний матеріал з дисципліни «Єдиноборства» було розподілено на три етапи. На першому етапі здійснювалася початкова загально фізична підготовка, на другому етапі було приділено увагу загальній та спеціальній фізичній підготовці, а на третьому етапі приступали до спеціалізованої підготовки, тобто удосконалювалася техніка і тактика боротьби.

Традиційні види боротьби характеризуються взаємним подоланням опору суперника. Використовувані в процесі поєдинків різні техніко-тактичні дії складаються з численних прийомів атакуючого, захисного і контратакуючого характеру і способів підготовки до їх виконання. Успішна реалізація цих дій пред'являє високі вимоги до психічних і фізичних можливостей тих, хто займається.

Сутичкам в єдиноборствах властиві нестандартні ациклічні рухи змінної інтенсивності. Різноманіття прийомів сутички, динамічність тактичних ситуацій вимагають в момент активної протидії супернику великих м'язових зусиль, високого силового розвитку всіх груп м'язів тих, хто займається [1, с. 99].

Для ефективного навчання техніці рухових дій в єдиноборствах студенток перших курсів ми виділили ключові дидактичні рухові дії в стійці і партері, які дозволені правилами боротьби і застосовуються у всіх видах єдиноборств.

Стойка: кидки через стегно, через спину (плече) з коліна (колін) захопленням руки на плече, через спину із захопленням руки на плече, захопленням ніг, через плечі з колін «млин», задня підніжка, задня підніжка з захопленням ноги.

Партер: утримання (туше) – збоку, попереку, з боку голови; перевороти забіганням захопленням руки на ключ і передпліччям на шії, скручуванням захопленням рук збоку, накатом захватом шії з-під плеча і тулуба зверху, скручуванням захопленням передпліччя зсередини.

Також розучувались вправи, спрямовані на освоєння навичок безпечного падіння: падіння на спину перекатом, падіння на спину стрибком, падіння на бік перекатом, падіння на бік вперед перекидом, падіння вперед на руки, падіння вперед на руки стрибком.

Окремо для дівчат вивчались прийоми із звільнення від захватів з подальшим виконанням раніше вивчених

базових прийомів боротьби: звільнення від захоплення спереду за плечі, горло, одяг з подальшим виконанням кидка захопленням ноги; звільнення від обхвату тулуба спереду з подальшим виконанням кидка задньою підніжкою; звільнення від обхвату тулуба і рук спереду з подальшим виконанням кидка через стегно; звільнення від обхвату тулуба і рук позаду з подальшим виконанням кидка через спину; звільнення від захоплення за шию плечем і передпліччям позаду з подальшим виконанням кидка задньою підніжкою.

Також в навчальний матеріал з єдиноборств було включено комплекси спеціально підготовчих вправ: акробатичні, імітаційні вправи і вправи на мосту, спеціалізовані ігри-єдиноборства, спрямовані на розвиток спеціальної підготовленості студенток.

В результаті навчання студенток перших курсів техніці єдиноборств, ми виділили типові помилки і відстаючі фізичні якості, що впливають на ефективність виконання техніки рухових дій в стійці і партері, а саме: відхилення в напрямку і амплітуді рухів, неузгодженість рухів рук і ніг; скованість рухів тулуба і нижніх кінцівок; опускання голови в момент виконання пересувань; внесення в рухову дію додаткових непотрібних рухів; невідповідність м'язових зусиль; низька швидкість виконання рухів. Всі ці помилки пов'язані з недостатністю розвитку фізичних якостей – координації, спритності, гнучкості, сили м'язів верхніх кінцівок.

Освітній процес з фізичного виховання з дисципліни «Єдиноборства» повинен ґрунтуватися на особистісно-орієнтованому підході. Авторитарний стиль викладача пригнічує у вихованок творчий початок, тому процес повинен будуватися за типом діалогу, а не монологу. Спільне обговорення з викладачем цілей і завдань заняття, проблемних ситуацій, що виникають породжують пошукову активність студенток. У режимі діалогічного спілкування досягається технологія педагогічної підтримки студенток в подоланні перешкод в їх навчально-тренувальній діяльності. Сутність педагогічної підтримки, на нашу думку, полягає не в прямій підказці педагога, а в актуалізації внутрішнього потенціалу тих, хто займається.

**Висновки.** Єдиноборства є потужним засобом фізичного розвитку, навчання навичкам самооборони, комплексного розвитку найважливіших фізичних якостей студенток ЗВО: сили, спритності, координації, швидкості, а також здатності швидко реагувати на раптово мінливу обстановку, набуття впевненості в собі. Саме тому вони повинні органічно поєднуватися з традиційними засобами фізичного виховання майбутніх фахівців в справі формування професійної фізичної культури особистості.

#### Література

1. Баранов, Д. В. Єдиноборства в системі фізичного виховання студентів / Д. В. Баранов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. – 2008. – № 2. – С. 130–134.
2. Елькин А. Д. Єдиноборства в фізичному вихованні студентів / А. Д. Елькин // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сборник статей XV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 223 – 225.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109 – 114.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
5. Циквас Р. Спортивна боротьба в системі фізичного виховання студентів ВНЗ / Р. Циквас, С. Наумов, О. Мозолюк // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2013. – С. 66 – 71.

#### References

1. Baranov D. V. (2008) "Martial arts in the system of physical education of students". Bulletin Mozyr State Pedagogical University named after I.P.Shamyakin No. 2. pp. 130-134.
2. Elkin A. D. (2018) "Martial arts in the physical education of students". Innovative scientific research: theory, methodology, practice: a collection of articles of the XV International scientific-practical conference. pp. 223 – 225.
3. Krutsevich T., Pangelova N. (2016) "Current trends in the organization of physical education in higher education". Prydniprovsky Sports Newsletter. No 3. pp. 109 – 114.
4. Pistun A. I. (2008) "Sport wrestling: a textbook for students of higher education" Lviv : Triad plus. 862 p.
5. Tsykvas R. (2013) "Sports in the system of physical education of university students". Actual aspects of physical education, sports and human health. pp. 66 – 71.