

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).12
УДК: 796.814:613.96:378

Дзензелюк Д.О.
кандидат педагогічних наук
Загура Ф.І.
кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені І.Боберського
Пилипчук П.Б.
старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет
Канділов І.Ю.
старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ САМБО НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті представлені результати застосування засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентської молоді під час навчання у закладі вищої освіти. Під час дослідження використовували наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; антропометрія та фізіометрія; педагогічний експеримент та методи обробки статистичних даних. Результати дослідження індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона, часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с та, власне, рівня фізичного здоров'я за сумою балів відповідно до методики, запропонованої Г. Л. Апанасенком протягом першого та другого етапів (I-II курсів навчання) показав, що одним з шляхів покращання рівня фізичного здоров'я студентської молоді є впровадження в навчальний процес занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з боротьби самбо. Який проявляється в тому, що: наприкінці експерименту зменшення кількості студентів ЕГ з низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у групі студентів-чоловіків на 60 %, у групі жінок – на 47,4 %. Кількість студентів-чоловіків ЕГ із середнім та вищим від середнього рівнем фізичного здоров'я зросла із 16,0 до 76,0 %, студенток – із 19,1 до 81,5 %, забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, що дозволило підвищити рівень їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я.

Ключові слова: засоби боротьби самбо, фізичне здоров'я, студенти, заклад вищої освіти, фізичне виховання.

Дзензелюк Д.А., Загура Ф.И., Пилипчук П.Б., Кандилов И.Ю. Влияние средств борьбы самбо на физическое здоровье студентов во время обучения в учреждениях высшего образования. В статье представлены результаты применения средств борьбы самбо на физическое здоровье студенческой молодежи во время обучения в заведении высшего образования. Во время исследования использовали следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, антропометрия и физиометрия; педагогический эксперимент и обработки статистических данных. Результаты исследования индексов массы тела, жизненного, силового, Робинсона, времени восстановления ЧСС до исходного уровня после 20 приседаний за 30 с и, собственно, уровня физического здоровья по сумме баллов в соответствии с методикой, предложенной Г. Л. Апанасенко в течение первого и второго этапов (I-II курсов) показал, что одним из путей повышения уровня физического здоровья студенческой молодежи является внедрение в учебный процесс занятий по физическому воспитанию со спортивной направленностью по борьбе самбо. Который проявляется в том, что: в конце эксперимента уменьшение количества студентов ЭГ с низким и ниже среднего уровнем физического здоровья: в группе студентов-мужчин на 60%, в группе женщин - на 47,4%. Количество студентов-мужчин ЭГ со средним и выше среднего уровнем физического здоровья выросла с 16,0 до 76,0%, студенток - с 19,1 до 81,5%, обеспечило привлечение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, позволило повысить уровень их физической подготовленности, физического развития, функционального состояния и физического здоровья.

Ключевые слова: средства борьбы самбо, физическое здоровье, студенты, учреждение высшего образования, физическое воспитание.

Dzenzeluk D.O., Zahura F.I., Pylypchuk P.B., Kandilov I.Yu. Impact of Sambo Techniques on Students' Physical Health during the Study in Higher Education Institutions. The article presents the results of the application of sambo techniques to the physical health of student youth in higher education institutions. During the research the following methods were used: analysis and use of data on scientific and methodological literature; pedagogical observation; anthropometry and physiometry; pedagogical experiment and methods that used statistics. The study of body mass index, life index, power index, Robinson index, the time of recovery of heart rate to baseline after 20 squats in 30 sec and, in fact, the level of physical health by the sum of points according to the method proposed by G.L. Apanasenko during the first and second stages (I-II courses of study) showed that one of the ways to improve the level of physical health of student youth is to introduce sambo sports educational classes into the curriculum. This is manifested at the end of the experiment that there was the decrease in number of experimental group (EG) of students with low and below average physical health: in the group of male students by 60%, in the group of female – 47, 4%. The number of male EG students with average and higher than average levels of physical health increased from 16.0 to 76.0%, female students - from 19.1 to 81.5%, which ensured that students were engaged in systematic physical exercises that allowed to improve their level of fitness, physical development, functional state and physical health.

Keywords: impact of sambo techniques, physical health, students, institution of higher education, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Здоров'я населення значною мірою впливає на процеси та результати економічного, соціального й культурного розвитку країни, демографічну ситуацію та стан національної безпеки, а також є важливим соціальним критерієм ступеня розвитку та благополуччя суспільства. Однак, на жаль, сьогодні ще зберігається споживче ставлення населення до власного здоров'я, не формується відповідальність і мотивація щодо його збереження та зміцнення [1].

Збереження здоров'я молоді в Україні на даний час є проблемою збереження нації. Це зумовлено погіршенням стану здоров'я людей під впливом несприятливої екологічної ситуації, поширенням негативних соціальних явищ та ін. Найшвидшим і найефективнішим засобом підвищення показників здоров'я студентів є рухова активність, раціональне харчування та психологічний комфорт. У відповідності з цим, основними напрямками здоров'я розвивальної діяльності у ВЗО повинні стати: раціональна організація навчального процесу студентів; створення здоров'я розвивального університетського середовища; раціональна організація фізкультурно-оздоровчої роботи; просвітницько-виховна робота зі студентами, спрямована на формування цінності здоров'я і здорового способу життя, профілактика і спостереження за станом здоров'я [2, 12, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опрацювання науково-методичної літератури свідчить, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВЗО та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [3, 4].

Результати досліджень [5, 6] дали підставу стверджувати, що в значної частини молоді проявляється індивідуальність, байдужість, відсутність зацікавленості виявляти рухову ініціативу.

Отже, на сучасному етапі реформування вищої освіти, потрібен новий нормативно-правовий перелік документів щодо організації фізичного виховання в освітньому процесі, який має відображення на стан здоров'я молоді шляхом впровадження занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю, з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Житомирського державного університету імені Івана Франка на 2014–2024 рр. «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0114U003978). Дослідження є складовою частиною теми кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету на 2016–2020 рр. «Теоретико-методичні засади вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» (номер державної реєстрації 0116U004203), а також відповідає тематичному плану та загальній проблемі наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти».

Мета дослідження. Дослідити вплив засобів боротьби самбо на стан здоров'я студентської молоді під час навчання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; антропометрія та фізіометрія; педагогічний експеримент; методи обробки статистичних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження впливу занять із застосуванням засобів боротьби самбо на рівень фізичного здоров'я студентів у процесі навчання на I і II курсах у ВЗО проводилося за результатами оцінювання індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона, часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с та, власне, рівня фізичного здоров'я за сумою балів відповідно до методики, запропонованої Г. Л. Апанасенком [9, 10].

В педагогічному експерименті було передбачено 2 етапи: перший етап – навчання на I курсі, другий – на II курсі з загальною кількістю – 94 студента (експериментальна (ЕГ1 (n = 25) і ЕГ2 (n = 21)) і контрольна (КГ1 (n = 26) і КГ2 (n = 22) групи). Студенти ЕГ протягом навчання відвідували заняття з боротьби самбо, студенти КГ займалися за чинною програмою з фізичного виховання.

Аналіз індексу маси тіла у студентів експериментальних і контрольних груп показав, що на 1-му і 2-му семестрах педагогічного експерименту між показниками ЕГ1 і КГ1, а також між ЕГ2 і КГ2 достовірної різниці не визначено ($P > 0,05$) (табл. 1). На 3-му і 4-му семестрах експерименту виявлено достовірне перевищення показників студентів експериментальних груп над показниками студентів контрольних груп ($P < 0,05$ – $0,001$). Так, на 3-му семестрі показники ЕГ1 є достовірно кращими, ніж КГ1 на $0,7 \text{ кг/м}^2$ ($P < 0,05$), а на 4-му – на $1,4 \text{ кг/м}^2$ ($P < 0,001$). У жінок ЕГ2 індекс маси тіла на 3-му семестрі є достовірно кращим, ніж у КГ2 на $1,3 \text{ кг/м}^2$ ($P < 0,01$), а на 4-му – на $1,7 \text{ кг/м}^2$ ($P < 0,001$).

Динаміка індексу маси тіла у студентів має покращання показників в ЕГ1 і ЕГ2 та погіршення у КГ1 і КГ2. Так, у чоловіків ЕГ1 кінцеве значення індексу маси тіла ($22,1 \text{ кг/м}^2$) є достовірно кращим, ніж початкове ($23,5 \text{ кг/м}^2$) на $1,4 \text{ кг/м}^2$ ($P < 0,001$), у жінок ЕГ2 різниця між показниками 1-го ($21,8 \text{ кг/м}^2$) і 4-го етапів ($20,8 \text{ кг/м}^2$) становить 1 кг/м^2 ($P < 0,05$). У студентів КГ1 та КГ2 індекс маси тіла впродовж експерименту залишився достовірно однаковим ($P > 0,05$). Показники індекс у маси тіла у студентів усіх досліджуваних груп на всіх етапах експерименту перебувають у межах вікової норми та відповідають середньому рівню.

Таблиця 1

Динаміка індексу маси тіла у студентів протягом експерименту ($\bar{X} \pm t$, кг/м^2)						
Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	$23,5 \pm 0,27$	$23,4 \pm 0,24$	$> 0,05$	$21,8 \pm 0,30$	$21,8 \pm 0,28$	$> 0,05$

2-й семестр	23,2±0,25	23,3±0,23	>0,05	21,3±0,29	22,1±0,27	>0,05
3-й семестр	22,7±0,24	23,4±0,23	<0,05	21,1±0,28	22,4±0,27	<0,01
4-й семестр	22,1±0,22	23,5±0,24	<0,001	20,8±0,26	22,5±0,28	<0,001
Р	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Дослідження життєвого індексу дозволяє відмітити, що на 1-му і 2-му етапах експерименту показники ЕГ1 і КГ1, а також ЕГ2 і КГ2 є достовірно однаковими. На 3-му етапі дослідження життєвий індекс у студентів-чоловіків ЕГ1 є достовірно кращим, ніж у КГ1 на 4,2 мл/кг, а на 4-му етапі – на 7,5 мл/кг. У жінок різниця між показниками ЕГ2 і КГ2 на 3-му етапі експерименту становить 5,2 мл/кг ($P<0,05$), а на 4-му етапі – 8,4 мл/кг ($P<0,001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка життєвого індексу у студентів протягом експерименту ($X\pm m$, мл/кг)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	Р	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	Р
1-й семестр	55,8±1,23	56,4±1,27	>0,05	49,4±1,37	49,8±1,42	>0,05
2-й семестр	58,2±1,28	56,2±1,26	>0,05	51,9±1,35	49,5±1,40	>0,05
3-й семестр	60,3±1,26	56,1±1,27	<0,05	54,3±1,33	49,1±1,41	<0,05
4-й семестр	63,5±1,25	56,0±1,28	<0,001	56,8±1,31	48,4±1,43	<0,001
Р	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Динаміка показників життєвого індексу у студентів ЕГ1 і ЕГ2 має позитивний характер – різниця між показниками на початку та наприкінці експерименту становить 7,7 мл/кг у ЕГ1 ($P<0,001$) та 7,4 мл/кг у ЕГ2 ($P<0,001$), що свідчить про підвищення функціональних можливостей системи дихання у студентів обох статей у процесі занять боротьбою самбо.

У КГ1 і КГ2 показники життєвого індексу погіршились на 0,4 мл/кг, але достовірно не відрізняються. Слід зазначити, що на початку експерименту значення життєвого індексу у студентів усіх груп знаходилося на середньому рівні. У студентів-чоловіків ЕГ1 на 2-му і 3-му етапах дослідження життєвий індекс також перебував на середньому рівні, а наприкінці експерименту – на вищому від середнього. В ЕГ2 на 2–4-му етапах експерименту життєвий індекс відповідає вищому від середнього рівню. У КГ1 і КГ2 рівень життєвого індексу не змінився впродовж експерименту та відповідає середньому рівню.

Дослідження силового індексу свідчить, що їх значення у студентів-чоловіків ЕГ1 і КГ1 та жінок ЕГ2 і КГ2 на початку експерименту достовірно не відрізняються ($P>0,05$). Починаючи з 2-го етапу фіксується значний вплив занять боротьбою самбо на розвиток та вдосконалення м'язової системи студентів ЕГ1 і ЕГ2: різниця між показниками ЕГ1 та КГ1 на 2-му етапі становить 3,3 % ($P<0,05$), на 3-му – 7,5 % ($P<0,001$), на 4-му – 13,3 % ($P<0,001$). У жінок різниця між показниками силового індексу в ЕГ2 і КГ2 на 2–4-му етапах також є достовірною ($P<0,001$) та становить 6,7 %, 11,3 % та 16,3 % відповідно (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка силового індексу у студентів протягом експерименту ($X\pm m$, %)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	Р	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	Р
1-й семестр	53,1±1,05	52,9±1,13	>0,05	38,5±1,16	39,1±1,18	>0,05
2-й семестр	57,4±1,01	54,1±1,12	<0,05	45,5±1,14	38,8±1,17	<0,001
3-й семестр	62,5±0,97	55,2±1,10	<0,001	50,1±1,13	38,8±1,18	<0,001
4-й семестр	68,9±0,95	55,6±1,11	<0,001	54,8±1,10	38,5±1,19	<0,001
Р	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Аналіз динаміки силового індексу дає право стверджувати, що у студентів ЕГ1 і ЕГ2 показники достовірно покращуються впродовж експерименту – кінцеві показники є кращими від вихідних даних на 15,8 % в ЕГ1 ($P<0,001$) та на 16,3 % в ЕГ2 ($P<0,001$). У КГ1 силовий індекс недостовірно покращився за період експерименту на 2,7 % ($P>0,05$), а у КГ2 динаміка показників силового індексу має негативний характер: наприкінці експерименту показники є нижчими від початкових даних на 0,6 %, але різниця є недостовірною. При цьому значення силового індексу у студентів КГ1 і КГ2 впродовж усього експерименту знаходиться на низькому рівні. Рівень резервів функцій м'язової системи у студентів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці дослідження оцінюється як середній, хоча на 1-му етапі рівень оцінювався як низький.

Аналіз індексу Робінсона у студентів показав, що на початку експерименту, а також упродовж 2-го та 3-го етапів достовірної різниці між показниками експериментальних і контрольних груп немає ($P>0,05$) (табл. 4). На 4-му етапі виявлено достовірну різницю між показниками досліджуваних груп як серед студентів-чоловіків, так і жінок ($P<0,05-0,01$). Так, на 4-му етапі індекс Робінсона у студентів ЕГ1 є достовірно кращим, ніж у КГ1 на 5,2 у. о. ($P<0,01$), а у студенток ЕГ2 є достовірно кращим, ніж у КГ2 на 4,1 у. о. ($P<0,05$). Це ще раз підкреслює позитивний вплив занять боротьбою самбо на показники функціональних можливостей кардіореспіраторної системи студентів експериментальних груп.

Таблиця 4

Динаміка індексу Робінсона у студентів протягом експерименту ($X \pm m$, у. о.)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	88,9 \pm 1,32	88,8 \pm 1,28	>0,05	81,7 \pm 1,39	81,4 \pm 1,35	>0,05
2-й семестр	88,3 \pm 1,31	88,6 \pm 1,28	>0,05	80,5 \pm 1,38	81,8 \pm 1,35	>0,05
3-й семестр	86,1 \pm 1,30	88,5 \pm 1,30	>0,05	78,9 \pm 1,36	81,8 \pm 1,36	>0,05
4-й семестр	83,6 \pm 1,29	88,8 \pm 1,31	<0,01	77,5 \pm 1,35	81,6 \pm 1,34	<0,05
P	<0,05	>0,05		<0,05	>0,05	

Дослідження динаміки індексу Робінсона у студентів свідчить, що заняття боротьбою самбо сприяють покращанню роботи серцево-судинної системи студентів ЕГ1 і ЕГ2 протягом усього експерименту – значення показника достовірно поліпшилося на 5,3 у. о. в ЕГ1 ($P < 0,05$) та на 4,2 у.о. в ЕГ2 ($P < 0,05$). У студентів КГ1 та КГ2 показники індексу Робінсона на початку та наприкінці експерименту достовірно не відрізняються. При цьому показники студентів-чоловіків ЕГ1 тільки на 4-му етапі експерименту відповідають вищому від середнього рівню, на 1–3-му етапах – середньому, а в КГ1 – на всіх етапах середньому. У жінок ЕГ2 і КГ2 на всіх етапах експерименту індекс Робінсона відповідає вищому від середнього рівню.

Аналіз часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с свідчить, що на початку експерименту показники ЕГ1 і КГ1, також ЕГ2 і КГ2 між собою достовірно не відрізняються ($P > 0,05$). Достовірну різницю на 2-му етапі виявлено між показниками чоловіків ЕГ1 і КГ1 (8,9 с) та жінок ЕГ2 і КГ2 (12 с) ($P < 0,05$). На 3-му і 4-му етапах показники студентів експериментальних груп (ЕГ1, ЕГ2) є достовірно кращими, ніж у КГ1 і КГ2, на 20–30 с ($P < 0,001$) (табл. 5).

Таблиця 5

Динаміка часу відновлення ЧСС у студентів протягом експерименту ($X \pm m$, с)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	132,5 \pm 2,78	130,7 \pm 2,82	>0,05	139,3 \pm 3,25	138,8 \pm 3,34	>0,05
2-й семестр	121,2 \pm 2,73	130,1 \pm 2,78	<0,05	126,1 \pm 3,20	138,1 \pm 3,30	<0,05
3-й семестр	109,3 \pm 2,69	129,4 \pm 2,75	<0,001	117,8 \pm 3,15	137,6 \pm 3,29	<0,01
4-й семестр	97,7 \pm 2,65	128,2 \pm 2,71	<0,001	108,5 \pm 3,12	136,9 \pm 3,28	<0,01
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Дослідження динаміки часу відновлення ЧСС свідчить про покращання даного показника у всіх групах студентів протягом експерименту. Але, якщо в КГ1 різниця між початковими та кінцевими даними становить 2,5 с, а в КГ2 – 1,9 с та є недостовірною ($P > 0,05$), то в ЕГ1 за період експерименту час відновлення ЧСС покращився на 34,8 с, а в ЕГ2 – на 30,8 с ($P < 0,001$). У студентів КГ1 і КГ2 показник тривалості відновлюваних процесів упродовж експерименту оцінюється як нижчий від середнього. У студентів ЕГ1 і ЕГ2 на 1-му і 2-му етапах дослідження показник відповідає нижчому від середнього рівню, а на 3-му і 4-му етапах – середньому. Це вказує на зміцнення серцево-судинної системи студентів ЕГ1 і ЕГ2 у процесі занять боротьбою самбо.

Аналіз рівня фізичного здоров'я показав, що на початку та на 2-му етапі експерименту достовірної різниці між показниками студентів експериментальних і контрольних груп не виявлено ($P > 0,05$). На 3-му етапі рівень фізичного здоров'я у чоловіків ЕГ1 є вищим, ніж у КГ1 на 2,93 бала ($P < 0,001$), а на 4-му етапі – на 4,47 бала ($P < 0,001$). У жінок ЕГ2 на 3-му етапі експерименту також виявлено достовірно вищий рівень фізичного здоров'я, ніж у КГ2 на 3,60 бала ($P < 0,001$), а на 4-му етапі – на 4,60 бала ($P < 0,001$) (табл. 6).

Таблиця 6

Динаміка рівня фізичного здоров'я у студентів експериментальних і контрольних груп протягом експерименту ($X \pm m$, n=94, бали)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	2,46 \pm 0,49	2,59 \pm 0,52	>0,05	3,19 \pm 0,67	3,19 \pm 0,64	>0,05
2-й семестр	4,13 \pm 0,51	2,67 \pm 0,51	>0,05	5,27 \pm 0,68	3,26 \pm 0,63	>0,05
3-й семестр	5,68 \pm 0,53	2,75 \pm 0,50	<0,001	6,89 \pm 0,70	3,29 \pm 0,62	<0,01
4-й семестр	7,29 \pm 0,54	2,82 \pm 0,49	<0,001	7,94 \pm 0,72	3,34 \pm 0,61	<0,01
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

У студентів ЕГ1 і ЕГ2 рівень фізичного здоров'я достовірно зростає у процесі експерименту: різниця між вихідними і кінцевими становить 4,83 балів ЕГ1 та 4,75 балів ЕГ2 ($P < 0,001$), що свідчить про позитивний вплив занять боротьбою самбо на зміцнення здоров'я у студентів ЗВО. У КГ1 і КГ2 рівень фізичного здоров'я також покращився впродовж педагогічного експерименту, але достовірної різниці між показниками 1-го і 4-го етапів не виявлено ($P > 0,05$) (рис. 1).

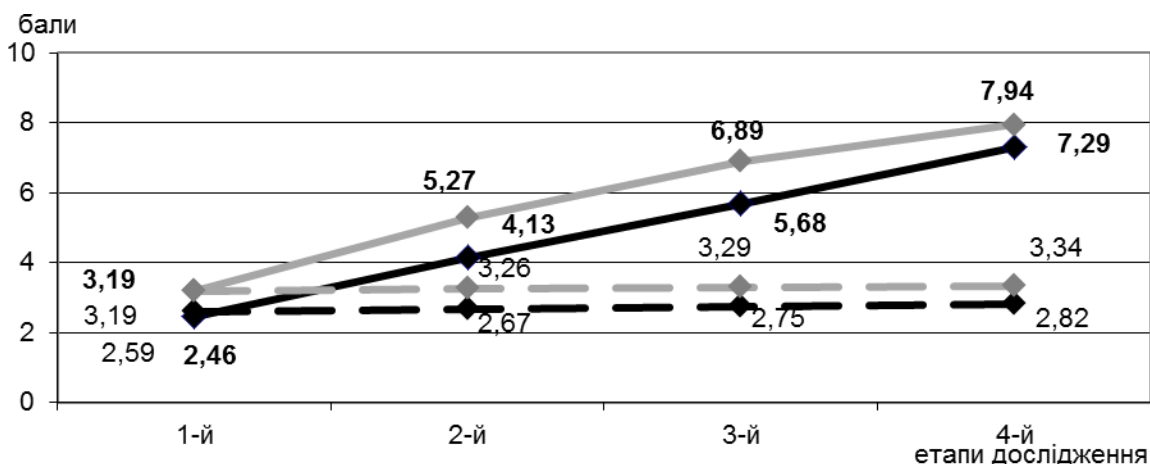


Рис. 1. Динаміка рівня фізичного здоров'я у студентів протягом експерименту

— чоловіки ЕГ1; — жінки ЕГ2;
— чоловіки КГ1; — жінки КГ2

За результатами дослідження рівня фізичного здоров'я у студентів виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами боротьбою самбо сприяли покращанню стану їхнього здоров'я: рівень фізичного здоров'я у студентів ЕГ1 і ЕГ2 на початку експерименту оцінювався як низький (2,46 та 3,19 бала), а наприкінці дослідження – як середній (7,29 та 7,94 бала). У студентів КГ1 і КГ2 рівень фізичного здоров'я впродовж експерименту оцінюється як низький.

Важливо зазначити, що до початку експерименту більшість студентів досліджуваних груп обох статей мали низький та нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я: в ЕГ1 – 84,0 %, у КГ1 – 80,8 %, в ЕГ2 – 80,9 %, у КГ2 – 77,2 % (табл. 7). Вищий від середнього рівень фізичного здоров'я на початку експерименту мали 4,0 % студентів ЕГ1, 19,1 % студентів КГ1; 4,6 % студенток КГ2 та жодна студентка ЕГ2 не мала цього РФЗ.

Таблиця 7

Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у студентів протягом експерименту (%)

Рівні фізичного здоров'я	Етапи експерименту			
	Початок	Кінець	Початок	Кінець
Чоловіки (n=51)				
	ЕГ1 (n=25)		КГ1 (n=26)	
Низький	64,0	8,0	65,4	57,7
Нижчий від серед.	20,0	16,0	15,4	19,2
Середній	12,0	52,0	11,5	15,4
Вищий від серед.	4,0	24,0	7,7	7,7
Високий	–	–	–	–
Жінки (n=43)				
	ЕГ2 (n=21)		КГ2 (n=22)	
Низький	57,1	14,4	59,0	50,0
Нижчий від серед.	23,8	19,1	18,2	22,7
Середній	19,1	52,4	18,2	22,7
Вищий від серед.	–	19,1	4,6	4,6
Високий	–	–	–	–

Наприкінці педагогічного експерименту 52 % чоловіків ЕГ1 мали середній рівень фізичного здоров'я; 24 % – вищий від середнього; 3,3% – вищий від середнього та 3,3% – низький (рис. 2). У 54,9 % жінок ЕГ2 наприкінці дослідження виявлено середній РФЗ, 19,1 % – середній, 19,1 % – нижчий від середнього та 14,4 % – низький (рис. 3).

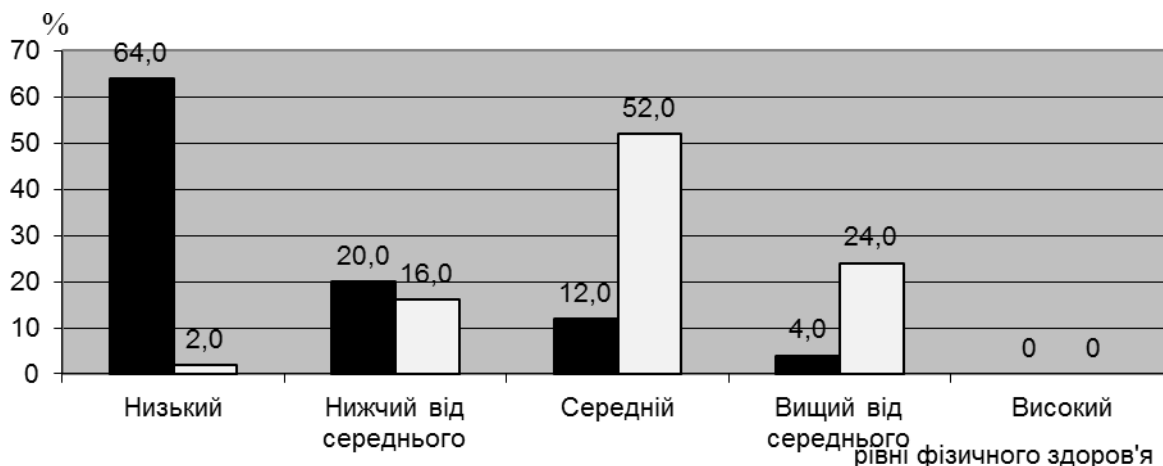


Рис. 2. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у чоловіків ЕГ1 до та після педагогічного експерименту

■ — початок педагогічного експерименту;
□ — кінець педагогічного експерименту

У КГ1 рівень фізичного здоров'я наприкінці дослідження у 76,9 % студентів було оцінено як низький, та нижчий від середнього; у КГ2 студенток із низьким та нижчим від середнього РФЗ виявлено 72,7 %. Це достовірно свідчить про перевагу занять боротьбою самбо порівняно із традиційними заняттями з фізичного виховання в ЗВО.

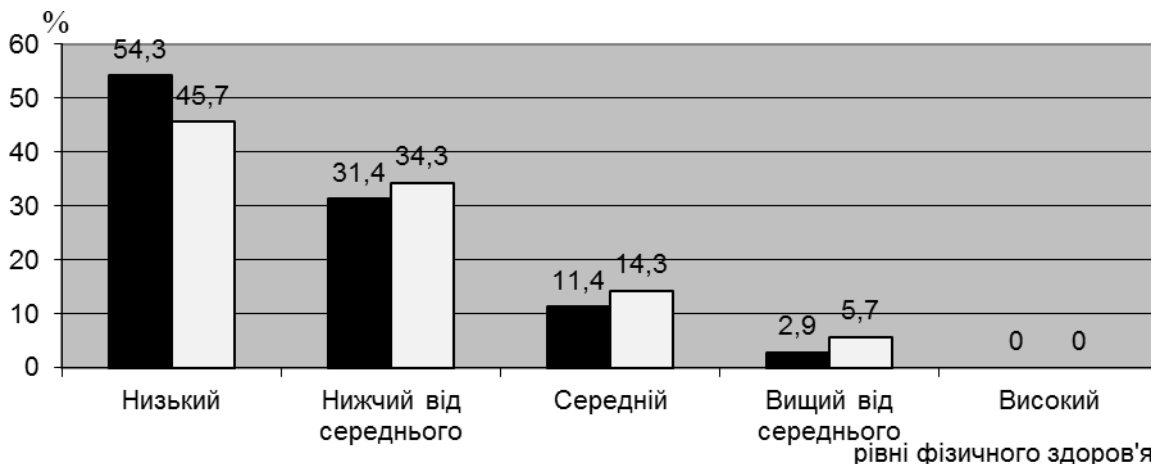


Рис. 3. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у жінок ЕГ2 до та після педагогічного експерименту

■ — початок педагогічного експерименту;
□ — кінець педагогічного експерименту

Висновки. Враховуючи вищенаведені результати дослідження можна стверджувати, що одним з шляхів покращання рівня фізичного здоров'я студентської молоді є впровадження в навчальний процес занять з фізичного виховання із використанням засобів боротьби самбо. Який проявляється в наступному: наприкінці експерименту зменшення кількості студентів ЕГ з низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у групі студентів-чоловіків на 60 %, у групі жінок – на 47,4 %. Кількість студентів-чоловіків ЕГ із середнім та вищим від середнього рівнем фізичного здоров'я зросла із 16,0 до 76,0 %, студенток – із 19,1 до 81,5 %, забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, що дозволило підвищити рівень їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні впливу занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з боротьби самбо на фізичний розвиток, фізичну працездатність, покращення мотиваційно-ціннісного ставлення до регулярних занять фізичними вправами.

Література

1. Свінціцький А. С. Здоров'я населення як важливий чинник державотворення та національної безпеки // Практикуючий лікар. 2013. № 2. С. 7-13. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PraktLik_2013_2_4
2. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 48.
3. Дзензелюк Д. О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо : автореф. дис. ... к.пед.н: [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Дзензелюк Дмитро Олексійович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 23 с.
4. Грибан Г. П. Активізація навчальної діяльності студентів спеціальної медичної групи / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, Д. О. Дзензелюк [та ін.] // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. пр. – Луцьк : ПрАТ "Волинська обласна

друкарня", 2011. – Вип. 6. – С. 67–75.

5. Мудрик С. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. т. 2. С. 183.

6. Дзензелюк Д. О., Білоконь Л. Б., Ткаченко П. П. Рівень рухової активності учнів загальноосвітніх закладів м. Житомира // Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова. – К., 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 41–45.

7. Дзензелюк Д. О., Костюченко Є. Я., Канділов І. Ю. Вплив нормативно-правових актів на фізичну активність студентської молоді // Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ. — 20–21 листопада 2019 р.). Частина 2. К., 2019. С. 96–99.

8. Дзензелюк Д. О. Управління розвитком дитячо-юнацького спорту в Україні // Інтелектуальна економіка в умовах суспільних трансформацій : Матеріали V Міжнародного науково-практичного форуму, 25 жовтня 2019. – Житомир, 2019. С. 89–93.

9. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. Вип. 1. С. 66–69.

10. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. Вип. 1. С. 17–21.

11. Лукьянченко Н., Загура Ф. Физкультурно оздоровительная деятельность глазами студентов ВУЗа / Ф.И. Загура, Н.И. Лукьянченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. С. 20–22.

12. Шевців У., Загура Ф., Іваночко О. Зміни показників силових здібностей юнаків під впливом занять атлетичною гімнастикою / Уляна Шевців, Федір Загура, Оксана Іваночко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 75–79.

References

1. Svintsitsky AS Public health as an important factor in state formation and national security // Practitioner. 2013. № 2. pp. 7–13.

2. Redko TM The problem of preserving the health of students at the present stage of development of the higher education system // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. 2015. Vip. 124. S. 48.

3. Dzenzelyuk DO Methods of development of motor qualities of students of higher education institutions by means of sambo struggle: author's ref. dis. ... Ph.D. : [special] 13.00.02 "Theory and methods of teaching (physical culture, basics of health)" / Dzenzelyuk Dmitry Alekseevich; Nat. ped. Univ. MP Dragomanova. Kyiv, 2019. 23 p.

4. Gryban GP Activation of educational activity of students of special medical group / GP Gryban, PP Tkachenko, DO Dzenzelyuk [etc.] // Modern health and rehabilitation technologies: collection. Science. pr. - Lutsk: PJSC "Volyn Regional Printing House", 2011. - Issue. 6. - P. 67–75.

5. Mudryk S. The current state of health of primary school children // Physical education, sports, culture of health in modern society: Coll. Science. Lutsk Ave., 2012. vol. 2. P. 183.

6. Dzenzelyuk DO, Bilokon LB, Tkachenko PP The level of motor activity of students of secondary schools in Zhytomyr // Scientific Journal. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Nat. ped. un-t. them. M.P. Драгоманова. - К., 2014. Vip. 5 (48) 14. pp. 41–45.

7. Dzenzelyuk DO, Kostyuchenko Ye. Ya., Kandilov IY Influence of normative-legal acts on physical activity of student's youth // Inclusive educational environment: problems, prospects and best practices: abstracts of reports of the XIX International scientific-practical conference (Kyiv - November 20-21, 2019). Part 2. K., 2019. pp. 96–99.

8. Dzenzelyuk DO Management of children's and youth sports development in Ukraine // Intellectual economy in the conditions of social transformations: Materials of the V International scientific and practical forum, October 25, 2019. - Zhytomyr, 2019. P. 89–93.

9. Apanasenko GL Individual health: essence, mechanisms, manifestations // Physical training in prevention, treatment and rehabilitation. 2006. Vip. 1. pp. 66–69.

10. Apanasenko G., Dolzhenko L. The level of health and physiological reserves of the body // Theory and methods of phys. education and sports. 2007. Vip. 1. S. 17–21.

11. Lukyanchenko N., Zagura F. Physical and recreational activities through the eyes of university students / F.I. Zagura, N.I. Lukyanchenko // Physical education of students. - 2010. - № 5. S. 20–22.

12. Shevtsiv U., Zagura F., Ivanochko O. Changes in indicators of strength abilities of young men under the influence of athletic gymnastics / Ulyana Shevtsiv, Fedir Zagura, Oksana Ivanochko // Problems of activation of recreational and health activities of the population: materials of the XII International. scientific-practical conf. (April 23-24, 2020, Lviv). - Lviv, 2020. - P. 75–79.